

めぐみワンダーランド給食だより 2025年2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	
3日 (月)	ごはん	ごはん			おでんは味がしっかりと しみ込んでいて、噛むと出汁が ぎゅっとでてきます。
	おでん		あつあげ	だいこん、にんじん	
	にんじんきんぴら	ごま		にんじん、たまねぎ	
	みそしる		わかめ	もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (火)	クロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		トマトをたくさん使った チリコンカンがパンと 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	
	フレンチサラダ			キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	じゃがいものコンソメスープ	じゃがいも		はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (水)	ごはん	ごはん			豆乳を使ったまろやかな クリーム煮です♪
	とりにくとはくさいのクリームに		とりにく、とうにゅう	ぶなしめじ、はくさい	
	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	
	ブロッコリーのやさいスープ			キャベツ、ブロッコリー	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (木)	ごはん	ごはん			さつまいもは秋に収穫して、 凍かしておくこと甘さが 増えますよ♪
	しろみさかなのさいきょうやき		たら		
	さつまいものあまに	さつまいも			
	おすいもの	ふ		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (金)	みそにこみうどん	うどん	とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	味噌煮込みうどんは愛知県で よく食べられる人気メニュー です。
	キャベツごまドレッシングサラダ	ごま		キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	あおのりだいず		だいず、あおのり		
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
ちくさやき		たまご、とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ		
もやしのりサラダ		のり	もやし、にんじん		
だいこんのわふうコンソメスープ			だいこん、たまねぎ		
おちゃ			ほうじちゃ		
12日 (水)	とりどん	ごはん	とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	鶏肉はお野菜もたくさん 入っていて、もりもり 食べられるメニューです！
	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	
	みそしる		わかめ、とうふ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
こうやどうふのてりに		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん		
ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん		
ブロッコリーのやさいスープ	じゃがいも		ブロッコリー		
おちゃ			ほうじちゃ		
14日 (金)	ごはん	ごはん			鶏肉は塩で漬けている ので、柔らかくなり味も おいしくなります♪
	とりのしおこうじやき		とりにく		
	ひじきサラダ		ひじき	キャベツ、にんじん、レモンかじゅう	
	おすいもの			たまねぎ、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (月)	ごはん	ごはん			大根は「根っこ」の部分が 大きくなったものですよ！
	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	
	だいこんのあますづけ			だいこん、にんじん	
	みそしる			はくさい、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (火)	ごはん	ごはん			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。
	とりにくとはくさいのべっこうに		とりにく	はくさい、だいこん	
	わかめのすみそあえ		わかめ	きゅうり、にんじん	
	おすいもの		とうふ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (水)	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		じゃがいもは「土の中」で 大きくなりますよ♪
	じゃがいものカレーそばろに	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	
	わふうこんそめずーぷ	じゃがいも		ブロッコリー	
	おちゃ			ほうじちゃ	

20日 (木)	ごはん	ごはん			人気メニューの日です★ 豚にはみんながおおきくなるのに必要なDHAが豊富に含まれていますよ。
	サバのたつたあげ		サバ		
	かみなりこんにゃく	こんにゃく	かつおぶし		
	みそしる	ふ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
21日 (金)	チャンポンふうらーめん	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ	豚肉に含まれる「脂質」は、 体を動かすエネルギーになりますよ！
	だいごんのわふうソテー			だいごん、たまねぎ、とうみょう	
	おからサラダ	マヨネーズ	おから	たまねぎ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (火)	ごはん	ごはん			鶏肉は「たんぱく質」が たっぷりなのでみんなの体を 作ってくれます。
	とりのしょうがやき		とりにく	たまねぎ、キャベツ	
	きんぴらごぼう			ごぼう、にんじん	
	みそしる	ふ		だいごん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
26日 (水)	ごはん	ごはん			高野豆腐は「カルシウム」が 入っているのでみんなの骨を強 くしてくれますよ！
	こうやどうふのすぶたふう		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	
	にんじんさらだ			にんじん、かいわれだいごん、レモンかじゅう	
	たまねぎのやさいスープ	じゃがいも		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
27日 (木)	ごはん	ごはん			冬が旬の白菜は、寒くなって くると甘さがぎゅっと白菜の 中につまってしまうよ★
	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	
	はくさいのごまあえ			はくさい、にんじん	
	ごぼうのわふうコンソメスープ			たまねぎ、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
28日 (金)	ごはん	ごはん			2月のお誕生会は 隣の胡麻味噌フライで お祝いです★ デザートにはみかんを 用意しました♪
	とりのごまみそフライ	ごま、こむぎこ、パンこ	とりにく		
	かむかむサラダ		しおこんぶ	きりぼしだいごん、もやし、にんじん	
	おすいもの			にんじん、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



