

めぐみワンダーランド託児室給食だより 2024年4月

日付	献立	きいろのだべもの ちからのもと	あかのだべもの からだをつくるもと	みどりのだべもの からだのちょうしを ととのえるもと	お知らせ
1日 (月)	きつねうどん	うどん	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	うどんは「黄色の食べ物」のため、みんなの体を動かすエネルギー源になりますよ！
	ぶどうまめ		だいず		
	かぼちゃのにも			かぼちゃ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (火)	ごはん	ごはん			キャベツに含まれている「ビタミンK」は、骨を作るお手伝いをしてくれます！
	とりにくとはくさいのべっこうに		とりにく	はくさい、しめじ	
	しおキャベツ			キャベツ、にんじん	
	おすいもの			たまねぎ、もやし	
3日 (水)	ごはん	ごはん			大根は、「根っこ」が大きくなったものですよ！
	こうやどうふとだいごんのそぼろあんかけ		こうやどうふ、とりにく	だいごん	
	にんじんとしらたきのサラダ	しらたき、ごま		にんじん	
	みそしる	ふ		にんじん	
4日 (木)	おちゃ			ほうじちゃ	もやしは、「暗い所」で大きくなります！
	ぶたどん	ごはん	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	にんじんともやしのナムル	ごま		もやし、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま		たまねぎ、はくさい	
5日 (金)	おちゃ			ほうじちゃ	かいわれ大根には、みんなの体をウイルスから守ってくれる「ビタミンC」が含まれています◎
	ごはん	ごはん			
	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	
	しおかぼちゃサラダ			かぼちゃ、たまねぎ、かいわれだいごん	
8日 (月)	やさいスープ			キャベツ、にんじん	白滝は、「こんにゃく芋」という芋から出来ていますよ！
	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	
9日 (火)	キャベツのナムル	ごま		キャベツ、にんじん	牛蒡は、みんなのお腹を綺麗にしてくれる「食物繊維」が含まれています◎
	ちゅうかスープ	ごま		もやし、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
10日 (水)	とりにくとひじきのにも		とりにく、ひじき	にんじん、ごぼう、しいたけ	「チャンプルー」とは、沖縄の言葉で「ごちゃ混ぜ」という意味ですよ！
	だいごんのごまあえ	ごま		だいごん、にんじん	
	おすいもの		わかめ	はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (木)	ごはん	ごはん			油揚げは、「大豆」から来ています！
	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	
	いそかあえ		のり	もやし、にんじん、こまつな	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ	
12日 (金)	おちゃ			ほうじちゃ	わかめに含まれる「ヨウ素」は、体の成長をお手伝いしてくれますよ！
	ごはん	ごはん			
	チキンソテー～オニオンソース～		とりにく	たまねぎ	
	だいごんきんぴら	ごま		だいごん、にんじん	
15日 (月)	おすいもの		あぶらあげ	ごぼう	かつお節には、免疫力を高めてくれる「セレン」が含まれています◎
	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	
	はくさいのあえもの			はくさい、にんじん	
16日 (火)	おすいもの		わかめ	にんじん	じゃが芋は「土の中」で大きくなりますよ！
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	ぶたにくとだいごんのにも		ぶたにく	だいごん、にんじん、しいたけ	
17日 (水)	キャベツのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ、もやし、にんじん	ひじきに含まれている「カルシウム」はみんなの骨を強くしてくれます！
	みそしる		あぶらあげ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
18日 (木)	とりのしょうがやき		とりにく	たまねぎ、キャベツ	鶏肉にはみんなの体を作ってくれる「たんぱく質」が含まれていますよ。
	はくさいサラダ	ごま		はくさい、にんじん、かいわれだいごん	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (水)	ごはん	ごはん			ひじきに含まれている「カルシウム」はみんなの骨を強くしてくれます！
	マーボーどうふ		ぶたにく、とうふ	だいごん、にんじん、しいたけ、ねぎ	
	ひじきちゅうかサラダ	ごま	ひじき	もやし、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		あおな	
18日 (木)	おちゃ			ほうじちゃ	鶏肉にはみんなの体を作ってくれる「たんぱく質」が含まれていますよ。
	ごはん	ごはん			
	とりのからあげ		とりにく		
	はくさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	はくさい、にんじん	

