

## めぐみワンダーランド託児室給食だより 2023年8月

日付	献立	きいろのたべもの ちからのもと	あかのたべもの からだをつくるもと	みどりのたべもの からだのちょうしを ととのえるもと	
1日 (火)	ごはん	ごはん			わかめは、先生の身長くらい大きくなりますよ♪
	とりにく&だいごんのちゅうかいため		とりにく	だいごん、たまねぎ、にんじん	
	わかめのずのもの		わかめ	にんじん、キャベツ	
	おすいもの		とうふ	はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (水)	ごはん	ごはん			豆腐は「大豆」からできているので、たんぱく質がたっぷりです◎
	とうふチャンプルー		とうふ、とりにく、かつおぶし	キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	かむかむサラダ		しおこんぶ	きりぼしだいごん、もやし、にんじん	
	みそしる	こんにゃく		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
3日 (木)	ごはん	ごはん			鶏のハジ味噌焼きで使用している味噌は、岡崎で作られているハジ味噌を使用しています。
	とりのはちょうみそやき		とりにく		
	しおキャベツ			キャベツ、にんじん	
	おすいもの	じゃがいも		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (金)	ごはん	ごはん			梅に含まれる「クエン酸」は、疲労回復効果がありますよ◎
	こうやとうふのすぶたふう		こうやとうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ	
	きゅうりともやしのうめおかかあえ		かつおぶし	きゅうり、にんじん、もやし、ねりうめ	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (月)	クロロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		夏が旬の「さやいんげん」を使ったじゃが芋のカレーそぼろ煮です！
	じゃがいものカレーそぼろに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、さやいんげん	
	マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	
	わふうコンソメスープ			はくさい、しめじ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (火)	ごはん	ごはん			干草とは、「いろいろな具材を取り合わせた料理」という意味がありますよ♪
	ちくさやき		たまご、とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ	
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ、にんじん、しそ	
	やさいスープ			ねぎ、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (水)	しめじのわふうスープスパゲッティ	スパゲッティ		たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、しめじ	しめじは、「ビタミンD」を含むので、カルシウムの吸収を助けてくれます！
	おからサラダ	マヨネーズ	おから	たまねぎ、にんじん	
	きんぴらごぼう			ごぼう、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
10日 (木)	しろみざかなのさいきょうやき		ホキ		海苔は「ヨウ素」がたっぷりなので、体の成長を促すお手伝いをしてくれます◎
	はくさいのりサラダ		のり	はくさい、にんじん	
	おすいもの		とうふ	キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	とりにくのあまからどん	ごはん、ごま	とりにく	キャベツ	
16日 (水)	ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん	牛蒡や人参は、土の中で大きくなる根や茎を食べる「根菜」の仲間ですよ♪
	みそしる	ふ	あぶらあげ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	とりのごまみそフライ	ごま、こむぎこ、なまパンこ	とりにく、たまご		
17日 (木)	はるさめサラダ	はるさめ		にんじん、きゅうり	春雨は「緑豆」から作られていますよ。
	おすいもの			だいごん、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	ぶたのしょうがやき		ぶたにく	たまねぎ、キャベツ	
18日 (金)	たまねぎとあぶらあげのおひたし		あぶらあげ	たまねぎ、ねぎ	生姜には、体の余分な熱を放出する夏バテ防止効果が期待できますよ◎
	ちゅうかスープ	ごま	わかめ	はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	このはどんぶり	ごはん	あぶらあげ、たまご	たまねぎ	
21日 (月)	だいごんとにんじんのなます			だいごん、にんじん	なめこの粘り成分には、ウイルスが体に入らないように守ってくれる力があります。
	みそしる			なめこ、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	チャプチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
22日 (火)	もやしとわかめのナムル	ごま	わかめ	もやし	蕪に含まれる「アリシン」は、血行を良くして疲れをとってくれますよ◎
	ちゅうかスープ	ごま		ねぎ、だいごん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	とりにく				

