

めぐみワンダーランド託児室給食だより 2024年12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 からだのちようしを ととのえるもと	
2日 (月)	ごはん	ごはん			プルは「火」、コギは「肉」という意味がありますよ！
	とりにくのプルコギふう	ごま	とりにく	たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ	
	ひじきのちゅうかあえ	ごま	ひじき	にんじん、きゅうり	
	ちゅうかスープ	はるさめ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
3日 (火)	しょくパン	こむぎこ	ぎゅうにゅう		南瓜は夏に収穫し、冬まで保管することで、甘みが増し美味しくなります◎
	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	
	かぼちゃサラダ	マヨネーズ		かぼちゃ、たまねぎ、かいわれだいこん	
	コンソメスープ			はくさい、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (水)	ごはん	ごはん			高野豆腐は、豆腐を冷凍し乾燥させて作られているため、栄養がギュッと詰まっていますよ！
	こうやどうふのたまごとし		たまご、こうやどうふ	にんじん、しいたけ、たまねぎ	
	わふうだいこんサラダ			だいこん、にんじん	
	みそしる			たまねぎ、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (木)	とりにくのあまからどん	ごはん、ごま	とりにく	にんじん、キャベツ	胡麻に含まれる脂質は、みんなのエネルギー源になりますよ♪
	はくさいとにんじんのごまあえ	ごま		はくさい、にんじん	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		ブロッコリー	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (金)	ごはん	ごはん			ホキには、みんなの血を造るお手伝いをしてくれる「ビタミンB12」が入っています。
	しろみざかなのてりやき		ホキ		
	マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	
	おすいもの		あぶらあげ	だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (月)	あんかけやきそば	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	しめじに含まれる「ビタミンD」は、油と一緒に摂ることで、吸収率が高まります。
	ジャーマンパンブキン			かぼちゃ、たまねぎ	
	ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (火)	ごはん	ごはん			大根に含まれる「アミラーゼ」は、お米などの消化吸収を助ける効果が期待できますよ◎
	ひじきとにんじんのたまごやき		たまご、とうふ、ひじき	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	ふ		はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (水)	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		さやいんげんは、糖質をエネルギーに変えるお手伝いをしてくれます。
	じゃがいものカレーそば	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、さやいんげん	
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	コンソメスープ			えのき、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (木)	ミートソーススパゲティ	スパゲティ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、トマト	昆布には、「グルタミン酸」という、うま味成分が含まれていますよ！
	ぶどうめ		だいず		
	はくさいのしおこんぶあえ		こんぶ	はくさい、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (金)	ごはん	ごはん			12月のお誕生日会は、タレカツでお祝いです☆多デザートにはりんごをご用意しました♪
	タレカツ	こむぎこ、パンこ	とりにく		
	いそかあえ		のり	もやし、にんじん、こまつな	
	おすいもの	じゃがいも	わかめ		
	りんご			りんご	
16日 (月)	ごはん	ごはん			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	
	キャベツのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ、にんじん	
				だいこん、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (火)	ごはん	ごはん			生薑は「ショウガオール」を含むため、体を芯まで温めてくれます！
	とりのしょうがやき		とりにく	たまねぎ、キャベツ	
	にんじんとしらたきのサラダ	しらたき、ごま		にんじん	
	おすいもの			にんじん、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	

