

ワンダーランド給食だより 2025年9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	
1日 (月)	ごはん	ごはん			白滝は蒟蒻の仲間です。 蒟蒻芋という芋を すりおろして作りまよ。
	あつあげのオイスターいため		ぶたにく、あつあげ	キャベツ、にんじん	
	しらたきのごまみそいため	しらたき		たまねぎ	
	ちゅうかスープ		わかめ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (火)	ごはん	ごはん			じゃが芋は 黄色の食べ物のため、 エネルギーの源に なってくれます！
	とりじゃが	じゃがいも、しらたき	とりにく	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	
	やさいスープ			ブロッコリー、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
3日 (水)	ごはん	ごはん			炒り豆腐には罪や 油揚げも入っていて たんぱく質が豊富 です。
	いりとうふ		とうふ、あぶらあげ、たまご	にんじん、しいたけ、ねぎ	
	もやしとうめあえ			もやし、にんじん、うめ	
	わふうコンソメスープ			たまねぎ、はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (木)	ごはん	ごはん			サバはビタミンB12が 多く含まれています。 貧血予防に効果的です！
	サバカツ	こむぎこ、パンこ	サバ		
	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	ふ		もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (金)	ごはん	ごはん			干草焼きにはたくさんの 野菜が入っています。
	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	
	はくさいのおかかあえ		かつおぶし	はくさい、にんじん	
	みそしる		わかめ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (月)	しょうゆラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ	醤油ラーメンに入っている 漢口しょうゆは福岡市で 作られています！
	カレーポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		たまねぎ、きゅうり	
	まめのにも	こんにゃく	だいず	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (火)	ごはん	ごはん			高野豆腐はカルシウムが 豊富です☆
	こうやとうふのみそに		こうやとうふ、わかめ	たまねぎ、しいたけ	
	だいこんとにんじんのなます			だいこん、にんじん	
	おすいもの			たまねぎ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (水)	ごはん	ごはん			八宝菜は中国の料理です。 野菜がたくさん入って いますよ。
	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、えのきだけ	
	もやしのちゅうかサラダ	ごま		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	
11日 (木)	ごはん	ごはん			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！
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、さやいんげん	
	わかめのすみそあえ		わかめ	きゅうり、にんじん	
	やさいスープ			たまねぎ、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (金)	ごはん	ごはん			南瓜は緑黄色野菜です。 カロテンという栄養素が 含まれています。
	とりのうめやき		とりにく	うめ	
	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			ごぼう、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (火)	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☆
	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	
	ひじきのいために	こんにゃく	ひじき、あぶらあげ		
	みそしる		わかめ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (水)	クロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		みんなが好きな パンの日です☆ 黒糖が入っているので ほんのりと甘いです。
	カレーコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	
	キャベツのサラダ			キャベツ、にんじん	
	わふうコンソメスープ			もやし、ブロッコリー	
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (木)	ごはん	ごはん			タラはたんぱく質が豊富に 含まれています。 たんぱく質は体を作るのに 大切な栄養素ですよ！
	しろみさかなのさいきょうやき		タラ		
	だいこんとにんじんのべったらづけ			だいこん、にんじん	
	おすいもの	じゃがいも		はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	

