

# ワンダーランド給食だより 2025年10月

| 日付         | 献立                                                          | きいろのたべもの<br>ちからのもと         | あかのたべもの<br>からだをつくるもと      | みどりのたべもの<br>からだのちょうしを<br>ととのえるもと                      |                                                                                  |
|------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1日<br>(水)  | やきうどん<br>じゃがいものにっころがし<br>はくさいのあえもの<br>おちゃ                   | うどん<br>じゃがいも               | ぶたにく、かつおぶし                | キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ<br><br>はくさい、にんじん<br>ほうじちゃ           | 野菜をたくさん使った<br>焼きうどんです！<br>かつおぶしを仕上げに<br>混ぜていますよ。                                 |
| 2日<br>(木)  | ごはん<br>とりにくとだいこんのいために<br>わかめサラダ<br>わふうコンソメスープ<br>おちゃ        | ごはん                        | とりにく<br>わかめ               | だいこん、にんじん、たまねぎ<br>もやし、にんじん<br>ごぼう、ブロッコリー<br>ほうじちゃ     | 鶏肉にはたんぱく質が<br>豊富に含まれています。<br>たんぱく質は体を作るのに<br>必要な栄養素です。                           |
| 3日<br>(金)  | ごはん<br>とりにくのはっちょうみそいため<br>ごぼうサラダ<br>おすいもの<br>おちゃ            | ごはん<br>ごま                  | とりにく<br>とうふ               | たまねぎ、キャベツ、にんじん<br>ごぼう、にんじん<br>にんじん<br>ほうじちゃ           | 牛蒡には「イヌリン」という<br>食物繊維が豊富に含まれています。<br>食物繊維は腸内環境を<br>改善してくれる働きがあります。               |
| 6日<br>(月)  | こうやとうふのあんかけどん<br>きゅうりとだいこんのサラダ<br>みそしる<br>おちゃ               | ごはん<br>ふ                   | とりにく、こうやとうふ               | にんじん、しいたけ、あおな<br>きゅうり、だいこん<br>なめこ<br>ほうじちゃ            | 味噌汁にはいっているなめこには<br>免疫力を高め、風邪予防に役立ちますよ。<br>汁物に入れると、食べやすいですよ☆                      |
| 7日<br>(火)  | ごはん<br>ひじきとにんじんのたまごやき<br>もやしとあおなのおかかあえ<br>わふうコンソメスープ<br>おちゃ | ごはん<br>じゃがいも               | たまご、とうふ、ひじき<br>かつおぶし      | たまねぎ、にんじん<br>もやし、あおな<br>にんじん<br>ほうじちゃ                 | ひじきはカルシウムとマグネシウムが<br>豊富に含まれています。<br>みんなの体を作るのに必要な<br>栄養素です。                      |
| 8日<br>(水)  | ごはん<br>とりにくとはくさいのべっこうに<br>だいこんのしおこんぶあえ<br>おすいもの<br>おちゃ      | ごはん                        | とりにく<br>しおこんぶ<br>あぶらあげ    | はくさい、にんじん<br>だいこん、にんじん<br>たまねぎ<br>ほうじちゃ               | 大根は「アミラーゼ」が<br>含まれるので、米などの消化吸収を<br>助ける効果が期待できます。                                 |
| 9日<br>(木)  | ごはん<br>しろみさかなのたつたあげ<br>マカロニサラダ<br>やさいスープ<br>おちゃ             | ごはん<br>マカロニ、マヨネーズ<br>じゃがいも | タラ                        | たまねぎ、きゅうり<br>にんじん<br>ほうじちゃ                            | 白身魚は「タラ」を使っています。<br>タラ自体はあっさりとした魚ですが<br>味をしっかりつけて揚げました。                          |
| 10日<br>(金) | ごはん<br>チャプチェ<br>はくさいのナムル<br>ちゅうかスープ<br>おちゃ                  | ごはん<br>しらたき                | ぶたにく<br>わかめ               | たまねぎ、にんじん、ニラ<br>はくさい、にんじん<br>たまねぎ<br>ほうじちゃ            | チャプチェとナムルは韓国の<br>料理です。<br>チャプチェとは<br>「数々のものを混ぜ合わせる」<br>「細切りにした食材」などを<br>意味しています。 |
| 14日<br>(火) | ごはん<br>じゃがいものカレーいために<br>もやしのうめごまあえ<br>やさいスープ<br>おちゃ         | ごはん<br>じゃがいも<br>ごま         | ぶたにく                      | たまねぎ、ピーマン<br>もやし、にんじん、うめ<br>ねぎ、はくさい<br>ほうじちゃ          | じゃが芋のカレー炒め煮は<br>あまり辛くならないように、<br>クミンやコリアンダーなどの<br>スパイスを混ぜて作っています。                |
| 15日<br>(水) | ごはん<br>とりにくとひじきのにも<br>コールスローサラダ<br>わふうコンソメスープ<br>おちゃ        | ごはん                        | とりにく、ひじき                  | にんじん、ごぼう、しいたけ<br>キャベツ、にんじん<br>ごぼう、ブロッコリー<br>ほうじちゃ     | 鶏肉とひじきの煮物には、<br>干し椎茸を使っています。<br>干すことでビタミンDが増えます！<br>ビタミンDは骨を作ってくれるのに<br>役立ちます。   |
| 16日<br>(木) | ごはん<br>ぶたすきやきふう<br>わふうだいこんサラダ<br>みそしる<br>おちゃ                | ごはん<br>ふ                   | ぶたにく、とうふ<br>わかめ           | はくさい、ねぎ、ぶなしめじ<br>だいこん、きゅうり<br>ほうじちゃ                   | しっかりと味のしみ込んだ<br>豚すき焼き風煮です☆<br>焼き豆腐を使っているため、<br>水分が少なくたんぱく質が豊富です。                 |
| 17日<br>(金) | ごはん<br>とりのてりやき<br>ごもくまめ<br>おすいもの<br>おちゃ                     | ごはん<br>こんにゃく               | とりにく<br>だいず、きんときまめ<br>とうふ | にんじん、しいたけ<br>にんじん<br>ほうじちゃ                            | 五目豆の「五目」には材料の数ではなく、<br>「五種類の栄養」「バランスの良い」<br>といった意味が込められています。                     |
| 20日<br>(月) | ごはん<br>あつあげのやさいあんかけ<br>もやしとにんじんのごまあえ<br>みそしる<br>おちゃ         | ごはん<br>ごま                  | あつあげ、とりにく<br>あぶらあげ        | にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、ピーマン<br>もやし、にんじん<br>キャベツ<br>ほうじちゃ     | たんぱく質が豊富な豆腐を油で揚げた<br>厚揚げは、エネルギーがいっぱいです☆                                          |
| 21日<br>(火) | チャンボンふうラーメン<br>かぼちゃサラダ<br>ぶどうまめ<br>おちゃ                      | ちゅうかめん<br>マヨネーズ            | ぶたにく<br>だいず               | キャベツ、もやし、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ<br>かぼちゃ、たまねぎ、かいわれだいこん<br>ほうじちゃ | 「チャンボン」とは<br>「いろいろなものを混ぜた」という<br>意味ですよ☆                                          |
| 22日<br>(水) | とりどん<br>だいこんのあまずけ<br>おすいもの<br>おちゃ                           | ごはん<br>ふ                   | とりにく                      | もやし、はくさい、にんじん<br>だいこん、にんじん<br>ねぎ<br>ほうじちゃ             | 鶏肉と野菜をたっぷり使って<br>丼ものにしました♪<br>丼はご飯とおかずを一緒に<br>食べられるメニューです。<br>よく噛んで食べましょう。       |

