

ワンダーランド給食だより 2025年12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 からだをつくもと	みどりのたべもの からだのしょうしを ととのえるもと	
1日 (月)	ごはん	ごはん			八丁味噌炒めは愛知県の定番 のメニューです☆ 岡崎市で作られている 八丁味噌を使用しています。
	とりにくのはちょうみそいため		とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	もやしとわかめのナムル	ごま	わかめ	もやし	
	おすいもの		あぶらあげ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (火)	ごはん	ごはん			甘い南瓜と栄養 たっぷりの高野豆腐を 一緒に煮ました！
	こうやどうふとかぼちゃのそぼろに		ぶたにく、こうやどうふ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん	
	コンソメスープ	じゃがいも		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
3日 (水)	ひきすりふううどん	うどん	とりにく、とうふ	はくさい、ねぎ	ひきすりとは 鶏を使ったすき焼き風の メニューです。
	わふうだいこんサラダ			だいこん、にんじん	
	きんときまめのあまに		きんときまめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (木)	ちゅうかはん	ごはん	ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン	野菜をたっぷり使った あんかけをご飯にかけて、 中華飯にしましたよ♪
	しおキャベツ			キャベツ、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (金)	ごはん	ごはん			手作りの胡麻ドレッシングを マカロニと和えました。 和風のサラダです。
	アジのつけ焼き		アジ		
	マカロニごまドレッシングサラダ	マカロニ、ごま		にんじん、たまねぎ	
	おすいもの			にんじん、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (月)	ごはん	ごはん			ひじきや豆腐を使った大きな 玉子焼きですよ！ ひじきにはカルシウムが含まれ 骨を丈夫にするのに重要な ミネラルです。
	ひじきとにんじんのたまご焼き		たまご、とうふ、ひじき	たまねぎ、にんじん	
	かみなりこんにゃく	こんにゃく	かつおぶし		
	みそしる		あぶらあげ	ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (火)	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、ぶなしめじ	牛蒡には、みんなのお腹の 腸子を潤してくれる食物繊維が たくさん含まれています。
	じゃがいものにっころがし	じゃがいも			
	ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (水)	クロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		キャベツと人参のサラダには レモン果汁も使っているので ビタミンCが豊富なメニュー ですよ☆
	カレーコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	
	キャベツとにんじんのサラダ			キャベツ、にんじん、レモンがじゅう	
	コンソメスープ			ブロッコリー、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (木)	ごはん	ごはん			大根に含まれる 「アミラーゼ」は お米などのデンプンの 消化吸収を助ける働きが あります。
	ジャージャンどうふ		ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	だいこんのあますづけ			だいこん、にんじん	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		はくさい	
	おちゃ			ほうじちゃ	
★ 12日 (金)	ごはん	ごはん			12月のお誕生日会は ポテトマカロニグラタンで お祝いします。 デザートはバナナですよ♪
	ポテトマカロニグラタン	じゃがいも、マカロニ、こむぎこ、パンこ	とりにく、とうにゅう	たまねぎ	
	かわむサラダ		しおこんぶ	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	
	おすいもの	ふ	わかめ		
	バナナ			バナナ	
15日 (月)	ごはん	ごはん			味噌汁に入っているさつま芋は 畑の収穫野菜です！ 今年はとっても豊作で、 とても大きなさつま芋でした☆
	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	
	キャベツのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ、にんじん	
	みそしる	さつまいも		もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (火)	ごはん	ごはん			鶏の生薬焼きに入っている 生薬は体を温めてくれる効果が ありますよ。
	とりのしょうが焼き		とりにく	たまねぎ、キャベツ	
	はるさめサラダ	はるさめ	わかめ	きゅうり	
	おすいもの			にんじん、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (水)	ごはん	ごはん			チャブチェのニラは ビタミンB1を豊富に含む 豚肉と相性抜群です。 ビタミンやミネラルなども 豊富に含まれます。
	チャブチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
	はくさいのナムル			はくさい、もやし、にんじん	
	ちゅうかスープ		わかめ	たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (木)	にんじんごはん	ごはん	あぶらあげ	にんじん	味ご飯の日です。 炊いたご飯に 人参ご飯の具を混ぜ込んで ちらいますよ☆
	とりときりぼしだいこんのもの		とりにく、だいず	きりぼしだいこん、にんじん	
	おすいもの	ふ		キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	

