

ワンダーランド給食だより 2026年3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 からだをつくるもと	みどりのだべもの からだのちょうしを ととのえるもと	
2日 (月)	ごはん	ごはん			豚肉はビタミンB1を多く含んでいます。体を成長に欠かせないたんぱく質も入っています。
	ぶたすきやきふうに		ぶたにく、とうふ	はくさい、ねぎ	
	もやしゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	みそしる		あぶらあげ	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
3日 (火)	ちらしずし	ごはん	のり、たまご	しいたけ、ほうれんそう、にんじん	ひな祭りにはみんなが大きく成長するようにお祝いのちらし寿司ですよ♪人形もお花の形になっています。一口ばくっと食べてみてね。
	かぼちゃのそぼろあんかけ		とりにく	かぼちゃ	
	おすいもの	ふ	わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (水)	クロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		カレーコンカンにはチリコンカンアレンジしたメニューです。パンと一緒に食べてくださいね☆
	カレーコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	
	キャベツのしろみそドレッシングサラダ			キャベツ、にんじん	
	やさいスープ			ブロッコリー、ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (木)	とんじるふううどん	うどん	ぶたにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ	野菜がたくさん入っている豚汁風うどんですよ♪うどんはよく噛んでから食べよう！
	じゃがいもきんぴら	じゃがいも		ピーマン	
	ひじきのしらあえ	こんにゃく、ごま	ひじき、とうふ	あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (金)	おやこどん	ごはん	とりにく、たまご	たまねぎ、ねぎ	鶏と卵は親子の関係ですよ☆そのことから鶏肉と卵の丼を親子丼と呼ぶようになりました。
	キャベツのあえもの			キャベツ、とうみょう	
	わふうコンソメスープ			にんじん、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (月)	ごはん	ごはん			3月のお誕生日会は豚肉の中華炒めでお祝いですよ☆デザートにはバナナを用意しました♪
	ぶたにくのちゅうかいだめ		ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、ピーマン	
	もやしとわかめのナムル		わかめ	もやし	
	やさいスープ	じゃがいも		ブロッコリー	
	バナナ			バナナ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (火)	ごはん	ごはん			洋風玉子焼きには南瓜が入っています。南瓜はβ-カロテンを多く含んでいて目や皮膚の成長に役立ちます。
	ようふうたまごやき		たまご、とうふ	かぼちゃ、たまねぎ	
	にんじんきんぴら	ごま		にんじん、たまねぎ	
	みそしる			ごぼう、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (水)	ごはん	ごはん			高野豆腐は豆腐を乾燥させたもの☆中がスポンジ状なので、出汁や旨味が染み込み美味しくなります！
	こうやどうふのみそに		こうやどうふ、わかめ	たまねぎ、しいたけ	
	キャベツのにびたし		あぶらあげ	キャベツ	
	わふうこんそめスープ			にんじん、じゃがいも	
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (木)	ごはん	ごはん			おかか炒めのおかかには鯉という魚が材料の鰹節のことです。鰹節になるまでにとって手間がかかっているのですよ。
	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	
	もやしのあますあえ			もやし、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	
13日 (金)	ごはん	ごはん			鯖は背中が青く光っているお魚です。鯖の他にも、鱈や秋刀魚も同じ青魚の仲間ですよ♪
	サバのごまみそやき	ごま	サバ		
	あさづけふうサラダ			キャベツ、にんじん	
	おすいもの	ふ	わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (月)	なめし	ごはん		だいこんのは	大根は根っこ部分だけでなく、葉の部分まで食べられます。葉にはカロテンやカルシウムが含まれ骨や歯を丈夫にしたり、皮膚の健康維持に役立ちます。ごはんに混ぜ込んで、菜飯にして提供します。
	タレカツ	こむぎこ、パンこ	とりにく		
	だいこんのしおこんぶあえ		しおこんぶ	だいこん、きゅうり	
	みそしる			にんじん、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (火)	ごはん	ごはん			鶏肉を使ったあっさりとした肉じゃがです。鶏の胸肉を使っているので、豚肉に比べ脂が少なく、成長期に必要なたんぱく質を多く含んでいます。
	にくじゃが	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、にんじん	
	こんにゃくのみそいため	こんにゃく			
	わふうコンソメスープ			ブロッコリー、もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (水)	ごはん	ごはん			切干大根は大根を千切りにして天日干ししたものです。干すことで水分が抜け、栄養価も高くなります。一度出汁で煮ているので、玉子焼きにしても柔らかく子供でも噛み切りやすいように工夫しています。
	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	
	きゃべつのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ、にんじん	
	おすいもの		あぶらあげ	ごぼう	
	おちゃ			ほうじちゃ	