|            |                |             |          |                     |                                                                             |
|------------|----------------|-------------|----------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 23日<br>(木) | ごはん            | ごはん         |          |                     | 岡崎市長産のハジ味噌★<br>味噌のコクを感じられる<br>胡麻味噌フライは絶品です!!                                |
|            | とりのごまみそフライ     | ごま、ごまごこ、パンこ | とりにく     |                     |                                                                             |
|            | いそかあえ          |             | のり       | キャベツ、にんじん           |                                                                             |
|            | わふうコンソメスープ     |             |          | たまねぎ、ブロッコリー         |                                                                             |
| 24日<br>(金) | おちゃ            |             |          | ほうじちゃ               | 豆腐は大豆からできています。<br>大豆のおいしさがぎゅっと<br>詰まっています。                                  |
|            | ごはん            | ごはん         |          |                     |                                                                             |
|            | わふうマーボーとうふ     |             | とうふ、ぶたにく | だいこん、にんじん、とうみょう     |                                                                             |
|            | もやしのゆかりあえ      |             |          | もやし、にんじん、しそ         |                                                                             |
| 27日<br>(月) | ちゅうかスープ        |             | わかめ      | だいこん                | かみなり筋腫の腫節には<br>免疫力を高める「セレン」が<br>入っています。                                     |
|            | おちゃ            |             |          | ほうじちゃ               |                                                                             |
|            | ごはん            | ごはん         |          |                     |                                                                             |
|            | とりのしょうがやき      |             | とりにく     | たまねぎ、キャベツ           |                                                                             |
| 28日<br>(火) | かみなりこんにゃく      | こんにゃく       | かつおぶし    |                     | 高野豆腐は寒い時期に作り<br>かちかちになるまで干しています。<br>干すことで、長く食べられるよう<br>になりますよ。              |
|            | おすいもの          |             | とうふ      | ねぎ                  |                                                                             |
|            | おちゃ            |             |          | ほうじちゃ               |                                                                             |
|            | ごはん            | ごはん         |          |                     |                                                                             |
| 29日<br>(水) | 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、しいたけ、ピーマン | トマトをたくさん使った<br>チリコンカンがアメリカの<br>料理です。                                        |
|            | 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       |                                                                             |
|            | ちゅうかスープ        | はるさめ        | わかめ      |                     |                                                                             |
|            | おちゃ            |             |          | ほうじちゃ               |                                                                             |
| 30日<br>(木) | ミルクロールパン       | ごまごこ、マーガリン  | ぎゅうにゅう   |                     | トマトをたくさん使った<br>チリコンカンはアメリカの<br>料理です。                                        |
|            | チリコンカン         |             | とりにく、だいず | たまねぎ、にんじん、トマト       |                                                                             |
|            | 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      |                                                                             |
|            | わふうコンソメスープ     |             |          | ブロッコリー、ごぼう          |                                                                             |
| 31日<br>(金) | おちゃ            |             |          | ほうじちゃ               | 10月のお誕生日会は、<br>「南瓜のスコップコロッケ」で<br>お祝いです★<br>誕生日会のデザートは、<br>秋に旬を迎える<br>りんごです♪ |
|            | ごはん            | ごはん         |          |                     |                                                                             |
|            | かぼちゃのスコップコロッケ  | バター、パンこ     | とりにく、チーズ | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん      |                                                                             |
|            | キャベツのにびたし      |             | あぶらあげ    | キャベツ                |                                                                             |
| ★          | おすいもの          |             |          | もやし、えのきだけ           | 10月のお誕生日会は、<br>「南瓜のスコップコロッケ」で<br>お祝いです★<br>誕生日会のデザートは、<br>秋に旬を迎える<br>りんごです♪ |
|            | りんご            |             |          | りんご                 |                                                                             |
|            | 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