19日 (金)	ごはん	ごはん			
	しろみぎかなフライ～レモンソース～	こむぎこ、パンこ	ホキ	レモンかじゅう	
	バリバリサラダ	ぎょうざのかわ			餃子の皮を油で揚げてバリバリに割ってサラダに混ぜてもらいます！いつもと違う食感や感触を楽しんでくださいね♪
	やさいスープ			にんじん、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
22日 (月)	ごはん	ごはん			
	にくじゃが	じゃがいも、しらたき	とりにく	たまねぎ、にんじん	もやしは食物繊維が豊富で低カロリーでありながら、ビタミンC、ビタミンB1、葉酸などの栄養素が豊富に含まれています。
	もやしのゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	やさいスープ			たまねぎ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
23日 (火)	ごはん	ごはん			
	マーボー豆腐		ぶたにく、とうふ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	春雨の入っている中華スープ★
	キャベツのごまあえ	ごま		キャベツ、にんじん	類のようにツルツルっと上手に食べられるかな？
	ちゅうかスープ	はるさめ、ごま	わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
24日 (水)	トマトライス	ごはん		たまねぎ、にんじん、トマト	
	フライドチキン		とりにく		クリスマスにぴったりのフライドチキンを召し上げ★
	しおかぼちゃサラダ			かぼちゃ、たまねぎ	スープも大豆からできた
	とうにゅうスープ		とうにゅう	にんじん、だいこん	豆乳を入れたクリームスープ★
	おちゃ			ほうじちゃ	スープがまろやかにありますよ。
25日 (木)	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	細長く切った食材を甘辛く炒めた料理を「金平」と呼ばれます。
	だいこんきんぴら	ごま		だいこん、にんじん	
	みそしる			ごぼう、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
26日 (金)	ごはん	ごはん			
	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	おかか炒めの季節は日本で昔から食べられている食材の一つです。
	わかめサラダ		わかめ	もやし、にんじん	炒め物に加えることで旨味もアップします★
	おすいもの		あぶらあげ	だいこん	
	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

冬至 ～南瓜・ゆず湯～

1年で最も昼の時間が短くなる日を「冬至」といいます。
太陽の力が1番弱まる日で、翌日からは再び太陽の力が強まるため、
「太陽が生まれ変わる日」とも捉えられていますよ。

冬至には、運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜（なんきん）を食べます。昔は夏が旬の南瓜を冬まで保管し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。冬至の日に南瓜を食べると風邪をひかないといわれていますよ。

また、ゆず湯はゆずの香りで邪気を払うとされています。
ゆずに含まれる成分によって血行が促進し、身体を温めてくれることで風邪を予防してくれますよ。

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『 白菜 』です！

白菜の旬は10～2月です。

白菜の栄養は以下の通りです。

- ①イソチオシアネート
胃腸を刺激して食欲を増進したり、免疫力を高める働きが期待されます。
- ②ビタミンC
ストレスから体を守る働きがあり、免疫力を高める働きが期待されます。
また、傷や炎症の治りを良くする働きもあります。

〈美味しい白菜の選び方〉

- ①巻きがしっかりしているもの。
- ②切り口がみずみずしいもの。
- ③ずっしりと重たいもの。

〈白菜の保存方法〉

- ①夏場以外は丸のまま新聞紙に包み、冷暗所に立てた状態で2～3週間。
- ②カットしたものは、ラップにしっかりと包んで冷蔵庫で保存する。

給食では12月3日（水）にひきすり風うどん、12月4日（木）に中華飯、
12月11日（木）に和風コンソメスープ、12月17日（水）に白菜ナムル
を提供します♪



2025年度 12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
2日(火)					高野豆腐と南瓜のそぼろ煮
3日(水)			ひきずり風うどん		
4日(木)					中華飯
5日(金)			マカロニ胡麻ドレッシングサラダ		
8日(月)	ひじきと人参の玉子焼き				
9日(火)			あんかけ焼きそば		あんかけ焼きそば
10日(水)		クロロールパン	クロロールパン	キャベツと人参のサラダ	
11日(木)					家常豆腐
12日(金)			ポテトマカロニグラタン お吸い物	バナナ	
15日(月)	炒り豆腐				
17日(水)					チャプチェ
18日(木)			お吸い物		
19日(金)			白身魚フライ バリバリサラダ	レモンソース バリバリサラダ	
23日(火)					麻婆豆腐
25日(木)	千草焼き				