19日 (木)	ちゅうかはん スパゲティサラダ ちゅうかスープ おちゃ	ごはん スパゲティ、マヨネーズ ごま	ぶたにく わかめ	はくさい、たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ にんじん、きゅうり だいこん ほうじちゃ	野菜がたくさん入っている中華風 中にはきのこが2種類入っています。 きのこは手でほぐしたり、 簡単に取り入れやすい食材の 一つですよ
23日 (月)	ちゃーはんふうごはん わかめサラダ ちゅうかスープ おちゃ	ごはん ごま、ワンタンのかわ	ぶたにく わかめ	しいたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ もやし、にんじん あおな ほうじちゃ	ごはんとおかずが一緒に食べられる 味ごはんの日☆ チャーハン風の具材を 炊きあがったごはんに 混ぜ込みます。
24日 (火)	ごはん とりにくとだいこんのいためもの キャベツのナムル おすいもの おちゃ	ごはん ふ	とりにく	だいこん、たまねぎ、ニラ キャベツ、あかピーマン ねぎ ほうじちゃ	汁物に入っていること多い「麩」 実は高たんぱくで鉄分やカルシウム などのミネラルも含まれています。 鉄分は血液を作るものとなる 欠かせない栄養素です。
25日 (水)	ごはん わふうまーぼーとうふ きんぴらごぼう やさいスープ おちゃ	ごはん	とうふ、ぶたにく	だいこん、にんじん、とうみょう ごぼう、にんじん キャベツ、もやし ほうじちゃ	和風麻婆豆腐に入っている豆苗は えんどう豆の若い芽や葉です。 「豆苗」→「まゆえんどう」→ 「グリーンピース」→「えんどう豆」 と成長とともに名前も変化していく 野菜です。
26日 (木)	ごはん ホイコーロー はるさめサラダ ちゅうかスープ おちゃ	ごはん はるさめ ごま	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、ピーマン にんじん、きゅうり だいこん、ねぎ ほうじちゃ	回鍋肉には岡崎市長産の 八丁味噌を使用しています。 八丁味噌には材料の大豆の旨味が ぎゅ〜っと詰まっています！ ごはんと一緒に食べてくださいね♪
27日 (金)	おぼろみそめん だいこんのうめあえ かぼちゃのにも おちゃ	ちゅうかめん	とりにく、ぶたにく、おから	たまねぎ、にんじん、ねぎ だいこん、きゅうり、うめ かぼちゃ ほうじちゃ	おぼろみそめんは野菜がたっぷり 入った味噌あんかけを 中華鍋の上にかけて 混ぜて食べます。
30日 (月)	ごはん とりにくやさしいため さつまいものレモンに おすいもの おちゃ	ごはん	とりにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン レモンかじゅう ねぎ ほうじちゃ	さつまいもの皮には アントシアニンという 栄養素が含まれています。 目の健康を保つ働きがあり、 免疫力向上にも役立ちます。 免疫力を高めると、風邪などの 病気にかりにくくなりますよ。
31日 (火)	ごもくごはん ごんさいあおりのサラダ みそしる おちゃ	ごはん、こんにゃく マヨネーズ、ごま	とりにく、あぶらあげ わかめ	にんじん、しめじ、 レンコン、だいこん、にんじん ごぼう ほうじちゃ	根菜青海苔サラダの蓮根は 梁知県でも生産が盛んな食材です。 土や泥の中で長く成長します。 切ってみると芯が空いている 特徴的な野菜です。