ハロウィン

10月31日はハロウィンの日です。  
近年、日本でも行事や行事食として定着してきましたね。

ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すと、言われています。  
悪霊を追い払うために、人間も魔女やおばけの仮装をするのが現在のハロウィンの形になる由来だそうです。  
ハロウィンに登場する南瓜のちょうちんは「ジャックオーランタン」と言い、もとはカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカで南瓜になったそうです。

秋冬に旬を迎える野菜は、ハロウィン料理に欠かせない食材です♪

☆今月のおすすめ食材☆  
今月は『 南瓜 』です！

\*\*\*\*\*

南瓜の旬は9～12月です。  
収穫時期は7～9月ですが、追熟させた方が甘みが増します。

南瓜の栄養は以下の通りです。

- ①炭水化物  
体や脳のエネルギー源となります。  
食物繊維も多いため、腸内環境を整えてくれます。
- ②βカロテン（ビタミンA）・ビタミンC・ビタミンE  
いずれのビタミンも「抗酸化作用」があり、体のサビと言われる活性酸素の発生を抑えるのに役立ちます。

〈美味しい南瓜の選び方〉

- ①ずっしり重いもの。  
②軸が枯れて、コルクのように乾いているもの。  
③皮に艶があって硬いもの。  
④種がしっかり詰まっているもの。  
⑤果肉の色が鮮やかなもの。

〈南瓜の保存方法〉

- ①丸のまま新聞紙で包み、風通しの良いところで保存する。
- ②カットしたものは種とわたを取り除き、ラップでしっかり包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。

給食では10月21日（火）・31日（金）に南瓜を提供します♪

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！  
k y u s y o k u @ m e g u m i . c c



🍁...🍷...🍷...🍷...🍷...🍷... 2025年度 10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(水)  |             |            | 焼きうどん      |      | 焼きうどん       |
| 6日(月)  |             |            | 味噌汁        |      |             |
| 7日(火)  | ひじきと人参の玉子焼き |            |            |      |             |
| 9日(木)  | マカロニサラダ     |            | マカロニサラダ    |      |             |
| 10日(金) |             |            |            |      | チャブチェ       |
| 14日(火) |             |            |            |      | じゃが芋のカレー炒め煮 |
| 16日(木) |             |            | 味噌汁        |      | 豚すき焼き風煮     |
| 21日(火) | 南瓜サラダ       |            | チャンボン風ラーメン |      | チャンボン風ラーメン  |
| 22日(水) |             |            | お吸い物       |      |             |
| 23日(木) |             |            | 鶏の胡麻味噌フライ  |      |             |
| 24日(金) |             |            |            |      | 和風麻婆豆腐      |
| 29日(水) |             | ミルクロールパン   | ミルクロールパン   |      |             |
| 31日(金) |             | 南瓜のスコップコロケ | 南瓜のスコップコロケ | りんご  |             |