19日 (金)	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		トマトをたくさん使ったチリコンカン は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	
	キャベツサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり、レモンかじゅう	
	コンソメスープ			だいこん、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (月)	ピビンパどん	ごはん	とりにく、おから	もやし、ほうれんそう、にんじん	ピビンパは韓国のお料理ですよ！
	はくさいのナムル			はくさい、にんじん	
	わかめスープ	ごま	わかめ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
23日 (火)	ごはん	ごはん			高野豆腐は、豆腐を冷凍し乾燥させて 作ります！
	こうやどうふのてりに		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん	
	だいこんのあますづけ			だいこん、にんじん	
	みそしる			たまねぎ、なめこ	
24日 (水)	ごはん	ごはん			サバは「DHA」や「EPA」を含むため、 食べると記憶力が良くなると言われて いますよ！
	サバのおしおやく		サバ		
	やさしいため			キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	
	おすいもの			はくさい、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (木)	ごはん	ごはん			豚肉に含まれている「脂質」は、 体を動かすエネルギー源になります！
	ミートローフ～デミソース～		ぶたにく、とりにく、とうにゅう、とうふ	たまねぎ	
	だいこんサラダ			だいこん、にんじん、かいわれだいこん	
	やさしいスープ	じゃがいも		にんじん	
★ 26日 (金)	とりにくのおしおやくそば	ちゅうかめん	とりにく	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ	4月のお誕生日は、鶏肉の塩焼きそばで お祝いです☆ デザートは旬のいちごを用意しました♪
	さつまいものあまに	さつまいも			
	はくさいのりサラダ		のり	はくさい、にんじん	
	いちご			いちご	
30日 (火)	ごはん	ごはん			切干大根は、大根を細長く切って天日干し したものですよ！
	とりときりほしだいこんのもの		とりにく、だいず	きりほしだいこん、にんじん、しいたけ	
	もやしのゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	みそしる		わかめ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	

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



早寝・早起き・朝ご飯



「早寝・早起き・朝ご飯」は生活リズムを整えてくれます。
食事を美味しく食べて1日を元気で過ごすために、子どもの頃から身に
つけておきたい食育の1つです。
しっかり朝ご飯を食べるためにも早寝・早起きが必要となってきます。

～朝ご飯の3つのスイッチ～

1. 体の目覚ましスイッチ（体温の上昇）
朝ご飯を食べることで消化管が運動を始め、それによって得られた
熱を利用し寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の
準備を始めます。
2. 脳の目覚ましスイッチ（脳の活性化、エネルギー補給）
寝ている間に使用されたエネルギーや栄養に加え、午前中に使う
エネルギーや栄養を補充することが出来ます。
3. お腹の目覚ましスイッチ（排便の促進）
食事を摂ることで大腸が動き出し、排便のリズムが作られ便秘の
予防に繋がります。

朝ご飯は1日のスタートです。お友達とたくさん活動できるように
朝ご飯をしっかり食べましょう。

また、めぐみワンダーランド託児室では給食日より一緒におすすめ
レシピを紹介しています。是非ご家庭でも取り入れてみてくださいね♪



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

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『いちご』です！

いちごの旬は、春～初夏です。

いちごの栄養は以下の通りです。

- ①ビタミンC
ストレスから体を守る働きがあります。また、日焼けを防ぐ効果や
風邪を予防する効果も期待できます。
- ②葉酸
赤血球の生成や食べた物をエネルギーに変えるのを助ける働きが
あります。また、体の発育を助けてくれる働きもあります。
- ③ペクチン
食物繊維の一種で、血糖値の急上昇を防ぐ働きや、腸内環境を
整え便秘の予防・改善の効果があります。また、腸内環境が整う
ことにより腸の免疫機能が強くなり、風邪予防にも繋がります。

〈美味しいいちごの選び方〉

- ①ヘタの部分までしっかりと赤いもの。
- ②つぶつぶが赤いもの。
- ③先端が平らなもの。
- ④傷がなく、張り艶があるもの。
- ⑤ヘタの緑色が濃く、反り返っているもの。

