

めぐみワンダーランド託児室給食だより 2025年1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	
6日 (月)	ごはん	ごはん			八宝菜は「たくさんのお宝を集めて作った美味しいおかず」という意味ですよ！
	はっほうさい		ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、ひなめしめじ、えのきだけ	
	だいこんのちゅうかあえ			きくらげ	
	みそしる	ごま		だいこん、にんじん、かいわれだいこん	
	おちゃ		わかめ	たまねぎ	
7日 (火)	ごはん	ごはん			岡崎市特産の赤味噌を使用しています。高野豆腐が味をよくしみ込んでいます！
	こうやどうふのみそに		こうやどうふ、わかめ	たまねぎ、しいたけ	
	きゃべつのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ、にんじん	
	おすいもの			にんじん、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (水)	しおやきそば	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	塩焼きそばは、石川県の郷土料理です。
	あおのりごふきいも	じゃがいも	あおのり		
	はくさいのあますあえ			はくさい、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (木)	ごはん	ごはん			鶏の松風焼きに入っている牛蒡は、食物繊維がたっぷりなのでお腹の中を綺麗にしてくれます♪
	とりのまつかぜやき	ごま	とりにく、とうふ、たまご	ごぼう、にんじん	
	あさづけ			キャベツ、にんじん	
	みそしる	じゃがいも		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (金)	ごはん	ごはん			サバにはDHAという頭の働きをよくする成分が含まれています。
	サバのたつたあげ		サバ		
	にんじんきんぴら	ごま		にんじん、たまねぎ	
	おすいもの	ふ	わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
14日 (火)	ごはん	ごはん			豚肉の脂質は、体を動かすエネルギー源になります◎
	ぶたにくやさしいため		ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン	
	はるさめサラダ	はるさめ		にんじん、きゅうり	
	みそしる		あぶらあげ	ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
15日 (水)	ごはん	ごはん			チャブチェは日本のお隣の国「韓国」の料理ですよ☆
	チャブチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
	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	
	はくさいのわふうコンソメスープ			はくさい、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (木)	ごはん	ごはん			チャンプルーとは沖縄の方言で「ごちゃませ」という意味です。
	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	
	もやしのゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	たまねぎのやさしいスープ			たまねぎ、ブロッコリー	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (金)	ごはん	ごはん			切干大根を使った玉子焼きは旨味たっぷりですよ☆
	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	
	こんにゃくのみそいため	こんにゃく			
	おすいもの	ふ		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
20日 (月)	わかめうどん	うどん	あつあげ、わかめ	にんじん、ねぎ	夏に収穫にされる南瓜ですが追熟されて冬においしくなっています。
	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	
	ぶどうまめ		だいず		
	おちゃ			ほうじちゃ	
21日 (火)	ごはん	ごはん			五目豆腐に入っている椎茸はビタミンDを含むので、骨を強くするお手伝いをしてくれます。
	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	
	ひじきのちゅうかあえ	ごま	ひじき	にんじん、かいわれだいこん	
	おすいもの			はくさい、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (水)	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		トマトを使ったトマト煮はパンとよく合います♪
	じゃがいものトマトに		とりにく	たまねぎ、トマト	
	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	
	キャベツのやさしいスープ			キャベツ、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	

23日 (木)	ごはん	ごはん			みんな大好き唐揚げの日 です！
	とりのからあげ		とりにく		
	もやしのごまだれサラダ	ごま		もやし、にんじん	
	とうふのちゅうかスープ	ごま	とうふ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
24日 (金)	ごはん	ごはん			高野豆腐は冬の寒さでつ くれます。「カルシウ ム」がたくさん入ってい るのでみんなの体を大き く強くしてくれます！
	こうやとうふとだいこんのそぼろあんかけ		こうやとうふ、とりにく	だいこん	
	キャベツのサラダ			キャベツ、にんじん、レモンかじゅう	
	じゃがいもの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	
27日 (月)	ごはん	ごはん			おなか炒めはかつお節の いい香りがしますよ♪
	とりとキャベツのおかかいため		とりにく、かつおぶし	たまねぎ、キャベツ	
	はくさいのナムル			はくさい、にんじん	
	あおなのやさいスープ			たまねぎ、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
28日 (火)	ごはん	ごはん			1月のお誕生会は 麻婆豆腐でお祝いです☆ デザートにはりんごを 用意しました♪
	まーぼーとうふ		ぶたにく、とうふ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	
	もやしのちゅうかサラダ			もやし、にんじん、きゅうり	
	はるさめのスープ	はるさめ		ねぎ	
	りんご			りんご	
29日 (水)	ごはん	ごはん			カレーコンカンは、 「チリコンカン」を カレー味にアレンジして いますよ！
	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		
	カレーコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	
	はくさいとにんじんのごまあえ	ごま		はくさい、にんじん	
	たまねぎのコンソメスープ			たまねぎ、だいこん	
30日 (木)	ごはん	ごはん			鶏の照焼きは、調味料で 漬け込んで大きなオーブ ンで焼きました。
	とりのてりやき		とりにく		
	にんじんドレッシングのサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	
	おすいもの		あぶらあげ	もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
31日 (金)	ごはん	ごはん			今年の節分は「2月2 日」です。 ワンダーでは、ちらし寿 司です☆
	ちらしずし		こうやとうふ、たまご、のり	にんじん、しいたけ	
	じゃこだいず		しらす、だいず		
	みそしる	ふ	わかめ		
	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



お節料理

お節料理は重箱に詰めるのが一般的ですが、これは「幸せを重ねる」という
意味があります。

お節料理の食材には一つ一つおめでたい意味やいわれがあります。
食品や料理に込められた願いを知り、縁起の良い食材をそろえてお正月を
楽しんでみてはいかがでしょうか♪

