

ワンダーランド給食だより 2025年8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 (金)	ごはん	ごはん			海苔に含まれる「ヨウ素」はみんなの体の成長を促してくれますよ！
	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	
	いそがあえ		のり	もやし、にんじん、はくさい	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4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、もやし	麺は人気メニューの一つです♪あんかけ焼きそばには野菜がたっぷり入っています。
	ぶどうまめ		だいず		
	しおかほちゃサラダ			かほちゃ、たまねぎ、かいわれだいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (火)	ごはん	ごはん			「さやいんげん」は夏が旬です。「さやいんげん」はじゃが芋のカレーそぼろ煮に入っています。
	じゃがいものカレーそぼろに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、さやいんげん	
	フレンチサラダ			キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	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	
6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、ぶなしめじ、えのきたけ きくらげ	
	もよしのちゅうかサラダ			もやし、にんじん	
	ちゅうかスープ	はるさめ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (木)	ごはん	ごはん			鶏肉を、白味噌を使った下味に漬け込んで香ばしく焼き上げました。
	とりのさいきょうやき		とりにく		
	キャベツの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	
	やさいスープ			はくさい、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (金)	ごはん	ごはん			8月のお誕生日は、チキンカツ〜レモンソース〜でお祝いです☆デザートにはオレンジを用意しました♪
	チキンカツ〜レモンソース〜	こむぎこ、パンこ	とりにく	レモンかじゅう	
	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	ふ		たまねぎ	
	オレンジ			オレンジ	
18日 (月)	ごはん	ごはん			魚を食べると頭がよくなるよ☆
	サケのしおやき		サケ		
	こんさいきんぴら	ごま		だいこん、にんじん	
	おすいもの		あぶらあげ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (火)	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		みんなが好きなパンの日です☆今月はミルクロールパンですよ。
	とりにくのマーレードに		とりにく	オレンジ	
	はるさめサラダ	はるさめ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	
	やさいスープ			にんじん、ブロッコリー	
	おちゃ			ほうじちゃ	
20日 (水)	わふうスープパグッティ	スパグティ	とりにく	たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、ぶなしめじ	葉酸は、ほうれん草から成分が発見されたため、「葉酸」と名付けられたそうですよ！
	じゃがいものにも	じゃがいも			
	ビーンズサラダ		だいず、わかめ	にんじん、レモンかじゅう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
21日 (木)	ごはん	ごはん			高野豆腐は豆腐を凍らせて作るため、凍り豆腐とも呼ばれていますよ！
	こうやどうふのそぼろあんかけ		こうやどうふ、とりにく	だいこん	
	キャベツのおかあえ		かつおぶし	キャベツ、にんじん	
	みそしる	ふ		はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (金)	ごはん	ごはん			牛乳には、みんなのお腹の中を綺麗にしてくれる「食物繊維」がたくさん含まれています！
	とりとひじきのたまごやき		たまご、とうふ、とりにく、ひじき	たまねぎ	
	だいごんのあますづけ			だいごん、にんじん	
	わふうコンソメスープ			ごぼう、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	

25日 (月)	ごはん	ごはん			厚揚げは豆腐を厚く切って揚げているため、エネルギーがたっぷりですよ！
	あつあげとはくさいのオイスターにこみ		とりにく、あつあげ	はくさい、にんじん、あおな	
	キャベツのりサラダ		のり	キャベツ、にんじん	
	やさいスープ	じゃがいも		たまねぎ	
	おちゅ			ほうじちゃ	
26日 (火)	ごはん	ごはん			チャブチェは日本のお隣韓国の料理です。
	チャブチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
	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		わかめ	だいこん	
	おちゅ			ほうじちゃ	
27日 (水)	ごはん	ごはん			トマトをたくさん使ったチリコンカンにはパンによく合います◎
	チリコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト	
	キャベツとにんじんのサラダ			キャベツ、にんじん、レモンかじゅう	
	コンソメスープ	じゃがいも		ブロッコリー	
	おちゅ			ほうじちゃ	
28日 (木)	ごはん	ごはん			わかめは海の中で育つ、海藻の仲間です！
	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	
	もやしのすじょうゆあえ		わかめ	もやし、にんじん	
	みそしる		とうふ	ごぼう	
	おちゅ			ほうじちゃ	
29日 (金)	ごはん	ごはん			胡麻は小さくても栄養満点☆成長に必要な栄養素が多く含まれています。
	とりハンバーグ〜てりやきソース〜	パンこ	とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん	
	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		ねぎ	
	おちゅ			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

