

めぐみワンダーランド託児室給食だより 2024年11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	みどりのたべもの からだのちょうしを ととのえるもと	
1日 (金)	ごはん	ごはん			洋風玉子焼きには野菜も入っていて 栄養満点ですよ♪
	ようふうたまご焼き		たまご、とうふ	かぼちゃ、たまねぎ	
	はくさいのおかかあえ		かつおぶし	はくさい、にんじん	
	みそしる			ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (火)	しよくパン	こむぎこ	ぎゅうにゅう		のりには、体の成長に必要な 「ヨウ素」がたくさん含まれて います！
	じゃがいものトマトに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、トマト	
	もやしのリサラダ		のり	もやし、にんじん	
	コンソメスープ			ブロッコリー、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (水)	チャンポンふうラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	しらすは成長すると「イワシ」に なりますよ。
	じゃこだいず		しらす、だいず		
	だいこんマヨサラダ	マヨネーズ		だいこん、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (木)	ごはん	ごはん			しめじに含まれる「リジン」には、 たんぱく質の吸収を促進する力が あります！
	あつあげのいためもの		とりにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん、しめじ、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	はるさめ	わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (金)	ごはん	ごはん			サバは「EPA」や「DHA」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よ♪
	サバのたつたあげ		サバ		
	キャベツのソテー			キャベツ、にんじん、しめじ	
	みそしる	じゃがいも		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (月)	ごはん	ごはん			ブロッコリーは11月から旬を 迎えます♪
	とりにくとだいこんのちゅうかいため		とりにく	だいこん、たまねぎ、にんじん	
	にんじんのナムル			にんじん、はくさい	
	やさいスープ			ブロッコリー、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (火)	ごはん	ごはん			胡麻に含まれる「亜鉛」は、 成長や発育を促してくれます！
	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	
	キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ、にんじん	
	おすいもの	ふ		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (水)	ごはん	ごはん			牛蒡には、みんなのお腹を綺麗に してくれる食物繊維がたっぷり ですよ♪
	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	
	にしよくなます			だいこん、にんじん	
	わふうコンソメスープ			ごぼう、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
14日 (木)	ごはん	ごはん			じゃが芋は黄色の食べ物のため、 エネルギーの源になってくれます！
	アジのかば焼き		アジ		
	あおりのこみきいも	じゃがいも	あおりのり		
	みそしる			にんじん、キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
15日 (金)	ごはん	ごはん			白菜に含まれているビタミンCは、 鉄分の吸収を助けてくれますよ♪
	とりにくとごぼうのうまに	こんにゃく	とりにく	ごぼう、しいたけ	
	はくさいサラダ	ごま		はくさい、にんじん	
	おすいもの		とうふ	だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (月)	ごはん	ごはん			わかめには、骨を形成するのに 必要な「マグネシウム」が入って います！
	にくじゃが	じゃがいも、しらたき	とりにく	たまねぎ、にんじん	
	わかめのあますあえ		わかめ	にんじん、きゅうり	
	やさいスープ			たまねぎ、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (火)	ごはん	ごはん			みんなが畑で収穫したさつまいもを 焼きました♪
	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	
	むしざつまいも	さつまいも			
	みそしる			ごぼう、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	

