

めぐみワンダーランド託児室給食だより 2024年7月

日付	献立	きいろのたべもの ちからのちと	あかのたべもの からだをつくるもと	みどりのたべもの からだのちようしを ととのえるもと	
1日 (月)	ごはん	ごはん			卵は「ビタミンB2」がたっぷりなので、みんなの皮膚を作ってくれますよ。
	いりどうふ		とうふ、あぶらあげ、たまご	にんじん、しいたけ、ねぎ	
	こんにゃくのおまからに	こんにゃく		ねぎ	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (火)	ちらしずし	ごはん	のり、たまご	しいたけ、ほうれんそう、にんじん	ワンダーの七夕メニューです☆
	かぼちゃのにももの			かぼちゃ	
	たなばたスープ	そうめん		オクラ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
3日 (水)	ごはん	ごはん			白菜に含まれる「ビタミンK」は、骨のカルシウムの沈着を助けてくれますよ◎
	とりのしょうがやき		とりにく	たまねぎ、キャベツ	
	はくさいとにんじんのごますあえ	ごま		はくさい、にんじん	
	みそしる		あぶらあげ	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (木)	ごはん	ごはん			ほくほくのじゃが芋と高野豆腐で栄養たっぷりの肉じゃがです！
	こうやどうふのにくじゃがふう	じゃがいも、しらたき	ぶたにく、こうやどうふ	たまねぎ、にんじん	
	にんじんサラダ			にんじん、かいわれだいこん、レモンかじゅう	
	おすいもの			もやし、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (金)	ごはん	ごはん			西京焼きとは京都で生まれた料理ですよ！
	とりのさいきょうやき		とりにく		
	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			はくさい、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (月)	ごはん	ごはん			切干大根は、細く切った大根を天日干ししているため栄養がギュッと詰まっています♪
	きりほしだいこんのたまごやき		たまご、とうふ	にんじん、きりほしだいこん、ねぎ	
	もやしのおかかあえ		かつおぶし	もやし、にんじん	
	おすいもの		わかめ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (火)	クロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		クロールパンは「炭水化物」が豊富なので、みんなの身体のエネルギー源になりますよ◎
	カレーコンカン		とりにく、だいず	にんじん、たまねぎ	
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	コンソメスープ			はくさい、しめじ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (水)	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	きつねうどんは、きつねの好物が油揚げだということが由来しているといわれています。
	あおのポテトサラダ	じゃがいも、ごま、マヨネーズ	あおのり	にんじん、たまねぎ	
	じゃこだいず		しらす、だいず		
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (木)	ごはん	ごはん			しめじやえのきたけは「ビタミンD」を含むため、骨を強くしてくれますよ！
	あつあげのいためもの		ぶたにく、あつあげ	キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	
	ひじきちゅうかサラダ		ひじき	もやし、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		えのきたけ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (金)	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いわれています！
	サバカツ～あまからタレ～	こむぎこ、パンこ、ごま	サバ、たまご		
	わふうだいこんサラダ			だいこん、にんじん、かいわれだいこん	
	やさいスープ			たまねぎ、ブロッコリー	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (火)	さんしょくそぼろあんかけどん	ごはん	とりにく	たまねぎ、にんじん、あおな	7月のお誕生日会は、三色そぼろあんかけ丼でお祝いです☆デザートにはパイナップルを用意しました♪
	しおキャベツ			キャベツ、にんじん	
	みそしる	ふ		はくさい	
	パイナップル			パイナップル	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (水)	ごはん	ごはん			大根には「アミラーゼ」が含まれるため、お米などの消化吸収を助ける効果が期待できます！
	こうやどうふのやさしいため		こうやどうふ、とりにく	たまねぎ、にんじん、もやし	
	にしよくなます			にんじん、だいこん	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (木)	ごはん	ごはん			回鍋肉は中国の料理です！
	ホイコーロー		ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	にんじんのナムル			にんじん、はくさい	
	わかめスープ	ごま	わかめ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (金)	ごはん	ごはん			サワラは、大きくなるにつれて呼び名が変わる出世魚です！
	サワラのいそべやき		サワラ、あおのり		
	きんぴらごぼう	こんにゃく		ごぼう、にんじん	
	おすいもの		あぶらあげ	だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	