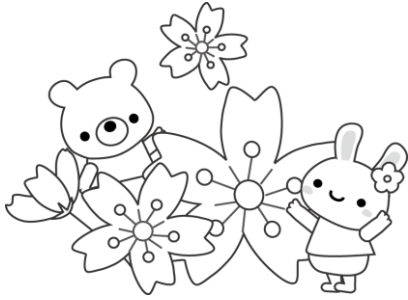
〈いちごの保存方法〉

- ①傷んでいるものは取り除く。キッチンペーパーを敷いた保存容器に
ヘタを下にして、重ならないように並べる。蓋をして冷蔵庫で
保存する。1週間程度で食べ切るのが理想。
- ②長期保存する場合は、いちごを洗ってヘタを取り水気をしっかり取る。
いちご全体に砂糖をまぶし、2～3個ずつでラップをして冷凍用
保存袋に入れ、冷凍庫で保存する。1か月程度で食べ切るのが理想。

給食では、4月26日（金）にいちごを提供します♪



表示	特定原材料			その他		
	卵	乳成分	小麦	くだもの	さけ	豚肉
1日(月)			きつねうどん			
3日(水)			味噌汁			
4日(水)						豚丼
8日(月)						チャブチェ
15日(月)						豚肉と大根の煮物
17日(水)						麻婆豆腐
19日(金)		ミルクロールパン	ミルクロールパン	キャベツサラダ		
25日(木)			デミソース			ミートローフ デミソース
26日(金)			鶏肉の塩焼きそば	いちご		



※「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

除去対応はありません。

☆くだもの補足

19日(金) : レモン果汁抜きのキャベツサラダを提供します。
 26日(金) : いちごの代替品をご持参ください。

☆乳成分の補足

19日(金) : ミルクロールパン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。

☆小麦の補足

1日(月) : 米粉の麺を提供します。
 3日(水) : 麴抜きの味噌汁を提供します。
 19日(金) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
 25日(木) : デミソースの代替品をご持参ください。
 26日(金) : 米粉の麺を提供します。

☆豚肉の補足

4日(水) : 鶏丼を提供します。
 8日(月) : 鶏肉のチャブチェを提供します。
 15日(月) : 鶏肉と大根の煮物を提供します。
 17日(水) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。
 25日(木) : 鶏肉のミートローフを提供します。
 : デミソースの代替品をご持参ください。





給食室おすすめレシピ



鶏肉の甘辛丼

☆4月12日(金)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- ごはん・・・・・・・・・・ 適量
- 鶏むねこま肉・・・・・・・・ 300g
- キャベツ・・・・・・・・・・ 270g
(中1/3個弱)
- 三温糖・・・・・・・・・・ 21g
(大さじ2と1/3)
- 料理酒・・・・・・・・・・ 26g
(大さじ2弱)
- 濃口醤油・・・・・・・・・・ 44g
(大さじ2と1/2弱)
- 本みりん・・・・・・・・・・ 26g
(大さじ1と1/2弱)
- 水溶き片栗粉(トロミ付け用)・・ 適量
- 白ごま・・・・・・・・・・ 9g
(大さじ1)

1. Aの調味料は量って合わせておく。
2. キャベツは食べやすい大きさに切り、好みの固さになるまで蒸すか茹でる(茹でる場合は水気を切る)。
3. フライパンに油(分量外)を熱し、鶏肉に火が通るまで炒める。
4. 3にキャベツを入れ、炒め合わせる。
5. 4に1と白ごまを入れ、混ぜ合わせる。
6. 火を止めて水溶き片栗粉でトロミを付ける。
7. 丼ぶりにご飯を盛り付け、上に具を乗せたら完成☆

A

具の上に青ねぎをを散らすのも
おすすめですよ♪



白菜の和え物

☆4月12日(金)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- 白菜・・・・・・・・・・ 330g
(中1/5個)
- 人参・・・・・・・・・・ 40g
(中1/3個)
- 薄口醤油・・・・・・・・・・ 12g
(小さじ2)
- 三温糖・・・・・・・・・・ 6g
(小さじ2)

1. 白菜は食べやすい大きさにざく切りにし、人参は千切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、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を薄口醤油と三温糖で和えたら完成☆



白菜の水気をしっかりと
切るのがポイントです!