23日 (水)	ごはん	ごはん			ほうれん草のオムレツ〜トマトソース〜は、 真沢山の新メニューです！
	ほうれん草のオムレツ〜トマトソース〜		たまご、とうふ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、トマト	
	フレンチサラダ			キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	やさいスープ			ごぼう、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
★ 24日 (木)	だいのキーマカレー	ごはん	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト	8月のお誕生日会は、大豆のキーマカレーで お祝いです☆
	にんじンドレッシングのサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	
	オレンジ			オレンジ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (金)	ごはん	ごはん			鶏肉はたんぱく質がたっぷりなので、みんなの 体を作ってください。
	とりのからあげ		とりにく		
	はくさいのあますあえ			はくさい、にんじん	
	みそしる		とうふ	キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
28日 (月)	ごはん	ごはん			「鮓」は約600年前から食べられていますよ♪
	とりにくとはくさいのべっこうに		とりにく	はくさい、だいこん	
	かみなりこんにゃく	こんにゃく	かつおぶし	ねぎ	
	みそしる	ふ		だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
29日 (火)	ごはん	ごはん			海苔やわかめは「海藻」という海で大きくなる 仲間です☆
	いりとうふ		とうふ、あぶらあげ、たまご	にんじん、しいたけ、ねぎ	
	いそかあえ		のり	もやし、にんじん、こまつな	
	おすいもの		わかめ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
30日 (水)	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	きゅうにゅう		トマトをたくさん使ったチリコンカン、パンと よく合います◎
	チリコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト	
	コンソメポテト	じゃがいも		たまねぎ	
	きゅうにゅう		きゅうにゅう		
	やさいたっぷりしおやしそば	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ	
31日 (木)	にんじんとしらたきのサラダ	しらたき、ごま		にんじん	8月31日は語呂合わせで「野菜の日」なので、 野菜たっぷりの塩焼きそばです！
	はくさいのにびたし		あぶらあげ	はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	

\*園の都合により、給食内容を変更する事がございます。  
学校法人 服部学園 めぐみワンダーランド託児室



### 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪を引いたり下痢や便秘になったりします。  
体調不良のときは症状に合わせて食事を与えてくださいね♪

- ・下痢…刺激のない消化の良いものがおすすめです。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などがおすすめです。
- ・便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- ・発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものがおすすめです。

### 夏の水分補給

朝晩を通してまだまだ暑い一日です。  
子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、脱水症状や、熱中症になる危険性があります。  
子どもが好むジュースですが、100%果汁のものやスポーツドリンクは意外と糖分を多く含んでいる場合があります。  
なるべくお茶で水分補給をするようにしましょう。ミネラルも摂れるスポーツドリンクは薄めて飲ませてあげるといいですよ。

また、水筒の中身を多めに持たせてあげてください。

### ☆今月のおすすめ食材☆

今月は『ピーマン』です！

\*\*\*\*\*

ピーマンの旬は6～9月です。

ピーマンの栄養は以下の通りです。

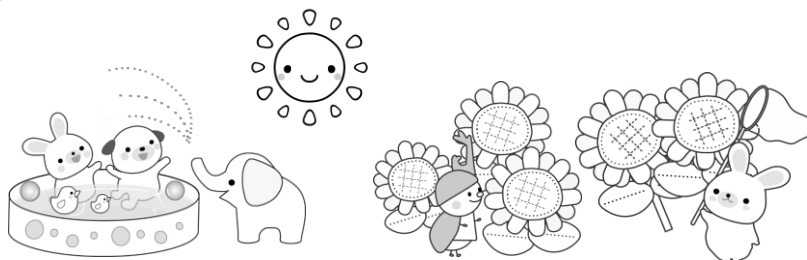
- ①βカロテン  
抗酸化作用や体内でビタミンAに変わることによって粘膜や免疫力の維持に役立ちます。
- ②食物繊維  
腸内環境を整え、便秘解消の働きがあります。
- ③ビタミンC  
皮膚や粘膜の健康を守ります。さらにストレスへの抵抗力を高める働きもあります。暑さや寒さ、疲労、心痛などの精神的・肉体的どちらのストレスにも作用があります。

〈美味しいピーマンの選び方〉

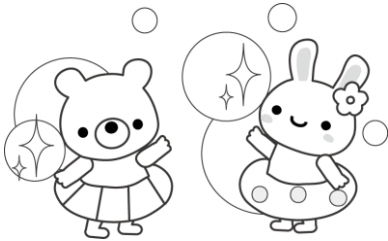
- ①色が鮮やかで艶のあるもの。
- ②張りがあって硬いもの。
- ③ヘタがみずみずしいもの。
- ④見た目はまっすぐであまり凸凹していない丸くぶっくりと膨らんだ形のもの。

給食では8月24日に大豆のキーマカレーを提供します♪

今月の給食はいかがでしたか。  
ご意見・ご質問等ございましたら、  
下記までご連絡ください！  
kyusyoku@megumi.cc



表示 日付	特定原材料			その他		
	卵	乳成分	小麦	くだもの	さけ	豚肉
7日(月)	マカロニサラダ	クロロールパン	クロロールパン マカロニサラダ			
8日(火)	千草焼き					
9日(水)	おからサラダ		しめじの和風スープバググティー			
16日(水)			味噌汁			
17日(木)	鶏の胡麻味噌フライ	鶏の胡麻味噌フライ	鶏の胡麻味噌フライ			
18日(金)						豚の生姜焼き
21日(月)	このは丼ぶり					
22日(火)						チャプチェ
23日(水)	ほうれん草のオムレツ					
24日(木)				オレンジ		
28日(月)			味噌汁			
29日(火)	炒り豆腐					
30日(水)		ミルクロールパン 牛乳	ミルクロールパン			
31日(木)			野菜たっぷり塩焼きそば			野菜たっぷり塩焼きそば



