

ワンダーランド給食だより 2026年2月

日付	献立	きいろのたべもの ちからのもと	あかのだべもの からだをつくるもと	みどりのたべもの からだのちょうしを ととのえるもと	
2日 (月)	ごはん	ごはん			おでんは味がしっかりと 染み込んでいて、 噛むと出汁がぎゅっと出てきます。
	おでん		あつあげ	だいこん、にんじん	
	いそがあえ		のり	キャベツ、にんじん	
	みそしる		わかめ	もやし	
	おちゅ			ほうじちゅ	
3日 (火)	ちらしずし	ごはん	こうや豆腐、たまご、のり	にんじん、しいたけ	今年の節分は2月3日です。 ワンダーランドの給食では ちらし寿司を提供します。
	ぶどうまめ		だいず		
	おすいもの	ふ		ねぎ	
	おちゅ			ほうじちゅ	
4日 (水)	ごはん	ごはん			人参に含まれるβ-カロテンは 油との相性がとても良いです。 β-カロテンは緑黄色野菜に 多く含まれています。
	ぶたにくのはちょうみそいため		ぶたにく	たまねぎ、キャベツ	
	にんじんきんぴら	ごま		にんじん、たまねぎ	
	やさいスープ			にんじん、ブロッコリー	
	おちゅ			ほうじちゅ	
5日 (木)	ごはん	ごはん			鉄板に大〜大きく作ったハンバーグを スクエアパグとして提供します！ 照焼きソースは甘辛くて スクエアパグと一緒にからめて 食べてくださいね♪
	スクエアパグ〜てりやきソース〜	パンこ	とりにく、とうふ	たまねぎ	
	もやしときざみあげのいためもの		あぶらあげ	もやし、あおな	
	わふうコンソメスープ			はくさい、たまねぎ	
	おちゅ			ほうじちゅ	
6日 (金)	わかめうどん	うどん	あつあげ、わかめ	にんじん、ねぎ	さつま芋には食物繊維が豊富に 含まれています。 おなかの調子を整えてくれますよ。
	キャベツ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	
	さつま芋のだいがくいもふう	さつま芋			
	おちゅ			ほうじちゅ	
9日 (月)	ごはん	ごはん			ひじき入りの玉子焼きは 豆腐も入っていてボリューム たっぷりですよ。
	ひじきとにんじんのたまごやき		たまご、とうふ、ひじき	たまねぎ、にんじん	
	きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ	きゅうり、もやし	
	わふうコンソメスープ			かぶ、キャベツ	
	おちゅ			ほうじちゅ	
10日 (火)	とりどん	ごはん	とりにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	中華スープにはワンタンの皮が 入っています。 ツルツルしているので、お箸を 上手に使うと食べられるかな？
	にんじんとしらたきのサラダ	しらたき、ごま		にんじん	
	ちゅうかスープ	ワンタンのかわ		ねぎ	
	おちゅ			ほうじちゅ	
12日 (木)	ごはん	ごはん			白身魚フライにはホキという 魚を使用しています。 サクサクのフライを よく噛んで食べてみてくださいね。
	しろみざかなフライ	こむぎこ、パンこ	ホキ		
	ごほうサラダ	ごま		ごほう、にんじん	
	おすいもの		とうふ、わかめ		
	おちゅ			ほうじちゅ	
13日 (金)	ココアパン	こむぎこ、マーガリン、ココア	ぎゅうにゅう		冬野菜を使って豆乳クリームスープに しましたよ☆ 明日は「レンドライン」なので いつものパンをココアでおめかし☆
	じゃがいものにっころがし	じゃがいも		だいこん、にんじん、かぶ	
	とうにゅうクリームスープ		とりにく、とうにゅう	だいこん、にんじん、かぶ	
	おちゅ			ほうじちゅ	
16日 (月)	ごはん	ごはん			炒り豆腐に入っている椎茸には ビタミンDが含まれています。 成長期に必要なカルシウムを 吸収しやすくしてくれますよ。
	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	
	だいこんのあますづけ			だいこん、にんじん	
	みそしる	ふ		もやし	
	おちゅ			ほうじちゅ	
17日 (火)	カレーピラフふうまぜごはん	ごはん		たまねぎ、にんじん、あかピーマン	ポトフは元々フランスで食べられる 家庭料理です。 冬に温かい野菜を煮こんで 体を温めるためですよ。
	ふゆやさいのポトフふう		とりにく	にんじん、だいこん	
	コールスローサラダ			キャベツ、きゅうり	
	やさいスープ			にんじん、ブロッコリー	
	おちゅ			ほうじちゅ	
18日 (水)	ごはん	ごはん			酢味噌和えは日本で昔から 食べられている料理です。 さっぱりとした味付けで 野菜を食べやすくしてくれますよ。
	ぶたにくとだいこんのいために	こんにゃく	ぶたにく	だいこん、にんじん	
	わかめのすみそあえ		わかめ	もやし、にんじん	
	おすいもの		とうふ	たまねぎ	
	おちゅ			ほうじちゅ	
19日 (木)	ごはん	ごはん			子どもたちからも人気のある かみなりこんにゃく。 季節に含まれる うまみ成分イノシン酸が 味に深みを出してくれます。
	とりのしょうがやき		とりにく	たまねぎ、キャベツ	
	かみなりこんにゃく	こんにゃく	かつおぶし		
	わふうコンソメスープ			だいこん、にんじん	
	おちゅ			ほうじちゅ	
20日 (金)	ごはん	ごはん			みんなが好きなメニュー！ 鶏の唐揚げです。 鶏肉にはたんぱく質が 豊富に含まれます。
	とりのからあげ		とりにく		
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ、にんじん、しそ	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ	わかめ		
	おちゅ			ほうじちゅ	

