

ワンダーランド給食だより 2026年4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 からだのちょうしを ととのえるもと	
1日 (水)	しおやきそば	ちゅうかめん	とりにく	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ	野菜がたくさん入っている 具たくさんのお楽しみ☆
	だいごんのマーボーいため		こうや豆腐	だいごん、しいたけ、ねぎ	
	いそかあえ		のり	はくさい、にんじん、こまつな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (木)	ごはん	ごはん			白身魚は味が淡泊なので 野菜の入った甘酢あんとも 相性がよいですよ♪
	しろみさかなのあますあんかけ		たら	にんじん、たまねぎ	
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		たまねぎ、にんじん、きゅうり	
	おすいもの おちゃ			あおな、もやし、だいごん ほうじちゃ	
3日 (金)	ごはん	ごはん			牛蒡サラダの牛蒡は食物繊維の 豊富な野菜の代表格です。 食物繊維はお腹の調子を整える のに役立ちます。
	ぶたにくとだいごんのにも		ぶたにく	だいごん、にんじん、さやいんげん、しいたけ	
	ごぼうサラダ			ごぼう、にんじん、きゅうり	
	みそしる おちゃ		わかめ、とうふ	えのきだけ ほうじちゃ	
6日 (月)	ごはん	ごはん	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	ツルっとした春雨の入った 春雨サラダ。 緑豆という豆から作られますよ！
	はるさめマヨサラダ	はるさめ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	
	おすいもの おちゃ			ねぎ、もやし、はくさい ほうじちゃ	
	豆腐チャンプルー		とうふ、とりにく、かつおぶし	キャベツ、にんじん、たまねぎ	
7日 (火)	じゃがいもあまからたまごとし	じゃがいも	たまご		豆腐の入った沖縄の家庭料理 豆腐チャンプルーです。 チャンプルーとは炒め物 という意味です。
	やさいスープ おちゃ			だいごん、にんじん、あおな ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	サバのたつたあげ		サバ		
8日 (水)	かぼちゃのにも			かぼちゃ	鯖にはDHAが多く 含まれています。 脳の働きをサポートしてくる と、言われています。
	ちゅうかスープ おちゃ	ごま、はるさめ	わかめ	はくさい ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	ぶたにくのブルコギふういため	ごま	ぶたにく	もやし、にんじん、たまねぎ、ニラ	
9日 (木)	きんぴらごぼう みそしる おちゃ		とうふ	ごぼう、にんじん ねぎ、あおな ほうじちゃ	ブルコギは韓国料理です。 甘辛くゆめた野菜と豚肉が ご飯にとってもよく合います。
	ごはん	ごはん			
	てりやきチキン		とりにく		
	ペンネトマト	ペンネ		たまねぎ、トマト	
10日 (金)	わふうコンソメスープ おちゃ	じゃがいも		たまねぎ、ブロッコリー ほうじちゃ	照り焼きチキンは じっくりと煮込んで 焼き上げていますよ☆
	ごはん	ごはん			
	マーボー豆腐		ぶたにく、とうふ	だいごん、にんじん、しいたけ、ねぎ	
	ひじきちゅうかサラダ	ごま	ひじき	もやし、にんじん	
13日 (月)	ちゅうかスープ おちゃ	ごま、ワンタンのかわ		はくさい、あおな ほうじちゃ	麻婆豆腐は人気メニューの うちの一品です。 干し椎茸を使用しているので ビタミンDも豊富です。
	ごはん	ごはん			
	とりのからあげ		とりにく		
	はくさいサラダ			はくさい、にんじん、とうみょう	
14日 (火)	やさいスープ おちゃ			たまねぎ、ひなしめじ、にんじん ほうじちゃ	みんなが大好きな 鶏の唐揚げです！ たんぱく質が 豊富に含まれている鶏肉は 体の成長に欠かせない 栄養素です。
	ごはん	ごはん			
	アジのかばゆき		アジ		
	ツナあえ		ツナ	もやし、にんじん	
15日 (水)	おすいもの おちゃ	ふ	あぶらあげ	にんじん ほうじちゃ	鯖は良質な脂質を含み 脳の発達に役立つ栄養素が 含まれています。
	ごはん	ごはん			
	とりのしょうがゆき		とりにく	たまねぎ、キャベツ	
	キャベツとしらすのあえもの	ごま	しらす	キャベツ	
16日 (木)	わふうコンソメスープ おちゃ	じゃがいも		たまねぎ、あおな ほうじちゃ	生姜焼きの生姜には 鶏肉を柔らかくし、臭みをとる 働きがあります。
	ごはん	ごはん			
	チキンソテー～オニオンソース～		とりにく	たまねぎ	
	かむかむサラダ		しおこんぶ	きりほしだいごん、キャベツ、にんじん	
17日 (金)	みそしる おちゃ		あつあげ	ブロッコリー、ごぼう ほうじちゃ	かむかむサラダとは、 切干大根と塩昆布入りの サラダです。 よ～く噛んで食べてほしいので この名前なのですよ。
	ごはん	ごはん			
	とりにくとはくさいのクリームに		とりにく、とうみょう	ひなしめじ、はくさい	
	キャベツサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり、レモンかじゅう	
20日 (月)	おすいもの おちゃ	ふ	わかめ	にんじん ほうじちゃ	豆乳を使ったまるやかな クリーム煮ですよ♪ 豆乳は大豆を絞って作られます。 たんぱく質や鉄分が豊富です。
	ごはん	ごはん			
	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		
	チリコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト	
21日 (火)	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	トマトをたくさん使った チリコンカンはパンと よく合います◎
	コンソメスープ おちゃ			だいごん、もやし、ブロッコリー ほうじちゃ	