節分

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という願いを込めて、悪いものを追い出す行事です。
邪気祓いや幸運を呼び寄せるために、「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。
昔の日本では、春は一年の始まりとされ、特に大切にされていたそうですよ。
そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったといわれています。

地方によっては、節分は「年取りの日」とされており、節分に一つ年を取ると考えられていました。
そのため、節分に年の数だけ豆を食べるとい風習が残ったとされています。
自分の年齢の数だけ豆を食べると、身体が丈夫になって病気になるにくなる
といわれていますよ。

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



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『キャベツ』です！

キャベツの旬は、11月～3月頃です。

キャベツの栄養は以下の通りです。

- ①ビタミンU
ビタミンUは、キャベツから発見されたビタミン様物質で「キャベジン」ともいわれています。
ビタミンUには、胃や腸の障害を予防・改善する働きがあります。
- ②ビタミンC
ストレスへの抵抗力を強めたり、免疫力を高める効果があります。
- ③食物繊維
腸内環境を整え、便秘を予防・改善する働きがあります。

〈美味しいキャベツの選び方〉

- ①葉に張り・艶があってみずみずしいもの。
- ②葉の緑が濃いもの。
- ③芯が白くてきれいなもの。
- ④芯が大きすぎないもの（500円玉くらいの大きさ◎）。
- ⑤ずっしりと重たいもの。

〈キャベツの保存方法〉

- ①丸のままビニール袋に入れ、カットしたものは切り口が空気に触れないようにラップをして野菜室で保存する。
- ②すぐに使い切れない場合は、芯を切り抜き、濡らしたキッチンペーパーなどを詰めて保存する。

給食では、2月7日（金）にキャベツ胡麻ドレッシングサラダを提供します♪



2025年度 2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
4日(火)		クロロールパン	クロロールパン		
6日(木)			お吸い物		
7日(金)			味噌煮込みうどん		
10日(月)	千草焼き				
14日(金)				ひじきサラダ	
17日(月)	炒り豆腐				
19日(水)		ミルクロールパン	ミルクロールパン		
20日(木)			味噌汁		
21日(金)	おからサラダ		チャンボン風ラーメン		チャンボン風ラーメン
25日(火)			味噌汁		
26日(水)				人参サラダ	
28日(金)			鶏の胡麻味噌フライ	みかん	

*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



※「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

- 10日(月) : 鶏と野菜の炒めものを提供します。
- 17日(月) : 卵抜き炒り豆腐を提供します。
- 21日(金) : マヨネーズ抜きのおからサラダを提供します。

☆くだもの補足

- 14日(金) : レモン果汁抜きのひじきサラダを提供します。
- 26日(水) : レモン果汁抜きの人参サラダを提供します。
- 28日(金) : みかんの代替品をご持参ください。

☆乳成分の補足

- 4日(火) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 19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

- 21日(金) : 鶏肉のチャンボン風ラーメンを提供します。

☆小麦の補足

- 4日(火) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 6日(木) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 7日(金) : 米粉の麺を提供いたします。
- 19日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 20日(木) : 麩抜きの味噌汁を提供します。
- 21日(金) : 米粉の麺を提供いたします。
- 25日(火) : 麩抜きの味噌汁を提供します。
- 28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。





給食室おすすめレシピ

鶏と白菜のクリーム煮

☆2月5日(水)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

鶏むね小間肉	180g
しめじ	30g
白菜	240g
コンソメ	7.8g (小さじ1と1/2)
薄口しょうゆ	9g (小さじ1と1/2)
塩	1.8g (少々)
豆乳	132g (少々)
片栗粉	少々 (とろみ用)

<作り方>

1. しめじは石突をとり、ほぐしておく。
白菜はざく切りにする。
2. フライパンに油(分量外)をひいて、
鶏肉を炒める。
3. お肉に軽く火が通ったら、しめじ、白菜を
炒め合わせる。
4. 3に火が通ったら、Aを加え混ぜ合わせる。
5. 最後に水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつけて
完成☆

星型にくり抜いた人参や
ブロッコリーをいれても
彩りがよくなりますよ♪



かみなり蒟蒻

☆2月20日(木)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

糸こんにゃく	295g
濃口しょうゆ	24g (大さじ1と 1/3)
三温糖	8g (小さじ2)
みりん	6g (小さじ1)
食塩	0.5g (少々)
かつおだし	30g
鰹節	2g

<作り方>

1. 糸こんにゃくは軽く切る。
2. 糸こんにゃくをお湯でさっと下茹でする。
3. Aを加えて味がしみ込むまで煮る。
4. 水気がなくなってきたら、鰹節を混ぜて完成☆

お子様の成長にあわせて
板こんにゃくやつきこんにゃくに
変えて食感を楽しんでみてね♪