22日 (月)	ごはん	ごはん			豆腐は「大豆」から作られているため、たんぱく質がたっぷりですよ♪
	ごもくどうふ		とりにく、とうふ	キャベツ、にんじん、しいたけ	
	もやしりのりサラダ		のり	もやし、にんじん	
	みそしる	ふ、じゃがいも			
23日 (火)	ごはん	ごはん			胡瓜は夏野菜のため、身体を冷やす効果があります！
	はっほうさい		ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきだけ、きくらげ	
	はるさめサラダ	はるさめ		にんじん、きゅうり	
	ちゅうかスープ	ごま		たまねぎ、あおな	
24日 (水)	ごはん	ごはん			南瓜に含まれるβ-カロテンは、ウイルスから身体を守ってくれますよ！
	ようふうたまごやき		たまご、とうふ	かぼちゃ、たまねぎ	
	だいごんのごまあえ	ごま		だいごん、にんじん	
	やさいスープ			にんじん、ごぼう	
25日 (木)	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		スラッピージョは「アメリカ」の料理です。
	スラッピージョ	パンこ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト	
	マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	
	コンソメスープ			もやし、ブロッコリー	
26日 (金)	ごはん	ごはん			鶏の胡麻味噌フライは、岡崎で作られている「八丁味噌」を使っていますよ♪
	とりのごまみそフライ	ごま、こむぎこ、パンこ	とりにく、たまご		
	はくさいのにびたし			はくさい、にんじん	
	おすいもの			たまねぎ、だいごん	
29日 (月)	このはどんぶり	ごはん	あぶらあげ、たまご	たまねぎ	わかめは、先生の身長くらい大きくなります。
	わかめサラダ		わかめ	もやし、にんじん	
	みそしる		とうふ	にんじん	
	おちや			ほうじちや	
30日 (火)	ごはん	ごはん			鶏肉は「赤の食べ物」のため、みんなの身体を作ってくれますよ◎
	とりにくとだいごんのとろみに		とりにく	だいごん、たまねぎ、にんじん	
	キャベツのあえもの			キャベツ、にんじん	
	おすいもの			たまねぎ、はくさい	
31日 (水)	みそこみうどん	うどん	とりにく、あぶらあげ	だいごん、にんじん、ねぎ、しいたけ	金時豆は「食物繊維」がたっぷりなので、お腹の中を綺麗にしてください！
	きんときまめのあまに		きんときまめ		
	ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん	
	おちや			ほうじちや	

*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 めくみワンダーランド託児室

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 オクラ 』です！

オクラの旬は6～9月です。

オクラの栄養は以下の通りです。

- ①β-カロテン
β-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変換され、鼻や喉などの粘膜や皮膚の健康を保つ働きがあります。粘膜の健康を保つことで、免疫力の維持に繋がります。
- ②葉酸
葉酸はビタミンB群の仲間です。葉酸は体内での赤血球の生産を助けており、貧血予防に効果があります。
- ③食物繊維
腸内環境を整え、便秘解消の働きがあります。オクラのネバネバしている成分に含まれています。

〈美味しいオクラの選び方〉

- ①色が鮮やかで艶のあるもの。
- ②張りがあるもの。
- ③角がしっかりしたもの。
- ④ヘタの切り口が変色していないもの。
- ⑤産毛が均一に生えているもの。

〈オクラの保存方法〉

- ①新聞紙やキッチンペーパーなどに包んでから保存袋などに入れ、野菜室で保存する。保存期間は3～4日程度。
- ②下処理をしてから茹でて、水気をしっかりと拭き取り、保存袋に入れてから冷凍庫で保存する。保存期間は1か月程度。

給食では7月2日（火）に七タスープを提供します♪

七夕

7月7日は七夕です☆七夕は五節句の一つでもあります。七夕は別名「笹の節句」「竹の節句」ともいわれています。7月7日に行われる中国の伝統行事「乞巧奠（きこうでん）」が由来だといわれています。

〈短冊〉

短冊に願い事を書くのは、織物の上手な織姫のように、「物事が上達しますように」と願い事をしたことが始まりだといわれています。竹や笹に短冊を飾るのは、古くから笹や竹は神聖なものとして扱われており、厄払いの力があると考えられていたことが理由の一つと考えられています。竹や笹に飾ると、織姫と彦星の力で願いが叶えられたり、みんなを悪いものから守ってくれるという言い伝えがありますよ。

・色の意味

短冊の色には5色あり、それぞれ意味が当てはめられています。

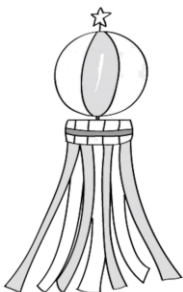
緑（青）：徳を積む、人間力を高める

赤：親や先祖への感謝の気持ち

黄：人を信じ、友人知人を大切に

白：義務や決まりを守る

黒（紫）：学業の向上を願う



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



2024年 7月アレルギー食材使用表



表示	特定原材料			その他	
	卵	乳成分	小麦	くだもの	豚肉
1日(月)	炒り豆腐				
2日(火)	ちらしずし		七タスープ		
4日(木)				人参サラダ	高野豆腐の肉じゃが風
8日(月)	切干大根の玉子焼き				
9日(火)		クロロールパン	クロロールパン		
10日(水)	青のりポテトサラダ		きつねうどん		
11日(木)					厚揚げの炒め物
12日(金)	サバカツ		サバカツ		
16日(火)			味噌汁	パイナップル	
18日(木)					回鍋肉
22日(月)			味噌汁		
23日(火)					八宝菜
24日(水)	洋風玉子焼き				
25日(木)	マカロニサラダ	ロールパン	ロールパン スラッピージョ マカロニサラダ		スラッピージョ
26日(金)	鶏の胡麻味噌フライ		鶏の胡麻味噌フライ		
29日(月)	このは丼ぶり				
31日(水)			味噌煮込みうどん		