※「塩昆布」は調味料に小麦・大豆が含まれているものを使用しています。  
 ※「生パン粉」には小麦・乳成分が含まれているものを使用しています。  
 ※「乾燥パン粉」には小麦・大豆が含まれているものを使用しています。  
 ※アーモンド・マカダミア・落花生・カシューナッツ・くるみ・ピーカンナッツ・ピスタチオを含む食品は提供いたしません。  
 ※揚げ物はろ過した油でアレルギーのない食品順に揚げています。  
 ※調理に使用している「くだもの」はすべて加熱しています。

★卵の補足

7日(月) : マヨネーズ抜きのマカロニサラダを提供します。  
 8日(火) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。  
 9日(水) : マヨネーズ抜きのおからサラダを提供します。  
 17日(木) : 卵抜き乾燥パン粉の鶏の胡麻味噌フライを提供します。  
 21日(月) : 鶏肉と玉ねぎの丼ぶりを提供します。  
 23日(水) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。  
 29日(火) : 卵抜き炒り豆腐を提供します。

★くだもの補足

24日(木) : オレンジの代替品をご持参ください。

★さけの補足

除去対応はありません。

★乳成分の補足

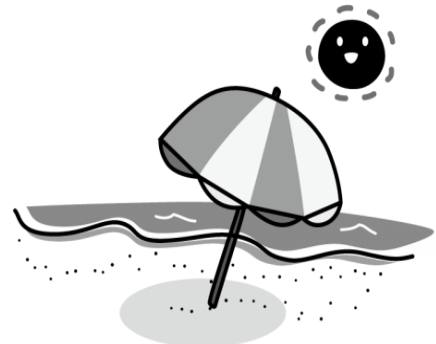
7日(月) : クロロールパンの代替品をご持参ください。  
 17日(木) : 乳抜き乾燥パン粉の鶏の胡麻味噌フライを提供します。  
 30日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。  
 : お茶を提供します。

★豚肉の補足

18日(金) : 鶏の生姜焼きを提供します。  
 22日(火) : 鶏肉のチャプチェを提供します。  
 31日(木) : 鶏肉の野菜たっぷり塩焼きそばを提供します。

★小麦の補足

7日(月) : クロロールパンの代替品をご持参ください。  
 : 人参サラダを提供します。  
 9日(水) : 米粉の麺を提供します。  
 16日(水) : 麩抜き味噌汁を提供します。  
 17日(木) : 胡麻衣の鶏の胡麻味噌フライを提供します。  
 28日(月) : 麩抜き味噌汁を提供します。  
 30日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。  
 31日(木) : 米粉の麺を提供します。





# 給食室おすすめレシピ



## 鶏の八丁味噌焼き

☆8月3日(木)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

- 鶏もも肉・・・・・・・・・・240g
- 八丁味噌・・・・・・・・・・ 12g  
(小2)
- 三温糖・・・・・・・・・・ 7g  
(小2強)
- 酒・・・・・・・・・・ 7g  
(小1・小1/2)
- みりん・・・・・・・・・・ 7g  
(小1強)
- 濃口醤油・・・・・・・・・・4g  
(小2/3)

<作り方>

1. Aを合わせる。
2. 鶏もも肉にAを漬け、下味が付くまで冷蔵庫でなじませる。
3. 余分な味噌を軽くふき取り、焦がさないように両面焼いたら完成☆

A



味噌が焦げやすいので  
注意して下さい！

## 白菜の甘酢和え

☆8月25日(金)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

- 白菜・・・・・・・・・・ 260g  
(中1/5個)
- 人参・・・・・・・・・・ 25g  
(中1/5個)
- 米酢・・・・・・・・・・ 12g  
(小2強)
- 三温糖・・・・・・・・・・ 12g  
(大1・大1/3)
- 薄口醤油・・・・・・・・・・7g  
(小1強)
- 食塩・・・・・・・・・・ 1g  
(少々)

<作り方>

1. 白菜と人参を千切りにする。
2. 鍋にお湯を沸かし、1をしんなりするまで茹でる。
3. 2を水にさらし、冷めたら水気を切る。
4. 3を米酢と三温糖、薄口醤油、食塩で和えたら完成☆



暑い夏にぴったりの  
さっぱりした味付けです☆彡