24日 (火)	チャンボンふうらーめん	ちゅうかめん	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ	マゼドアンサラダとは「角切り」や「さいの目切り」を意味しています。
	ひじきのいために		ひじき、あぶらあげ、だいず		
	マゼドアンサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	
	おちゅ			ほうじちゅ	
25日 (水)	ごはん	ごはん			高野豆腐は寒い時期に作られる保存食として、昔から日本で食べられています。
	こうやとうふとだいごんのそぼろあんかけ		こうやとうふ、とりにく	だいごん	
	にんじんサラダ			にんじん、かわれだいごん、レモンかじゅう	
	やさいスープ	じゃがいも		たまねぎ	
26日 (木)	おちゅ			ほうじちゅ	豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は免疫力向上に役立ちます。
	ごはん	ごはん			
	ぶたにくとあつあげのいためもの		ぶたにく、あつあげ	キャベツ、あかピーマン	
	ひじきサラダ		ひじき	キャベツ、とうみょう	
★ 27日 (金)	わふうコンソメスープ			ブロッコリー、ごぼう	2月のお誕生日会は、バーベキューチキンでお祝いです☆デザートは、旬のりんごをご用意しました♪
	おちゅ			ほうじちゅ	
	ごはん	ごはん			
	バーベキューチキン		とりにく	たまねぎ	
★	ごまスパゲティサラダ	スパゲティ、ごま		にんじん、きゅうり、たまねぎ	
	おすいもの			にんじん、ねぎ	
	りんご			りんご	
	おちゅ			ほうじちゅ	

*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



節分

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という願いを込めて、悪いものを追い出す行事です。
邪気祓いや幸運を呼び寄せるために、「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は一年の始まりとされ、特に大切にされていたそうですよ。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったといわれています。

地方によっては、節分は「年取りの日」とされており、節分に一つ年を取ると考えられていました。そのため、節分に年の数だけ豆を食べるという風習が残っているとされています。自分の年齢の数だけ豆を食べると、身体が丈夫になって病気になるにくくなるといわれていますよ。

給食では、2月3日(火)にぶどう豆を提供します。

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『大根』です！

お店では一年中見かけるようになった大根ですが、12月～2月が甘味が増えて美味しくなります。冬に収穫される大根は煮物やスープなど煮込むものに向いています。

大根の栄養は以下の通りです。

- ①食物繊維
腸に届くと老廃物の排出の手助けをしてくれます。腸内環境を整えてくれる重要な栄養素です。
- ②ビタミンC
免疫力向上に役に立ちます。
- ③ジアスターゼ
胃腸の負担軽減に役に立ちます。

〈美味しい大根の選び方〉

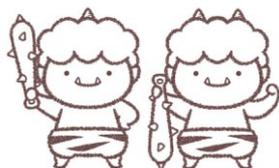
- ①皮の表面が滑らかでハリがある。
- ②ずっしりと重みのあるもの。

〈大根の保存方法〉

- ①丸のまま新聞紙で包み、野菜室で保管。
葉がついていると水分が抜けてしまいやすいので、葉は切っておきましょう。
- ②カットされている大根はラップや袋に入れ、早めに使い切りましょう。