*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

ひな祭り

ひな祭りとは、3月3日の桃の節句のことで女の子をお祝いする日です。
女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いします。
ひな祭りは、「人形（ひとがた）」や「形代（かたしろ）」と呼ばれる紙やわらで
できた素朴な人形に、自分の災厄を移して海や川に流す「流しびな」と平安時代の
人形遊び「ひいな遊び」が結びつき、長い年月をかけて現在のひな祭りになったと
いわれています。

ちらし寿司

ひな祭りのちらし寿司には、海老・蓮根・豆といった3つの縁起物を入れるの
が
特徴です。これらの縁起物には、それぞれ意味があります。
海老は「海老のように腰が曲がるまで長く生きるように」、蓮根は「はるか先
まで
見通しが利くように」、豆は「忠実に働いて仕事上手くいくように」など、
どれも子供の長生きや勤勉さを願う縁起物です。

給食では、3月3日（火）にちらし寿司でお祝いします♪

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『椎茸』です！

椎茸の旬は、3～5月と9～11月の2回あります。

椎茸の栄養は以下の通りです。

- ①βグルカン・エリタデニン
免疫力を高めたり、血圧を上昇を抑える効能や食後の血糖値の上昇
を緩やかにする効果があります。
- ②エルゴステロール
エルゴステロールは紫外線に当たるとビタミンDに変化します。
ビタミンDは、骨を健康に維持する効果や血中カルシウム濃度を
維持する効果があります。
- ③食物繊維
腸内環境を整え、便秘を予防・改善する働きがあります。

〈美味しい椎茸の選び方〉

- ①笠の色が薄茶色のもの。
- ②斑がなく、張りがあるもの。
- ③軸が太いもの。
- ④裏のヒダが白く、しっかりと張っているもの。
- ⑤バック入りのものは、水滴の付いていないもの。

〈椎茸の保存方法〉

- ①ヒダを上にしてキッチンペーパーで包み、野菜室で保存する。
- ②すぐに使い切れない場合は、笠と軸を切り離し、使いやすい大き
き
に切って冷凍庫で保存する。

給食では、3月3日（火）のちらし寿司や

3月11日（水）の高野豆腐の味噌煮で提供します♪

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！
kyusyoku@megumi.cc



2026年 3月アレルギー食材使用表

表示	特定原材料			その他	
	卵	乳成分	小麦	くだもの	豚肉
2日(月)					豚すき焼き風煮
3日(火)	ちらし寿司		お吸い物		
4日(水)		クロロールパン	クロロールパン		
5日(木)			豚汁風うどん		豚汁風うどん
6日(金)	親子丼				
9日(月)				バナナ	豚肉の中華炒め
10日(火)	洋風玉子焼き				
13日(金)			お吸い物		
16日(月)			チキンカツ		
18日(水)	切干大根の玉子焼き				
19日(木)	スパゲティサラダ		スパゲティサラダ		中華飯
23日(月)			中華スープ		チャーハン風ご飯
24日(火)			お吸い物		
25日(水)					和風麻婆豆腐
26日(木)					回鍋肉
27日(金)			おぼろみそめん		おぼろみそめん
30日(月)				さつま芋のレモン煮	
31日(火)	根菜青海苔サラダ				

*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) : 高野豆腐入りのちらし寿司を提供します。
- 6日(金) : 鶏と野菜のあんかけ丼を提供します。
- 10日(火) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
- 18日(水) : 鶏と切干大根の煮物を提供します。
- 19日(木) : マヨネーズ抜きスパゲティサラダを提供します。
- 31日(火) : マヨネーズ抜きの根菜青海苔サラダを提供します。