※「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。
 ※「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

- 1日(月) : 卵抜き炒り豆腐を提供します。
- 2日(火) : 卵の代わりに高野豆腐のちらしずしを提供します。
- 8日(月) : 鶏肉と切干大根の煮物を提供します。
- 10日(水) : マヨネーズ抜き青のりポテトサラダを提供します。
- 12日(金) : 卵抜きサバカツを提供します。
- 24日(水) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
- 25日(木) : マヨネーズ抜きマカロニサラダを提供します。
- 26日(金) : 卵抜き鶏の胡麻味噌フライを提供します。
- 29日(月) : 卵抜きこのは丼ぶりを提供します。

☆くだもの補足

- 4日(木) : レモン果汁抜き人参サラダを提供します。
- 16日(火) : パイナップルの代替品をご持参ください。

☆乳成分の補足

- 9日(火) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 25日(木) : ロールパンの代替品をご持参ください。

☆豚肉の補足

- 4日(木) : 鶏肉の高野豆腐の肉じゃが風を提供します。
- 11日(木) : 鶏肉の厚揚げの炒め物を提供します。
- 18日(木) : 鶏肉の回鍋肉を提供します。
- 23日(火) : 鶏肉の八宝菜を提供します。
- 25日(木) : 鶏肉のスラッピージョを提供します。

☆小麦の補足

- 2日(火) : 春雨の七タスープを提供します。
- 9日(火) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 10日(水) : 米粉の麺を提供します。
- 12日(金) : 小麦抜き胡麻衣のサバカツを提供します。
- 16日(火) : 麩抜き味噌汁を提供します。
- 22日(月) : 麩抜き味噌汁を提供します。
- 25日(木) : ロールパンの代替品をご持参ください。
小麦抜きスラッピージョを提供します。
人参サラダを提供します。
- 26日(金) : 小麦抜き胡麻衣の鶏の胡麻味噌フライを提供します。
- 31日(水) : 米粉の麺を提供します。





給食室おすすめレシピ



白菜と人参の胡麻酢和え

☆7月3日(水)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- 白菜・・・・・・・・・・・・・250g
(中1/5個)
- 人参・・・・・・・・・・・・・35g
(中1/5個)
- 米酢・・・・・・・・・・・・・12g
(大さじ1弱)
- 薄口醤油・・・・・・・・・・・・・12g
(小さじ2)
- 三温糖・・・・・・・・・・・・・3.5g
(小さじ1強)
- 食塩・・・・・・・・・・・・・0.3g
(少々)
- 白ごま・・・・・・・・・・・・・4.5g
(大さじ1/2)

1. 白菜は食べやすい大きさに切り、人参は千切りにする。
2. 1をしんなりするまで茹でるか蒸して冷ます。
3. 2が冷めたら水気を切る。
4. 3とAを混ぜ合わせる。
5. 最後にごまを和えたら完成☆

A

すり胡麻にすることで、より胡麻の風味を感じられます♪



高野豆腐の野菜炒め

☆7月17日(水)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- 高野豆腐・・・・・・・・・・・・・36g
(2.5切)
- 鶏むね小間肉・・・・・・・・・・・・・150g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・110g
(中1/2個)
- 人参・・・・・・・・・・・・・40g
(中1/3)
- もやし・・・・・・・・・・・・・50g
(1/4袋)
- 濃口醤油・・・・・・・・・・・・・17g
(大さじ1弱)
- 薄口醤油・・・・・・・・・・・・・8g
(小さじ1強)
- 料理酒・・・・・・・・・・・・・13g
(大さじ1弱)
- 三温糖・・・・・・・・・・・・・10g
(大さじ1強)
- 本みりん・・・・・・・・・・・・・9g
(大さじ1/2)

1. 高野豆腐は水に浸して戻しておく。
2. 戻した高野豆腐は流水でしっかり洗い、一口大に切る。
3. 玉ねぎは薄くスライスし、人参は千切り、もやしは食べやすい大きさに切る。
4. 3を好みの硬さになるまで蒸すか茹でる。(茹でる場合は水気を切る)
5. 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。
6. 5に2と4を入れ、炒め合わせる。
7. Aの調味料を入れ、混ぜ合わせたら完成☆

A

給食で人気のメニューです♪