22日 (水)	ごはん	ごはん			ジャージャー豆腐は「家増豆腐」と書きます。中国の家庭料理です。
	ジャージャー豆腐		ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	はくさいのうめおかあえ		かつおぶし	はくさい、きゅうり、うめ	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ	わかめ	ねぎ	
23日 (木)	おちゃ			ほうじちゃ	きつねうどんは油揚げがきつねの好物であることや、色が似ていることから名前がつけられたそうよ。
	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	
	とりにくのあまからに		とりにく		
	ひじきとれんこんのあえもの		ひじき	もやし、にんじん、レンコン	
24日 (金)	おちゃ			ほうじちゃ	4月のお誕生日会は鯉のぼり焼きでお祝いです☆デザートにはいちごをご用意しました♪
	ごはん	ごはん			
	サバのおこしやき		サバ		
	やさしいため			キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	
27日 (月)	おすいもの	さといも	あぶらあげ	はくさい	スクエアパークの中には鯉のぼり焼きでお祝いです☆デザートにはいちごをご用意しました♪
	いちご			いちご	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
28日 (火)	スクエアパークへくたくさんカレーソース～		ぶたにく、とりにく、とりレバー、とうにゅう	たまねぎ、ぶなしめじ あかピーマン、トマト	スクエアパークの中には野菜がたっぷりです。カレーソースをかけて召し上がれ☆
	だいこんごまドレッシングサラダ	ごま		だいこん、にんじん、たまねぎ	
	やさいスープ	じゃがいも		にんじん、ブロッコリー	
	おちゃ			ほうじちゃ	
30日 (木)	ごはん	ごはん			三色そぼろあんかけ丼はどろみがついているので野菜が苦手な子どもと一緒に食べられますよ☆
	ちくせんに	こんにゃく	とりにく	にんじん、レンコン、ごぼう、さやいんげん	
	しおかぼちゃサラダ			かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし	
	みそしる		とうふ	なめこ、あおな	
30日 (木)	おちゃ			ほうじちゃ	三色そぼろあんかけ丼はどろみがついているので野菜が苦手な子どもと一緒に食べられますよ☆
	さんしょくそぼろあんかけどん	ごはん	とりにく	たまねぎ、にんじん、あおな	
	あつあげのいためもの		あつあげ	たまねぎ、キャベツ、ピーマン	
	おすいもの		わかめ	だいこん、はくさい	
30日 (木)	おちゃ			ほうじちゃ	三色そぼろあんかけ丼はどろみがついているので野菜が苦手な子どもと一緒に食べられますよ☆
	ごはん	ごはん			
	スクエアパークへくたくさんカレーソース～		ぶたにく、とりにく、とりレバー、とうにゅう	たまねぎ、ぶなしめじ あかピーマン、トマト	
	だいこんごまドレッシングサラダ	ごま		だいこん、にんじん、たまねぎ	