19日 (金)	ごはん	ごはん			厚揚げは豆腐を 油で揚げているので 外側がカリッとしています。
	あつあげのいためもの		ぶたにく、あつあげ	キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ	
	はるさめサラダ	はるさめ		にんじん、きゅうり	
	やさいスープ			たまねぎ、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (月)	ごはん	ごはん			おか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	
	はくさいのりサラダ		のり	はくさい、にんじん	
	みそしる		あぶらあげ	なめこ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
24日 (水)	ごはん	ごはん			お吸い物に入っている鮭は 小麦粉からできています！
	こうやどうふのてりに		こうやどうふ	たまねぎ、にんじん	
	キャベツのしそみそドレッシングサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり	
	おすいもの	ふ		ちやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (木)	ごはん	ごはん			みんなが好きな唐揚げを ほんのりカレー味にしました。
	とりのカレーからあげ		とりにく		
	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	
	やさいスープ			だいこん、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
26日 (金)	きつねうどん	うどん	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	しらすはみんなの筋肉を 作ってくれる源になります。
	じゃこだいず		しらす、だいず		
	あおのりこふさいも	じゃがいも	あおのり		
	おちゃ			ほうじちゃ	
29日 (月)	ごはん	ごはん			キャベツにはビタミンCが 豊富に含まれています。
	マーボーどうふ		ぶたにく、どうふ	だいこん、にんじん、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			ねぎ、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
30日 (火)	ごはん	ごはん			9月のお誕生日会は 青森入り鶏と豆腐の ハンバーグでお祝いです。 デザートは梨ですよ♪
	あおなとりととうふのハンバーグ〜てりやきソース〜	ハンコ	とりにく、とうふ	たまねぎ、あおな	
	スパゲティサラダ	スパゲティ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	
	おすいもの	ふ	わかめ		
	なし			なし	
	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

9月の行事を楽しみましょう

9月は夏から秋への移り変わりを感じる季節であり、
行事食を通じて日本の伝統文化を学ぶ良い機会です。
重用の節句や十五夜などがあり、それぞれに特別な
意味を持つ料理があります。

- ・重用の節句 （9月9日）
長寿を願う行事で菊の花を用いた料理があります。
- ・敬老の日
年長者を敬う日で特別な料理を提供します。
赤飯や栄養価の高い料理が一般的です。

これらの行事食はただ食べるだけでなく、その背景にある
文化や意味を知ることにより深く味わうことができます。
季節の食材を取り入れた料理を楽しみながら
9月の行事を楽しみましょう。



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 サバ 』です！

マサバ・ゴマサバ・太平洋サバの大きく3種類があります。

マサバの旬は7月～2月です。
ゴマサバ・太平洋サバは一年中獲れます。
国内では、茨城県や長崎県で多く獲れます。

サバの栄養は以下の通りです。

- ①たんぱく質
100gあたり20gと魚の中でも高い含有量です。
- ②脂質
EPAやDHAが豊富です。
- ③ビタミン
ビタミンB群・ビタミンD・ビタミンEが含まれ、
特にビタミンB12が豊富です。
- ④ミネラル
鉄分や亜鉛も含まれ貧血予防や味覚の正常化に役に立ちます。

〈美味しいサバの選び方〉

- ①目が澄んでいてエラが鮮やかな紅色をしているか。
- ②切り身のサバは皮がピンと張っていてシワが寄っていない。
身の色が黒ずんでいない。

〈サバの保存方法〉

- ①キッチンペーパーなどで表面の水気を拭き取る。
- ②ラップで包み冷蔵庫で保管する。

サバは冷蔵庫に入れても時間が経つごとに痛みやすい魚です。
すぐに調理をしない場合は冷凍をしましょう。

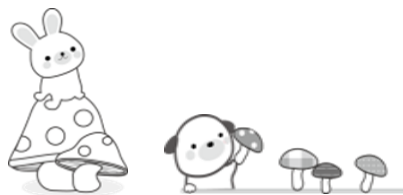
給食では9月4日（木）にサバカツを提供します♪



2025年度 9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(月)					厚揚げのオイスター炒め
2日(火)	大根マヨサラダ				
3日(水)	炒り豆腐				
4日(木)			サバカツ お吸い物		
5日(金)	千草焼き				
8日(月)	カレーポテトサラダ		醤油ラーメン		醤油ラーメン
10日(水)					八宝菜
16日(火)	切干大根の玉子焼き				
17日(水)		クロロールパン	クロロールパン		
19日(金)					厚揚げの炒め物
24日(水)			お吸い物		
25日(木)				人参サラダ	
26日(金)			きつねうどん		
29日(月)					麻婆豆腐
30日(火)	スパゲティサラダ		青菜入り鶏と豆腐のハンバーグ スパゲティサラダ お吸い物	梨	