18日 (水)	ごはん	ごはん			白菜に含まれる「ビタミンC」は、みんなの体をウイルスから守ってくれますよ。
	こやどうふのてりに		こやどうふ	たまねぎ、にんじん	
	しおかぼちゃサラダ			かぼちゃ、たまねぎ、かいわれだいこん	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (木)	トマトライス	ごはん		たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト	人気のポテトサラダをカレー味にアレンジしました♪
	チキンソテー～オニオンソース～		とりにく	たまねぎ	
	カレーポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		にんじん、たまねぎ、きゅうり	
	とうにゅうスープ		とうにゅう	だいこん、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
20日 (金)	ごはん	ごはん			チャブチエやナムルは、「韓国」の料理ですよ。
	チャブチエ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
	もやしとわかめのナムル	ごま	わかめ	もやし	
	やさいスープ			にんじん、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
23日 (月)	ごはん	ごはん			麻婆豆腐には、みんなが住んでいる国で作られた八丁味噌を使用しています！
	マーボーどうふ		ぶたにく、とうふ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	
	キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま		はくさい、えのき	
	おちゃ			ほうじちゃ	
24日 (火)	ごはん	ごはん			今日はクリスマス会なので、フライドチキンですよ☆
	フライドチキン		とりにく		
	はるさめサラダ	はるさめ	わかめ	きゅうり	
	コンソメスープ	じゃがいも		だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (水)	ごはん	ごはん			じゃが芋は「茎」が大きくなった部分を食べています！
	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	
	もやしのゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	やさいスープ			はくさい、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
26日 (木)	ごはん	ごはん			牛蒡を料理に使用するのは、世界の中でも日本や韓国など、一部の国だけだそうですよ。
	ちくさやき		たまご、とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん	
	だいこんマヨサラダ	マヨネーズ		だいこん、にんじん、かいわれだいこん	
	みそしる			ごぼう、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
27日 (金)	ごはん	ごはん			キャベツに含まれる「ビタミンU」は、みんなの胃や腸を守ってくれる働きがあります！
	とりとキャベツのおかいため		とりにく、かつおぶし	たまねぎ、キャベツ	
	わかめサラダ		わかめ	もやし、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	

*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『りんご』です！

りんごの旬は種類によって異なりますが、日本で一番生産されている「ふじ」の旬は11月～1月です。

りんごの栄養は以下の通りです。

- ①カリウム
体液のpHバランスを一定に保つ働きがあります。また、塩分の摂りすぎを調節するのに役立ちます。
- ②ビタミンC
鉄を吸収しやすい形に変化させることで、吸収率を高める働きがあります。
- ③食物繊維
栄養の吸収速度を緩やかにすることで、食後の血糖値の上昇を抑える働きがあります。また、腸内環境を整える作用もあります。

〈美味しいうりんごの選び方〉

- ①全体に赤く色ついているもの。
- ②張りとしぼみがあり、重たく硬いもの。
- ③おしりの部分が深くくぼんで、変形していないもの。
- ④つるが太く、干からびていないもの。

〈りんごの保存方法〉

- ①切る前は、1個ずつ新聞紙からラップで包み、1個ずつポリ袋に入れて冷蔵庫で保管する。
- ②冷凍する場合は、りんごを薄くスライスし塩水かレモン汁が入った水に浸ける。水分をよく拭き取り、冷凍用保存袋に重ならないように入れ、空気を抜いて密封し冷凍庫で保管する。

給食では12月13日（金）にりんごを提供します♪

冬至

～南瓜・ゆず湯～

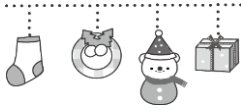
1年で最も昼の時間が短くなる日を「冬至」といいます。今年12月21日（土）です。太陽の力が1番弱まる日で、翌日からは再び太陽の力が強まるため、「太陽が生まれ変わる日」とも捉えられていますよ。

冬至には、運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜（なんきん）を食べます。昔は夏が旬の南瓜を冬まで保管し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。冬至の日に南瓜を食べると風邪をひかないといわれていますよ。