★くだもの補足

- 9日(月) : バナナの代替品をご持参ください。
- 30日(月) : レモン果汁抜きのさつま芋の甘煮を提供します。

★乳成分の補足

- 4日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。

★豚肉の補足

- 2日(月) : 鶏すき焼き風を提供します。
- 5日(木) : 鶏汁風うどんを提供します。
- 9日(月) : 鶏肉の中華炒めを提供します。
- 19日(木) : 鶏肉の中華飯を提供します。
- 23日(月) : 鶏肉のチャーハン風ごはんを提供します。
- 25日(水) : 鶏肉の和風麻婆豆腐を提供します。
- 26日(木) : 鶏肉の回鍋肉を提供します。
- 27日(金) : 鶏肉のおぼろみそめんを提供します。

★小麦の補足

- 3日(火) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 4日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
- 5日(木) : 米粉の麺の豚汁風うどんを提供します。
- 13日(金) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 16日(月) : 胡麻衣のチキンカツを提供します。
- 19日(木) : スパゲティ抜きの野菜のサラダを提供します。
- 23日(月) : ワンタンの皮抜き春雨の中華スープを提供します。
- 24日(火) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 27日(金) : 米粉の麺のおぼろみそめんを提供します。

給食室おすすめレシピ

鯖の胡麻味噌焼き

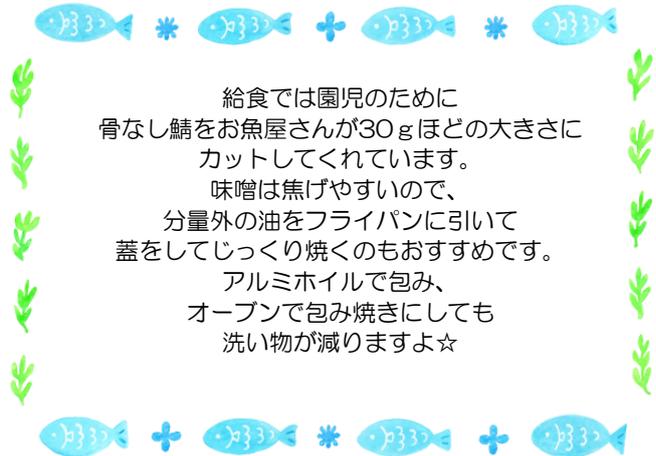
☆3月13日(金)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- A {
- 鯖 (30g) 6切
 - 酒 18g
(大さじ1強)
 - 八丁味噌 9g
 - 濃口しょうゆ 4g
(小さじ1/2強)
 - 三温糖 7.2g
(小さじ2強)
 - すりごま 6g

1. Aの調味料は量って合わせておく。
2. 鯖は流水で洗い水気を拭き取る。
3. 鯖の上にAをのせ、グリルで10~13分焼いたら完成☆



大根の塩昆布和え

☆3月16日(月)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- A {
- 大根 246g
(小さめ1/4)
 - 本)
胡瓜 42g
(中1/3)
 - 本)
塩昆布 4.8g
 - 薄口しょうゆ 3.8g
(小さじ1/2)
 - 強)
三温糖 6g
(小さじ2)

1. 大根は皮をむいていちょう切り3.5mm厚に切る。
胡瓜は半月切り3mm厚に切る。
2. 鍋で湯を沸かしさっと湯がく。
流水で冷まし、水気をよく切っておく。
3. Aを加えてよく混ぜたら完成☆



大根は上・真ん中・下のよって甘さなどが異なります。
大根の塩昆布和えは一度さっと湯がいてしまうので、部位はあまり気にせず作れます。
給食では果物を除き、生野菜は提供していません。胡瓜も火を通して提供しています。