※「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

2日(火) : マヨネーズ抜きの大根サラダを提供します。
3日(水) : 卵抜きの炒り豆腐を提供します。
5日(金) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
8日(月) : マヨネーズ抜きのカレーポテトサラダを提供します。
16日(火) : 鶏肉と切干大根の煮物を提供します。
30日(火) : マヨネーズ抜きスパゲティサラダを提供します。

★乳成分の補足

17日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。

★小麦の補足

4日(木) : 小麦抜き胡麻衣のサバカツを提供します。
: 蕎麦抜きのお吸い物を提供します。
8日(月) : 米粉の麺の醤油ラーメンを提供します。
17日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください
24日(水) : 蕎麦抜きのお吸い物を提供します。
26日(金) : 米粉の麺のきつねうどんを提供します。
30日(火) : パン粉抜き青菜入り鶏と豆腐のハンバーグを提供します。
: スパゲティ抜きの野菜サラダを提供します。
: 蕎麦抜きのお吸い物を提供します。

★くだものの補足

25日(木) : レモン果汁抜き人参サラダを提供します。
30日(火) : 梨の代替品をご持参ください。

★豚肉の補足

1日(月) : 鶏肉の厚揚げのオイスター炒めを提供します。
8日(月) : 鶏肉の醤油ラーメンを提供します。
10日(水) : 鶏肉の八宝菜を提供します。
19日(金) : 鶏肉の厚揚げの炒め物を提供します。
29日(月) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。





給食室おすすめレシピ



鶏の梅焼き

☆9月12日(金)提供☆

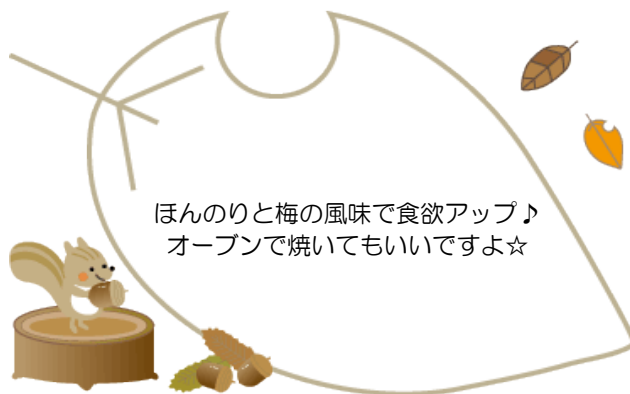
＜材料＞4人分（大人2人・子ども2人）

鶏もも肉	240g
(20gくらい1人2切)	
梅（練り梅も可）	6g
薄口醤油	3g
(小さじ1/2)	
料理酒	7g
(大さじ1/2弱)	
本みりん	9g
(大さじ1/2)	

A {

＜作り方＞

1. Aの調味料は量って合わせておく。
種付きの梅を使う場合は、種を取り除き
実をたたいておく。
2. 鶏肉は20gくらいの大きさに切り、Aに漬け込む。
3. フライパンで分量外の油を入れ、皮を下にして焼く。
火が通るまで焼いたら完成☆



スパゲティサラダ

☆9月30日(火)提供☆

＜材料＞4人分（大人2人・子ども2人）

スパゲティ	72g
人参	48g
(中1/4本)	
胡瓜	48g
(1/2本)	
マヨネーズ	36g
(大さじ3)	
塩	少々
胡椒	少々

A {

＜作り方＞

1. 人参と胡瓜は千切りにする。
人参は茹でて冷まし、胡瓜は塩もみしておく。
2. スパゲティを指定の茹で時間で茹で、
茹で上がった後流水で粗熱を取る。
この時に分量外の油を回しかけておく。
3. マヨネーズとスパゲティ・人参・胡瓜を混ぜ
塩・胡椒で味を調えたら完成☆