*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



こんにちは☆給食室です！

4月は園生活が始まり、子どもたちは新しい友だちや先生、生活リズムに少しずつ慣れていく時期です。環境の変化は楽しさと同時に不安も生まれやすく、食欲がゆらぎやすいこともあります。

給食では、そんな心と体をそっと支えられるよう、食べ慣れた味や季節の食材を取り入れ、安心して「食べられる」時間をつくっています。みんなで同じものを食べる経験は、食への興味を育てる大切な食育の一步。

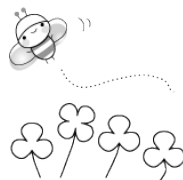
ご家庭でも「今日は何を食べたの？」と声をかけていただくことで、食事への興味がさらに深まります。無理なく、楽しく、少しずつ「食べる力」を育てていけるよう、今年度も変わらず、温かい給食を届けていきます。



いただきます・ごちそうさま

「いただきます」と「ごちそうさま」は、食べ物を作ってくれた人だけでなく、育ててくれた自然への“ありがとう”を伝える言葉です。毎日のあいさつを大切にすることで、食べ物に対する気持ちや感謝の心が育っていきます。みんなで楽しく食べながら、優しい心も育てていきましょう。

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『いちご』です！

いちごの旬は春～初夏です。

いちごの栄養は以下の通りです。

- ①ビタミンC
傷や炎症の治りをよくする効能やストレスから体を守る働きがあります。
- ②ペクチン
腸内環境を整え、便秘解消の働きがあります。
- ③キシリトール
虫歯の原因となるミュータンス菌を減少させるため、虫歯予防の働きがあります。

〈美味しいいちごの選び方〉

- ①ヘタの緑色が濃く、乾いていないもの。
- ②ヘタの近くまで色鮮やかで張りや艶があるもの。
- ③種がはっきりとしたもの。
- ④傷のないもの。

〈いちごの保存方法〉

- ①傷んでいるいちごは取り除く。保存容器にキッチンペーパーを敷き、いちごが重ならないようにヘタを下にして詰める。(ヘタを下にすると果肉が潰れずに保存できるため。) 1週間程度で食べきるのが理想。
- ②長期保存する場合は、洗ってヘタを取ってから水気を切り、砂糖をまぶし、1粒ずつラップに包み冷凍保存する。(砂糖をまぶすと水分が逃げのを防ぐことができるため。) 1ヵ月ほどで食べきるのが理想。

給食では4月24日(金)にいちごを提供します♪



2026年 4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	甲殻類
1日(水)			塩焼きそば			
2日(木)	ポテトサラダ					
3日(金)					豚肉と大根の煮物	
6日(月)	春雨マヨサラダ				豚丼	
7日(火)	じゃが芋の甘辛玉子とじ					
9日(木)					豚肉のブルコギ風炒め	
10日(金)			ペンネトマト			
13日(月)			中華スープ		麻婆豆腐	
15日(水)			お吸い物			
16日(木)						キャベツとしらすの和え物
20日(月)			お吸い物	キャベツサラダ		
21日(火)	スパゲティサラダ	ロールパン	ロールパン スパゲティサラダ			
22日(水)					家常豆腐	
23日(木)			きつねうどん			
24日(金)				いちご		
27日(月)					ミートローフ	