2月の給食では冬に美味しくなる大根を使用しているメニューを多く提供しています。
豆乳クリームスープは寒くなるこの時期に毎年提供しているメニューです。

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.c



2026年 2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
3日(火)	ちらし寿司		お吸い物		
4日(水)					豚肉の八丁味噌炒め
5日(木)			スクエアバーグ		
6日(金)			わかめうどん		
9日(月)	ひじきと人参の玉子焼き				
10日(火)			中華スープ		
12日(木)			白身魚フライ		
13日(金)		ココアパン	ココアパン		
16日(月)	炒り豆腐		味噌汁		
18日(水)					豚肉と大根の炒め煮
24日(火)	マセドアンサラダ		チャンボン風ラーメン		チャンボン風ラーメン
25日(水)				人参サラダ	
26日(木)					豚肉と厚揚げの炒めもの
27日(金)			胡麻スパゲティサラダ	りんご	

*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

3日(火) : 胡瓜入りのちらし寿司を提供します。
 9日(月) : ひじきと野菜の炒め物を提供します。
 16日(月) : 卵抜き炒り豆腐を提供します。
 24日(火) : マヨネーズ抜きのマセドアンサラダを提供します。

☆くだもの補足

25日(水) : レモン果汁抜き人参サラダを提供します。
 27日(金) : りんごの代替品を提供します。

☆乳成分の補足

13日(金) : ココアパンの代替品をご持参ください。

☆豚肉の補足

4日(水) : 鶏肉の八丁味噌炒めを提供します。
 18日(水) : 鶏肉と大根の炒め煮を提供します。
 24日(火) : 鶏肉のチャンボン風ラーメンを提供します。
 26日(木) : 鶏肉と厚揚げの炒めものを提供します。

☆小麦の補足

3日(火) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
 5日(木) : パン粉抜きのスクエアバーグを提供します。
 6日(金) : 米粉の麺のわかめうどんを提供します。
 10日(火) : ワンタンの皮抜きの春雨の中華スープを提供します。
 12日(木) : 小麦抜きの胡麻衣の白身魚フライを提供します。
 13日(金) : ココアパンの代替品をご持参ください。
 16日(月) : 麩抜きの味噌汁を提供します。
 24日(火) : 米粉の麺のチャンボン風ラーメンを提供します。
 27日(金) : スパゲティ抜き胡麻野菜サラダを提供します。



給食室おすすめレシピ



豚肉の八丁味噌炒め

☆2月4日(水)提供☆

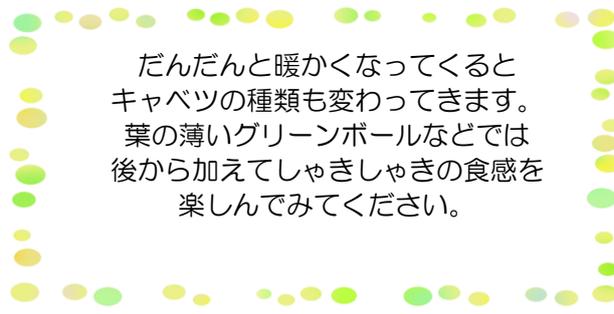
<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- 豚小間肉・・・・・・・・・・180g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・ 60g
(約1/4個)
- キャベツ・・・・・・・・・・288g
(大きめの葉3枚弱)
- 八丁味噌・・・・・・・・・・34.2g
- 三温糖・・・・・・・・・・15.6g
(大さじ1と1/2弱)
- 濃口しょうゆ・・・・・・・・1.9g
(少々)
- みりん・・・・・・・・・・ 6.5g
(小さじ1強)
- 酒・・・・・・・・・・ 6.5g
(小さじ1強)
- 塩・・・・・・・・・・ 0.6g
(少々)
- 油・・・・・・・・・・ 適宜

A

1. Aの調味料は量って合わせておく。
玉ねぎは1/2に切り5mm厚に切る。
キャベツはざく切りにする。
2. フライパンに油を引き、
豚肉を入れ色が変わるまで炒める。
3. 野菜を加え、しんなりしたらAの調味料を入れ
具材とからめたら完成☆



マセドアンサラダ

☆2月24日(火)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- 人参・・・・・・・・・・ 30g
(小1/5個)
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・ 30g
(中1/5個)
- じゃが芋・・・・・・・・・・ 228g
(中2個)
- マヨネーズ・・・・・・・・・・ 30g
(大さじ2と1/2)
- 三温糖・・・・・・・・・・12g
(大さじ1と1/2)
- 酢・・・・・・・・・・ 3.3g
(小さじ1/2弱)
- 塩・・・・・・・・・・ 少々

A

1. じゃが芋、人参、玉ねぎは
1cm角ほどの大きさに切る。
2. 鍋で湯を沸かし柔らかくなるまで湯がく。
水気を良く切っておく。
3. 野菜を混ぜ合わせ、Aを加えて味を調えたら完成☆



マセドアンサラダとは角切りにした野菜を和えた
彩りのよいサラダのことです。
じゃが芋も潰さなくてよいのでさっと作れます♪