*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

- 8日(月) : 鶏と野菜の炒め物を提供します。
- 15日(月) : 卵抜き炒り豆腐を提供します。
- 25日(木) : 豆腐と野菜の炒め物を提供します。

☆乳成分の補足

- 10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

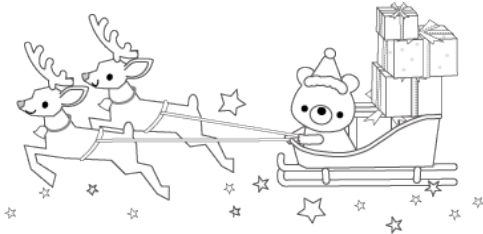
- 3日(水) : 米粉の麺のひきずり風うどんを提供します。
- 5日(金) : マカロニ抜きの野菜サラダを提供します。
- 9日(火) : 米粉の麺のあんかけ焼きそばを提供します。
- 10日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 12日(金) : 小麦抜きのポテトグラタンを提供します。
: 麴抜きのお吸い物を提供します。
- 18日(木) : 麴抜きのお吸い物を提供します。
- 19日(金) : 小麦抜きの胡麻衣の白身魚フライを提供します。
: 餃子の皮抜きの野菜サラダを提供します。

☆くだもの補足

- 10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。
- 12日(金) : バナナの代替品をご持参ください。
- 19日(金) : 照焼きソースを提供します。
: レモン果汁抜きのバリバリサラダを提供します。

☆豚肉の補足

- 2日(火) : 鶏肉の高野豆腐と南瓜のそぼろ煮を提供します。
- 4日(木) : 鶏肉の中華飯を提供します。
- 9日(火) : 鶏肉のあんかけ焼きそばを提供します。
- 11日(木) : 鶏肉の家常豆腐を提供します。
- 17日(水) : 鶏肉のチャプチェを提供します。
- 23日(水) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。





給食室おすすめレシピ



家常豆腐

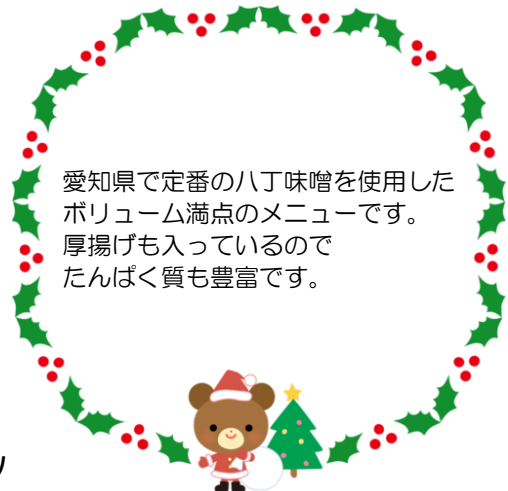
☆12月11日(木)提供☆

＜材料＞4人分（大人2人・子ども2人）

＜作り方＞

豚小間肉・・・・・・・・・・90g
玉ねぎ・・・・・・・・・・71.4g
（1/4個）
キャベツ・・・・・・・・・・147g
（大きめの葉1.5枚）
人参・・・・・・・・・・35g
（中1/4本）
厚揚げ・・・・・・・・・・150g
（中程度の大きさ1枚）
A { 八丁味噌・・・・・・・・・・21.3g
三温糖・・・・・・・・・・13.4g
（大さじ1と1/2弱）
濃口しょうゆ・・・・・・・・7.8g
（大さじ1強）
酒・・・・・・・・・・7.1g
（小さじ1と1/2弱）
おろししょうが・・・・・・・・少々
出汁・・・・・・・・・・14g
（大さじ1弱）
ごま油・・・・・・・・・・適宜

1. Aの調味料は量って合わせておく。
キャベツはざく切り、人参は銀杏切り、玉ねぎは半分
に切り
5mm厚に切る。厚揚げは半分に切り1cm暑に切る。
2. フライパンにごま油を入れて温め、豚肉を入れて
色が変わるまで炒める。
3. 野菜と厚揚げを加え、火が通るまで炒める。
Aの調味料を加え混ぜ合わせたら完成☆



愛知県で定番の八丁味噌を使用した
ボリューム満点のメニューです。
厚揚げも入っているので
たんぱく質も豊富です。

塩キャベツ

☆12月4日(木)提供☆

＜材料＞4人分（大人2人・子ども2人）

＜作り方＞

キャベツ・・・・・・・・・・240g
（大きめの葉2.5枚）
人参・・・・・・・・・・60g
（中1/4本）
ごま油・・・・・・・・・・3g
（小さじ1弱）
塩・・・・・・・・・・少々

1. キャベツはざく切り、人参は千切りに切る。
2. 鍋で湯を沸かし切った野菜をさっと湯がく。
水気を良く切っておく。
3. 野菜をごま油、塩で味を調えたら完成☆



冬キャベツがおいしくなってくるこの時期におすすめです。
給食ではすべての食材を加熱して提供します。
ご家庭ではお子さんと一緒にキャベツを手でちぎってみて、
食材の感触を確かめてみたり、
キャベツを生そのまま塩キャベツを作って
野菜の甘味を感じてみたりするのはいかがでしょうか？