- ・昆布巻き…古くから「養老昆布(よろこぶ)」と言われ、おめでたい席には
欠かせない料理。
- ・黒豆…邪気を払い、黒く日焼けするほどマメに働き、マメに暮らせませす
ように。
- ・田作り…田んぼを作ると書くので、食べ物に困らないように。
- ・かすのこ…卵をたくさん食べることから、子孫繁栄に。
- ・海老…腰が曲がるくらい長生きできるように。



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『白菜』です！

白菜の旬は10～2月です。

白菜の栄養は以下の通りです。

- ①イソチオシアネート
胃腸を刺激して食欲を増進したり、免疫力を高める
働きが期待されます。
- ②ビタミンC
ストレスから体を守る働きがあり、免疫力を高める
働きが期待されます。
また、傷や炎症の治りを良くする働きもあります。

〈美味しい白菜の選び方〉

- ①卷きがしっかりしているもの。
- ②切り口がみずみずしいもの。
- ③ずっしりと重たいもの。

〈白菜の保存方法〉

- ①夏場以外は丸のまま新聞紙に包み、冷暗所に立てた状態で
2～3週間。
- ②カットしたものは、ラップにしっかりと包んで冷蔵庫で保存す
る。

給食では1月8日(水)に白菜の甘酢和え、1月27日(月)に
白菜のナムルを提供します♪



2025年 1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
6日(月)					八宝菜
8日(水)			塩焼きそば		塩焼きそば
9日(木)	鶏の松風焼き				
10日(金)			お吸い物		
14日(火)					豚肉野菜炒め
15日(水)					チャプチェ
17日(金)	切干大根の玉子焼き		お吸い物		
20日(月)	南瓜サラダ		わかめうどん		
22日(水)		ロールパン	ロールパン	人参サラダ	
24日(金)				キャベツのサラダ	
28日(火)				りんご	麻婆豆腐
29日(水)		ミルクロールパン	ミルクロールパン		
31日(金)	ちらし寿司		味噌汁		

*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



※「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

- 9日(木) : 卵抜き鶏の松風焼きを提供いたします。
- 17日(金) : 鶏肉と切干大根の煮物を提供します。
- 20日(月) : マヨネーズ抜きの南瓜サラダを提供いたします。
- 31日(金) : 胡瓜入りの恵方巻を提供いたします。

☆くだもの補足

- 22日(水) : レモン果汁抜きの人参サラダを提供いたします。
- 24日(金) : レモン果汁抜きのキャベツのサラダを提供いたします。
- 28日(火) : りんごの代替品をご持参ください。

☆乳成分の補足

- 22日(水) : ロールパンの代替品をご持参ください。
- 29日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。

☆豚肉の補足

- 6日(月) : 鶏肉の八宝菜を提供いたします。
- 8日(水) : 鶏肉の塩焼きそばを提供いたします。
- 14日(火) : 鶏肉の野菜炒めを提供いたします。
- 15日(水) : 鶏肉のチャプチェを提供します。
- 28日(火) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。

☆小麦の補足

- 8日(水) : 米粉の麺を提供いたします。
- 10日(金) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 17日(金) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 20日(月) : 米粉の麺を提供します。
- 22日(水) : ロールパンの代替品をご持参ください。
- 29日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 31日(金) : 麩抜きの味噌汁を提供します。





給食室おすすめレシピ



鶏の松風焼き

☆1月9日(木)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- 鶏ひき肉・・・・・・・・・・240g
- 木綿豆腐・・・・・・・・・・100g
- 牛蒡・・・・・・・・・・30g
- 人参・・・・・・・・・・50g
- 卵・・・・・・・・・・50g
(中1個)
- 八丁味噌・・・・・・・・・・9g
(小さじ1と1/2)
- 料理酒・・・・・・・・・・3g
(小さじ1/2)
- みりん・・・・・・・・・・3g
(小さじ1/2)
- 薄口醤油・・・・・・・・・・3g
(小さじ1/2)
- 塩・・・・・・・・・・1g
(少々)
- 白ごま・・・・・・・・・・7g
(大さじ1強)

A

※オーブンを180℃で余熱しておく。

1. Aを合わせておく。
2. 牛蒡はささがきに、人参は千切りに切っておく。
豆腐は水を切っておく。
3. 人参とごぼうはさっと湯がいて冷ます。
4. ボウルに鶏ひき肉、冷ました野菜、豆腐、といた卵、
Aを加えて粘り気が出るまで混ぜる。
5. バットにクッキングシートをひき、混ぜ合わせた材料を
入れてならし、上に白ごまをまんべんなくのせ、
180℃で20分焼く。
6. 中まで火が通ったら、お好みの形に切り分けて完成☆

星やハートの型など好きな型で
抜いてみてもいいですね♪



じゃこ大豆

☆1月31日(金)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- しらす干し・・・・・・・・・・9g
- 茹で大豆・・・・・・・・・・270g
- ざらめ糖・・・・・・・・・・24g
(小さじ5弱)
- 濃口醤油・・・・・・・・・・13g
(小さじ2強)
- 米酢・・・・・・・・・・6g
(小さじ2強)
- 水・・・・・・・・・・200g

A

1. しらす干しをお湯でさっとゆがいて水気を切っておく。
2. 大豆をAの調味料で煮て、味が馴染んだら
とろみ(分量外)をつける。
3. しらすを混ぜ合わせたら完成☆

アレンジで青のりを加えるのも
おすすめです♪