*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。



★卵の補足

- 2日(木) : マヨネーズ抜きポテトサラダを提供します。
- 6日(月) : マヨネーズ抜き春雨サラダを提供します。
- 7日(火) : じゃが芋の煮物を提供します。
- 21日(火) : マヨネーズ抜きスパゲティサラダを提供します。

★くだものの補足

- 20日(月) : レモン果汁抜きキャベツサラダを提供します。
- 24日(金) : いちごの代替品をご持参ください。

★乳成分の補足

- 21日(火) : ロールパンの代替品をご持参ください。

★豚肉の補足

- 3日(金) : 鶏肉と大根の煮物を提供します。
- 6日(月) : 鶏丼を提供します。
- 9日(木) : 鶏肉のブルコギ風を提供します。
- 13日(月) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。
- 22日(水) : 鶏肉の家常豆腐を提供します。
- 27日(月) : 鶏肉のスクエアバーグを提供します。

★小麦の補足

- 1日(水) : 米粉の麺の塩焼きそばを提供します。
- 10日(金) : 野菜のトマト煮を提供します。
- 13日(月) : ワンタンの皮抜き中華スープを提供します。
- 15日(水) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 20日(月) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
- 21日(火) : ロールパンの代替品をご持参ください。
: スパゲティ抜きの野菜のサラダを提供します。
- 23日(木) : 米粉の麺のきつねうどんを提供します。

★甲殻類の補足

- 16日(木) : しらす抜きのキャベツの和え物を提供します。



給食室おすすめレシピ



アジの蒲焼き

☆4月15日(水)提供☆

材料(大人2人・子ども2人)

アジ30g	180g	(6切)
酒	27g	(大さじ2弱)
片栗粉(まぶす用)	適量	
なたね油	適量	

◎ 蒲焼きのたれ

濃口醤油	18g	(大さじ1)
三温糖	15g	(大さじ1強)
本みりん	18g	(大さじ1強)
混合だし	39g	(大さじ3弱)
片栗粉(とろみ用)	適量	

作り方

1. 下準備
アジはキッチンペーパーで水気を取り、酒を軽くまぶしておく。
その後、均一に片栗粉(まぶす用)を薄くつける。
2. アジを焼く
フライパンになたね油をひき、中火でアジを両面こんがり焼く。
表面がカリッとしたら一旦弱火に。
3. たれを作る
濃口醤油・三温糖・本みりん・混合だしを混ぜ、よく溶かす。
片栗粉(とろみ用)は水で溶いておく。
4. 仕上げ
フライパンにたれを加え、とろみ用の水溶性片栗粉を少しずつ加えながら煮絡める。
全体に照りが出てきたら火を止める。



～美味しく作るポイント～

下味の酒でアジがふっくら仕上がります。
片栗粉を薄くまぶすことで、焼いたときにカリッと、たれの絡みも良くなります。
たれは煮詰めすぎると焦げやすいので注意!

ひじきと蓮根の和え物

☆4月23日(木)提供☆

材料(大人2人・子ども2人)

ほしひじき	6g	
もやし	210g	
人参	48g	
れんこん	72g	
薄口醤油	8.4g	(大さじ1/2弱)
三温糖	7.2g	(大さじ1/3)
ごま油	6g	(大さじ1/2弱)

作り方

1. ひじきを戻す。
さっと洗い、水で戻しておく。
2. 野菜の下ごしらえ
人参は細切り、れんこんは薄切りにし、軽く酢水にさらす。
もやしは洗っておく。
3. 食材をゆでる
れんこん・もやし・ひじきはさっと下ゆでし、人参は柔らかくなるまでゆでる。
すべてザルに上げ、水気をよく切る。
4. 調味料を混ぜる
薄口醤油・三温糖・ごま油を合わせ、よく混ぜておく。
5. 和える
具材をボウルに入れ、調味料を加えて全体を均一に和えたら完成。



～美味しく作るポイント～

野菜のシャキシャキとひじきの旨味を生かした、食べやすい優しい味つけ。
薄口醤油と三温糖のやさしい甘さで、子どもも食べやすい和え物です。