熱中症を予防しよう！

朝晩を通してまだまだ暑い日が続きます。
こどもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、
脱水症状や熱中症になる可能性が高いです。
こどもの熱中症を予防するには次の3つのポイントを
押さえて熱中症を予防しましょう！

- ・朝食は必ず食べる。
- ・食事バランスに気を付ける。
- ・のどが渇く前に水分補給を。

当たり前のことのようにですが、夏場は特に冷たい
食べものをとりやすくなる時期です。
栄養バランスが崩れると体力が落ち、熱中症に
かかりやすくなります。
主食、主菜、副菜を意識してみましょう。
果物なども取り入れるとビタミン補給にも効果的です。
特にスイカ、メロン、オレンジなどは水分、糖分、
ミネラルが豊富で熱中症予防に期待できます。

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

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『いんげん』です！

いんげんの旬は6月～9月です。
いんげんはさやいんげんの略語として使われます。

いんげんの栄養は以下の通りです。

- ①β-カロテン
抗酸化作用があり、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。
- ②ビタミンC
美肌効果があります。
- ③ビタミンB1・B2
糖質・脂質の代謝に欠かせない栄養素です。
- ④食物繊維
腸の働きを調べてくれます。

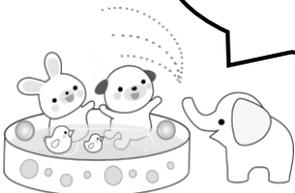
〈美味しいいんげんの選び方〉

- ①鮮やかな緑色。
- ②全体的に細くまっすぐで、中の豆の形が出すぎしていない。
- ③皮にふっくらとハリがあり、さやの先までピンとしていて、しおれていない。

〈いんげんの保存方法〉

- ①向きをそろえてジッパー付きポリ袋に入れるか、ラップでしっかり包みましょう。
- ②水分が付いていると傷みやすくなりますので、冷蔵の期間は1週間を目安にしましょう。

給食では、8月5日（火）にじゃが芋のカレーそぼろ煮として提供します♪





2025年度 8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
4日(月)			あんかけ焼きそば		あんかけ焼きそば
6日(水)					八宝菜
8日(金)	マカロニサラダ		チキンカツ マカロニサラダ お吸い物	レモンソース オレンジ	
19日(火)	春雨サラダ	ミルクロールパン	ミルクロールパン	鶏肉のマーマレード煮	
20日(水)			和風スープパゲッティー	ビーンズサラダ	
21日(木)			味噌汁		
22日(金)	鶏とひじきの玉子焼き				
26日(火)					チャプチェ
27日(水)				キャベツと人参のサラダ	
29日(金)			鶏ハンバーグ お吸い物		

*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。
※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

- 8日(金) : マヨネーズ抜きのマカロニサラダを提供します。
- 19日(火) : マヨネーズ抜き春雨サラダを提供します。
- 22日(金) : 鶏と野菜の炒め物を提供します。

★くだもの補足

- 8日(金) : レモン果汁抜きのソースを提供します。
: オレンジの代替品をご持参ください。
- 19日(火) : マーマレード抜きの鶏肉の煮物を提供します。
- 20日(水) : レモン果汁抜きのビーンズサラダを提供します。
- 27日(水) : レモン果汁抜きのキャベツと人参のサラダを提供します。