20日 (水)	ごはん	ごはん			野菜たっぷりな八宝菜です！
	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	
	だいこんナムル			だいこん、にんじん、かいわれだいこん	
	ちゅうかスープ	はるさめ		ねぎ	
おちゃ				ほうじちゃ	
21日 (木)	ごはん	ごはん			みんなが収穫したさつまいもが入った眞沢山の芋汁ですよ♪
	きりぼしだいこんのたまごやき		たまご、とうふ	にんじん、きりぼしだいこん、ねぎ	
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ、もやし、しそ	
	いもじる	さつまいも、こんにゃく	ぶたにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ	
おちゃ				ほうじちゃ	
22日 (金)	ごはん	ごはん			白菜に含まれる葉酸は、血を造るお手伝いをしてくれます。
	とりのごまみそフライ	ごま、こむぎこ、パンこ	とりにく		
	はくさいのにびたし			はくさい、にんじん	
	おすいもの	ふ		たまねぎ	
おちゃ				ほうじちゃ	
25日 (月)	ごはん	ごはん			ピーマンには、血液の流れを良くしてくれる「ビタミンE」が含まれています！
	すとり		とりにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン	
	ひじきマヨサラダ	マヨネーズ、ごま	ひじき	にんじん、キャベツ	
	やさいスープ	じゃがいも		しめじ	
おちゃ				ほうじちゃ	
26日 (火)	ごはん	ごはん			大根には、肉や魚を柔らかくする酵素が含まれていますよ◎
	こうやどうふのてりに		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん	
	だいこんのべつたらづけ			だいこん、にんじん	
	わふうコンソメスープ			たまねぎ、もやし	
おちゃ				ほうじちゃ	
27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	油揚げは豆腐を薄く切って揚げて作られているため、エネルギーがたっぷりです！
	きんときまめのあまに		きんときまめ		
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		たまねぎ、にんじん、きゅうり	
	おちゃ			ほうじちゃ	
28日 (木)	クロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		牛乳には「カルシウム」の他に、「たんぱく質」も含まれていますよ。
	カレーコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	
	キャベツのサラダ			キャベツ、にんじん	
	コンソメスープ			はくさい、ブロッコリー	
おちゃ				ほうじちゃ	
29日 (金)	ごはん	ごはん			11月のお誕生日会は、麴の磯辺焼きでお祝いです★デザートにはみかんを用意しました♪
	とりのいそべやき		とりにく、あおりの		
	だいこんごまドレッシングサラダ	ごま		だいこん、にんじん、たまねぎ	
	おすいもの			にんじん、たまねぎ	
みかん				みかん	
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

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 ブロッコリー 』です！

ブロッコリーの旬は11～3月です。

ブロッコリーの栄養は以下の通りです。

- ①ビタミンC
コラーゲンを生成して皮膚の健康を守ることや、食べ物からの鉄の吸収を促進する作用があります。
- 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たんぱく質
皮膚や筋肉などの組織の材料となります。ブロッコリーに含まれるたんぱく質は植物性たんぱく質のため、肉や魚に含まれる動物性たんぱく質とバランス良く摂取することが大切です。

〈美味しいブロッコリーの選び方〉

- ①蕾が固く締まっているもの。
- ②蕾が丸く盛り上がった形のもの。
- ③緑色が濃く、蕾の粒が揃っているもの。
- ④茎の切り口がみずみずしいもの。

〈ブロッコリーの保存方法〉

- ①生のまま保存する時は、表面の水分をよく拭き取り、ビニール袋に入れ、茎を下向きにして冷蔵庫で保存する。
- ②茹でた後は、密閉できる容器に入れて冷蔵庫で保存する。冷凍する場合は、重ならないように広げ、冷凍庫で保存する。

給食では11月11日(月)に野菜スープ、
11月28日(木)にコンソメスープを提供します♪

11月19日(火)は茶巾絞りです。

茶巾絞りとは、柔らかいペースト状にした生地を濡らして固く絞った布巾などで包み、形を整えられたお菓子のことです。
茶道で使われる茶碗を拭く茶巾に餡を包み、絞るようにすることできれいな形を付けることから「茶巾絞り」と呼ばれています。
茶巾絞りでは、さつまいものほかに南瓜や栗、ゆりね、豆などでも作られることがあります。
給食では、みんなが収穫したさつまいもを使用して茶巾絞りを作ります♪

