

ワンダーランド給食だより 2025年7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	みどりのだべもの からだのちょうしを ととのえるもと	
1日 (火)	ごはん ジャージャンとうふ こんにゃくのあまからに ちゅうかスープ おちゃ	ごはん こんにゃく ごま、はるさめ	ぶたにく、あつあげ わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん ねぎ ほうじちゃ	ジャージャンとうふは 味噌豆腐と書きます。 中国の家庭料理です。
2日 (水)	ごはん あおなირたまごやき もやしのおかかあえ おすいもの おちゃ	ごはん ふ	たまご、とうふ かつおぶし	たまねぎ、にんじん、あおな もやし、にんじん たまねぎ ほうじちゃ	栄養満点の青菜入り 玉子焼きです。 青菜にはビタミン・ ミネラルが豊富に含まれてい ます。
3日 (木)	ごはん とりにくとごぼうのうまに キャベツのしろみソレッシングサラダ やさいスープ おちゃ	ごはん しらたき	とりにく	ごぼう、しいたけ キャベツ、にんじん、きゅうり にんじん、しめじ ほうじちゃ	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
4日 (金)	ごはん とりのいそべやき きんぴらごぼう みそしる おちゃ	ごはん こんにゃく	とりにく、あおのり とうふ、わかめ	ごぼう、にんじん ほうじちゃ	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！
7日 (月)	ちらしずし けんちんに おすいもの おちゃ	ごはん そうめん	のり、たまご とりにく、とうふ	ほうれんそう、にんじん、しいたけ ごぼう、にんじん ねぎ ほうじちゃ	七夕のメニューです☆ ずし酢を添えてすし飯を 作ってまいります。 今日はお量さまも 見れるといいな☆
8日 (火)	ごはん とりのしょうがやき はくさいとにんじんのごますあえ みそしる おちゃ	ごはん ごま	とりにく	たまねぎ、キャベツ はくさい、にんじん にんじん ほうじちゃ	鶏の生姜焼きには 野菜がたっぷり入って います。 野菜にはお腹の腸子を整えて くれる食物繊維が含まれてい ます。
9日 (水)	わかめうどん あおのりのポテトサラダ じゃこだいず おちゃ	うどん じゃがいも、ごま、マヨネーズ	あつあげ、わかめ あおのり しらす、だいず	にんじん、ねぎ たまねぎ、にんじん ほうじちゃ	じゃこ大豆のじゃこは カルシウムが豊富で、 成長に欠かせない 栄養素のひとつです。
10日 (木)	ロールパン スラッピージョ コールスローサラダ やさいスープ おちゃ	こむぎこ、マーガリン パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト キャベツ、にんじん たまねぎ、ブロッコリー ほうじちゃ	スラッピージョは アメリカの定番人気 料理です。 パンと一緒に食べて くださいね☆
11日 (金)	ごはん こうやとうふのたまごとじ ひじきちゅうかサラダ ちゅうかスープ おちゃ	ごはん ごま	たまご、こうやとうふ ひじき	にんじん、しいたけ もやし、にんじん だいこん、ねぎ ほうじちゃ	高野豆腐は寒い時期に 作られることから 凍み豆腐とも言われます。 日本の保存食として 食べられています。
14日 (月)	ごはん あじのごまフライ わふうだいこんサラダ やさいスープ パイナップル おちゃ	ごはん こむぎこ、ごま、パンこ	あじ	だいこん、にんじん、とうみょう たまねぎ、ブロッコリー パイナップル ほうじちゃ	7月のお誕生日は あじの胡麻フライで お祝いです☆
15日 (火)	ちゅうかはん しおキャベツ ちゅうかスープ おちゃ	ごはん ごま、はるさめ	ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、にんじん ねぎ ほうじちゃ	野菜がたっぷりです♪ 中華風のあんをご飯に かけて食べてくださいね。
16日 (水)	ごはん とりのうめやき ひじきサラダ わふうコンソメスープ おちゃ	ごはん	とりにく ひじき	うめ もやし、にんじん、レモンかじゅう はくさい、たまねぎ ほうじちゃ	梅にはクエン酸が 含まれていて夏の 疲れを取ってくれます。
17日 (木)	ごはん じゃがいものカレーいために キャベツのゆかりあえ みそしる おちゃ	ごはん じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、さやいんげん キャベツ、にんじん、しそ だいこん ほうじちゃ	キャベツは「キャベジン」 という胃腸を守ってくれる 成分がはいっています。
18日 (金)	ごはん とりにくとブロッコリーのいためもの かぼちゃのにも おすいもの おちゃ	ごはん	とりにく わかめ、とうふ	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ かぼちゃ ほうじちゃ	ブロッコリーは愛知県で 多く収穫される野菜の一つ ですよ。
22日 (火)	ごはん ホイコーロー はるさめサラダ ちゅうかスープ おちゃ	ごはん はるさめ ごま	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん にんじん、とうみょう だいこん、ねぎ ほうじちゃ	愛知県岡崎市の味噌を使った ご飯に合う回鍋肉です！
23日 (水)	ごはん ようふうたまごやき だいこんのごまあえ やさいスープ おちゃ	ごはん ごま	たまご、とうふ	かぼちゃ、たまねぎ だいこん、にんじん にんじん、ごぼう ほうじちゃ	洋風玉子焼きには野菜も入っ ていて栄養満点♪
24日 (木)	ごはん ごもくどうふ ごぼうサラダ みそしる おちゃ	ごはん ごま ふ、じゃがいも	とりにく、とうふ	キャベツ、にんじん、しいたけ ごぼう、にんじん ほうじちゃ	牛蒡はみんなの身長より 大きくなるものもあります。
25日 (金)	ごはん とりのごまみそフライ はくさいのびたし おすいもの おちゃ	ごはん ごま、こむぎこ、パンこ	とりにく	はくさい、にんじん たまねぎ、だいこん ほうじちゃ	人気メニューの一つの 鶏の胡麻味噌フライです☆
28日 (月)	おやかどん わかめサラダ みそしる おちゃ	ごはん	とりにく、たまご わかめ とうふ	たまねぎ もやし、にんじん にんじん ほうじちゃ	親子丼は体を作るのに必要な たんぱく質が取れるメニュー です。