また、ゆず湯はゆずの香りで邪気を払うとされています。ゆずに含まれる成分によって血行が促進し、身体を温めてくれることで風邪を予防してくれますよ。

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

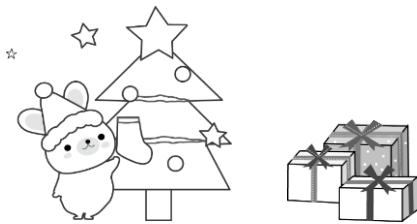




2024年 12月アレルギー食材使用表



表示	特定原材料			その他	
	卵	乳成分	小麦	くだもの	豚肉
3日(火)	南瓜サラダ	食パン	食パン スラッピージョ		スラッピージョ
4日(水)	高野豆腐の玉子とじ				
6日(金)	マカロニサラダ		マカロニサラダ		
9日(月)			あんかけ焼きそば		あんかけ焼きそば
10日(火)	ひじきと人参の玉子焼き		味噌汁		
11日(水)		ロールパン	ロールパン		
12日(木)			ミートソーススパゲティ		ミートソーススパゲティ
13日(金)			タレカツ	りんご	
16日(月)	炒り豆腐				
19日(木)	カレーポテトサラダ				
20日(金)					チャプチェ
23日(月)					麻婆豆腐
26日(木)	千草焼き 大根マヨサラダ				



※「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

- 3日(火) : マヨネーズ抜き南瓜サラダを提供します。
- 4日(水) : 高野豆腐の炒め物を提供します。
- 6日(金) : マヨネーズ抜きマカロニサラダを提供します。
- 10日(火) : 鶏とひじきの炒め物を提供します。
- 16日(月) : 卵抜き炒り豆腐を提供します。
- 19日(木) : マヨネーズ抜きカレーポテトサラダを提供します。
- 26日(木) : 鶏と野菜の炒め物を提供します。
: マヨネーズ抜き大根サラダを提供します。

★くだもの補足

- 13日(金) : りんごの代替品をご持参ください。

★乳成分の補足

- 3日(火) : 食パンの代替品をご持参ください。
- 11日(水) : ロールパンの代替品をご持参ください。

★豚肉の補足

- 3日(火) : 鶏肉のスラッピージョを提供します。
- 9日(月) : 鶏肉のあんかけ焼きそばを提供します。
- 12日(木) : 鶏肉のミートソーススパゲティを提供します。
- 20日(金) : 鶏肉のチャプチェを提供します。
- 23日(月) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。

★小麦の補足

- 3日(火) : 食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。
- 6日(金) : 人参サラダを提供します。
- 9日(月) : 米粉の麺を提供します。
- 10日(火) : 麩抜きの味噌汁を提供します。
- 11日(水) : ロールパンの代替品をご持参ください。
- 12日(木) : 米粉の麺を提供します。
- 13日(金) : 小麦抜き胡麻衣のタレカツを提供します。





給食室おすすめレシピ



鶏肉のプルコギ風

☆12月2日(月)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- 鶏むね小間肉・・・170g
- 玉ねぎ・・・190g
(中1個)
- 人参・・・100g
(中1本)
- もやし・・・100g
(1/2袋)
- にら・・・50g
(1/2束)
- 三温糖・・・4.2g
(小さじ1と1/2弱)
- 濃口醤油・・・22g
(小さじ3と2/3)
- 食塩・・・1.2g
(少々)
- おろしにんにく・・・1.5g
(少々)
- ごま油・・・2.2g
(少々)
- 白ごま・・・2g
(小さじ1)

A

<作り方>

1. Aを合わせておく。
2. 玉ねぎは薄くスライスし、人参は千切り、もやし・にらは食べやすい大きさにざく切りにする。
3. フライパンに油(分量外)をひいて、鶏肉を炒める。
4. お肉に軽く火が通ったら、玉ねぎ、人参、もやしを入れ、炒め合わせる。
5. 4に火が通ったら、Aを加え混ぜ合わせる。
6. 最後ににらを入れ、さっと炒めたら完成☆

春雨を入れても
美味しいですよ◎



和風大根サラダ

☆12月4日(水)提供☆

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- 大根・・・270g
(中1/5本)
- 人参・・・50g
(中1/2本)
- 薄口醤油・・・7g
(大さじ1強)
- 米酢・・・7g
(大さじ1強)
- 三温糖・・・5g
(小さじ2弱)
- 食塩・・・0.5g
(少々)

A

<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☆

かわいれ大根や刻み海苔を
入れるのもおすすめです♪