※「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

7日(火) : 鶏と野菜の炒め物を提供します。  
 9日(木) : マヨネーズ抜きのマカロニサラダを提供します。  
 21日(火) : マヨネーズ抜きの南瓜サラダを提供します。

☆くだものの補足

31日(金) : りんごの代替品をご持参ください。

☆乳成分の補足

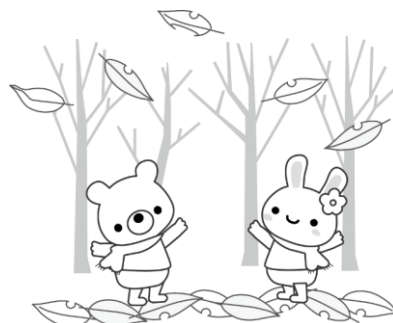
29日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。  
 31日(金) : バター、チーズ抜きの南瓜のスコップコロケを提供します。

☆豚肉の補足

1日(水) : 鶏肉の焼きうどんを提供します。  
 10日(金) : 鶏肉のチャブチェを提供します。  
 14日(火) : 鶏肉のじゃが芋のカレー炒め煮を提供します。  
 16日(木) : 鶏すき焼き風煮を提供します。  
 21日(火) : 鶏肉のチャンボン風ラーメンを提供します。  
 24日(金) : 鶏肉の和風麻婆豆腐を提供します。

☆小麦の補足

1日(水) : 米粉の麺の焼きうどんを提供します。  
 6日(月) : 麴抜きの味噌汁を提供します。  
 9日(木) : マカロニ抜き野菜サラダを提供します。  
 16日(木) : 麴抜きの味噌汁を提供します。  
 21日(火) : 米粉の麺のチャンボン風ラーメンを提供します。  
 22日(水) : 麴抜きのお吸い物を提供します。  
 23日(木) : 小麦抜き胡麻衣の鶏の胡麻味噌フライを提供します。  
 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) : パン粉抜きの南瓜のスコップコロケを提供します。





# 給食室おすすめレシピ



## 豚すき焼き風煮

☆10月16日(木)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 豚小間肉   | 150g                 |
| 白菜     | 204g                 |
| 長ねぎ    | 27g<br>(1/3本)        |
| しめじ    | 30g<br>(1/10袋)       |
| 焼き豆腐   | 81g<br>(1/4丁)        |
| 三温糖    | 21.6g<br>(大さじ2と1/2弱) |
| 酒      | 10.8g<br>(小さじ2強)     |
| 濃口しょうゆ | 27g<br>(大さじ1と1/2)    |
| みりん    | 10.8g<br>(小さじ2弱)     |
| 出汁     | 81g                  |
| でんぷん   | 1.6g<br>(少々)         |

1. Aの調味料は量って合わせておく。  
白菜はざく切り、長ねぎは小口切り、しめじは石づきを取り  
ほぐしておく。豆腐は一口大に切る。
2. Aの調味料を鍋で沸かし、豚肉をほぐしながら入れ、  
色が変わるまで煮る。
3. 野菜と豆腐を加え、味が馴染んだらでんぷんを水で溶き  
とろみをつけたら完成☆

A {



野菜がたくさん入っている  
メニューです♪  
とろみがついているので、  
味もまとまりやすいです☆

## 南瓜サラダ

☆10月21日(火)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 南瓜     | 270g<br>(小さめの南瓜1/3個) |
| 玉ねぎ    | 42g<br>(中1/5個)       |
| かいわれ大根 | 12g<br>(1/5P)        |
| マヨネーズ  | 30g<br>(大さじ2と1/2)    |
| 塩      | 少々                   |

1. 南瓜は皮ごと良く洗い、種を取りラップをして  
箸がスッと通るまでレンジで加熱する。  
柔らかくなったら皮を取り除き、潰して冷ます。
2. 玉ねぎは薄くスライス、かいわれ大根は1/3の長さに  
切っておく。鍋で湯を沸かしさっと湯がく。  
水気を良く切っておく。
3. 野菜を混ぜ合わせ、マヨネーズを加えて  
塩で味を調えたら完成☆



南瓜は皮にはβ-カロテンが豊富に含まれています。  
給食では、食べやすさや色味の点で取り除いていますが、  
抗酸化作用があり、免疫力を高める効果がありますよ♪  
皮がきれいな南瓜なら皮ごと一緒に食べてみるのもおすすめです☆