2025年度 7月アレルギー食材使用表



表示	特定原材料			その他	
日付	卵	乳成分	小麦	くだもの	豚肉
1日(火)					家常豆腐
2日(水)	青菜入り玉子焼き		お吸い物		
7日(月)	ちらしずし		お吸い物		
9日(水)	青のりのポテトサラダ		わかめうどん		
10日(木)		ロールパン	ロールパン スラッピージョ		スラッピージョ
11日(金)	高野豆腐の玉子とじ				
14日(月)			あじの胡麻フライ	パイナップル	
15日(火)					中華飯
16日(水)				ひじきサラダ	
17日(木)					じゃが芋のカレー炒め煮
22日(火)					回鍋肉
23日(水)	洋風玉子焼き				
24日(木)			味噌汁		
25日(金)			鶏の胡麻味噌フライ		
28日(月)	親子丼				
30日(水)			味噌ラーメン		味噌ラーメン
31日(木)	マカロニサラダ		青菜入り鶏と豆腐のハンバーグ マカロニサラダ		

*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



☆卵の補足

- 2日(水) : 青菜と豆腐の炒め物を提供します。
- 7日(月) : 卵抜きちらしずしを提供します。
- 9日(水) : マヨネーズ抜きの青のりのポテトサラダを提供します。
- 11日(金) : 高野豆腐の煮物を提供します。
- 23日(水) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
- 28日(月) : 鶏と玉ねぎの丼を提供します。
- 31日(木) : マヨネーズ抜きのマカロニサラダを提供します。

☆乳成分の補足

- 10日(木) : ロールパンの代替品をご持参ください。

☆小麦の補足

- 2日(水) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 7日(月) : そうめん抜きのお吸い物を提供します。
- 9日(水) : 米粉の麺を提供します。
- 10日(木) : ロールパンの代替品をご持参ください。
: パン粉抜きのスラッピージョを提供します。
- 14日(月) : 小麦抜きの胡麻衣のあじの胡麻フライを提供します。
- 24日(木) : 麩抜きの味噌汁を提供します。
- 25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。
- 30日(水) : 米粉の麺を提供します。
- 31日(木) : パン粉抜きの青菜入り鶏と豆腐のハンバーグを提供します。
: マカロニ抜きの野菜サラダを提供します。

※「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。

☆くだものの補足

- 14日(月) : パイナップルの代替品をご持参ください。
- 16日(水) : レモン果汁抜きのひじきサラダを提供します。

☆豚肉の補足

- 1日(火) : 鶏肉の家常豆腐を提供します。
- 10日(木) : 鶏肉のスラッピージョを提供します。
- 15日(火) : 鶏肉の中華飯を提供します。
- 17日(木) : 鶏肉のじゃが芋のカレー炒めを提供します。
- 22日(火) : 鶏肉の回鍋肉を提供します。
- 30日(水) : 鶏肉の味噌ラーメンを提供します。





給食室おすすめレシピ



高野豆腐の玉子とし

☆7月11日(金)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

高野豆腐	40g (1.5枚)
卵	115g (M2個)
人参	108g (中2/3本)
干し椎茸	8g (1.5個)
濃口醤油	25g (大さじ1と1/2弱)
料理酒	8g (大さじ1/2弱)
三温糖	25g (大さじ3弱)
本みりん	14g (大さじ1弱)
かつおだし	135g

1. Aの調味料は量って合わせておく。
2. 高野豆腐は水で戻し、縦1/3・5mm幅に切る。
人参は銀杏切りにする。
干し椎茸も水で戻し、戻し汁は取っておく。
干し椎茸は細切りにする。
3. 干し椎茸の戻し汁、Aの調味料を加え温まってきたら2を入れ、柔らかくなるまで煮る。
4. 卵を割りほぐし、全体にかけて火を通したら完成☆

A

椎茸の旨味も有効に活用すると
味に深みが出て、よりおいしくなりますよ♪
絹さやなどを加えても彩り豊かになって
見た目もきれいですね！

けんちゃん煮

☆7月7日(月)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

鶏むね小間肉	72g
牛蒡	58g (中1/3本)
人参	72g (中1/2本)
焼き豆腐	90g (1/3丁)
濃口醤油	18g (大さじ1)
三温糖	10g (大さじ1強)
酒	少々
かつおだし	36g

1. 牛蒡はさがきにして水につけておく。
人参は銀杏切りにする。焼き豆腐はさいの目に切る。
2. 鍋にAを加え温まってきたら鶏肉を加え色が変わるまで火を通す。
3. 1の野菜を加え柔らかくなるまで煮る。
4. 最後に焼き豆腐を加え、煮たら完成☆

A

味がしみ込んだ焼き豆腐は
おいしいですよ♪