★乳成分の補足

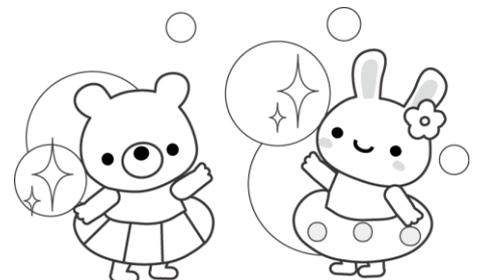
- 19日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。

★豚肉の補足

- 4日(月) : 鶏肉のあんかけ焼きそばを提供します。
- 6日(水) : 鶏肉の八宝菜を提供します。
- 26日(火) : 鶏肉のチャプチェを提供します。

★小麦の補足

- 4日(月) : 米粉の麺のあんかけ焼きそばを提供します。
- 8日(金) : 小麦抜きの胡麻衣のチキンカツを提供します。
: マカロニ抜き野菜サラダを提供します。
: 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 19日(火) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
- 20日(水) : 米粉の麺の和風スープパゲッティーを提供します。
- 21日(木) : 麩抜きの味噌汁を提供します。
- 29日(金) : パン粉抜き鶏ハンバーグを提供します。
: 麩抜きのお吸い物を提供します。





給食室おすすめレシピ



豆腐チャンプルー

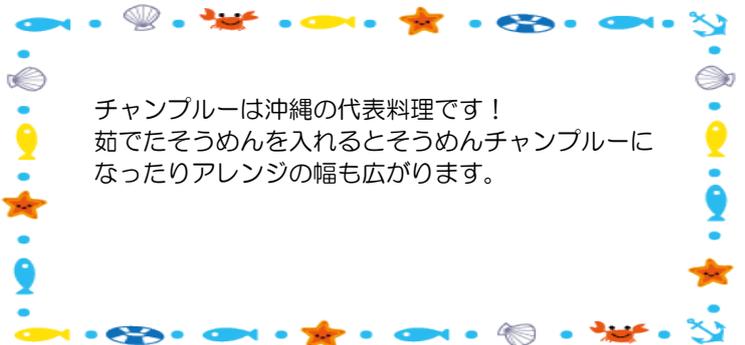
☆8月1日(金)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

キャベツ	180g (2枚)
人参	48g (中1/3本弱)
豆腐	180g (1/2丁)
玉ねぎ	60g (中1/3個)
鶏ひき肉	120g
薄口醤油	18g (大さじ1)
料理酒	6g (大さじ1強)
三温糖	4g (小さじ1強)
塩	0.6g (少々)

1. Aの調味料は量って合わせておく。
2. 豆腐はさいの目切りにしておく。
人参は銀杏切り、玉ねぎは5mm厚に切り、
キャベツはざく切りにする。
3. 分量外の油をフライパンにひき、鶏ひき肉を色が変わるまでよく炒める。
4. 切った野菜を加え、火が通ったら豆腐を加え炒める。
5. Aを加えて炒め、味を調えたら完成☆



塩南瓜サラダ

☆8月4日(月)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

南瓜	250g (約1/8個)
玉ねぎ	60g (中1/3個)
かいわれ大根	22g (1/2P)
米酢	1.2g (小さじ1/5強)
三温糖	1.1g (小さじ1/3強)
塩	1.8g (小さじ1/3)

1. 南瓜は皮ごと良く洗い、種やワタを取る。
ラップをかけ箸がスッと通るくらいまで加熱する。
皮をむいて、粗熱を取っておく。
2. 玉ねぎは5mm厚に切る。
かいわれ大根はざく切りにする。
鍋で湯を沸かし、さっと茹でて水気を切っておく。
3. 南瓜をつぶし、水気を切った野菜と
Aを合わせたら完成☆

夏野菜の南瓜は栄養価も高く、
彩りも鮮やかです！
塩が効いているサラダでさっぱりと
お召し上がりください☆