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

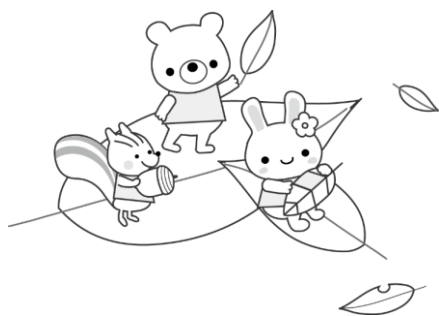




2024年 11月アレルギー食材使用表



表示	特定原材料			その他	
	卵	乳成分	小麦	くだもの	豚肉
1日(金)	洋風玉子焼き		味噌汁		
5日(火)		食パン	食パン		
6日(水)	大根マヨサラダ		チャンボン風ラーメン		チャンボン風ラーメン
12日(火)			お吸い物		
20日(水)					八宝菜
21日(木)	切干大根の玉子焼き				芋汁
22日(金)			鶏の胡麻味噌フライ お吸い物		
25日(月)	ひじきマヨサラダ				
27日(水)	ポテトサラダ		きつねうどん		
28日(木)		クロロールパン	クロロールパン		
29日(金)				みかん	



※「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。
 ※揚げ物の衣には、卵を使用していません。
 ※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(金) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
 6日(水) : マヨネーズ抜きの大根サラダを提供します。
 21日(木) : 鶏肉と切干大根の煮物を提供します。
 25日(月) : マヨネーズ抜きのひじきサラダを提供します。
 27日(水) : マヨネーズ抜きのポテトサラダを提供します。

★くだものの補足

29日(金) : みかんの代替品をご持参ください。

★乳成分の補足

5日(火) : 食パンの代替品をご持参ください。
 28日(木) : クロロールパンの代替品をご持参ください。

★豚肉の補足

6日(水) : 鶏肉のチャンボン風ラーメンを提供します。
 20日(水) : 鶏肉の八宝菜を提供します。
 21日(木) : 鶏肉の芋汁を提供します。

★小麦の補足

1日(金) : 麩抜き味噌汁を提供します。
 5日(火) : 食パンの代替品をご持参ください。
 6日(水) : 米粉の麺を提供します。
 12日(火) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
 22日(金) : 小麦抜きの胡麻衣の鶏の胡麻味噌フライを提供します。
 27日(水) : 米粉の麺を提供します。
 28日(木) : クロロールパンの代替品をご持参ください。





給食室おすすめレシピ



アジの蒲焼き

☆11月14日(木)提供☆

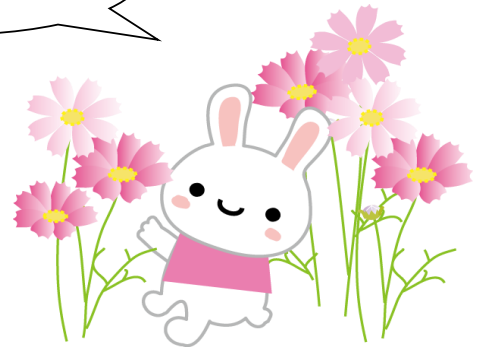
<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

アジ	180g	(4切)
料理酒	27g	(大さじ2弱)
片栗粉	9g	(大さじ1)
濃口醤油	18g	(大さじ1)
三温糖	16g	(大さじ1弱)
本みりん	18g	(大さじ1)
だし	39g	

<作り方>

1. アジを料理酒に漬ける。
2. 1に片栗粉をまぶして、火が通るまで焼く。
3. Aを鍋に入れ加熱し、とろみ(分量外)を付ける。
4. 3を2にかけたら完成☆

ご飯が進む一品です!



大根のべったら漬

☆11月26日(火)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

大根	200g	(中1/4本)
人参	140g	(中1本)
三温糖	15g	(大さじ2弱)
塩麴	27g	(大さじ1強)
食塩	少々	

<作り方>

1. 大根、人参は千切りにする。
2. 1を好みの硬さになるまで蒸すか茹でる。
3. 2が冷めたら水気を切る。
4. 3とAを混ぜ合わせたら完成☆

レモンや柚子を加えると
さっぱりと召し上がれます♪

