

ワンダーランド給食だより 2026年9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	
1日 (火)	ごはん	ごはん			塩昆布和えは昆布の旨味がぎゅゅっと詰まっています。野菜と一緒によく噛んで食べてください。
	とりにくとはくさいのべっこうに		とりにく	はくさい、だいこん	
	きゅうりとちやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ	きゅうり、ちやし	
	やさいスープ	じゃがいも		ブロッコリー、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
2日 (水)	ごはん	ごはん			赤魚はふっくらとした身が特徴で、給食でも人気の魚の一つです。下味をつけ、チーズを乗せて焼いています。
	あかうおのカレーチーズやき		あかうお、チーズ		
	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	
	みそしる		わかめ、とうふ	えのきだけ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
3日 (木)	とりときのこのわふうスパゲティ	スパゲティ	とりにく	ぶなしめじ、えのきだけ、にんじん、ほうれんそう	夏に収穫されたとうもろこしを使ったポテトサラダです。
	しらすとコーンのポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ	しらす	コーン、たまねぎ	
	キャベツのソテー		ツナ	キャベツ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (金)	ごはん	ごはん			八丁味噌を使った回鍋肉です。ごはんと一緒に食べると美味しいですよ。
	ホイコーロー		ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	ひじきのちゅうかあえ		ひじき	にんじん、とうみょう	
	おすいもの		あぶらあげ	はくさい、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
7日 (月)	ごはん	ごはん			経節には旨味成分の一つである「イノシン酸」を多く含むため、子どもの味覚の発達に役立ちます。
	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	
	はくさいサラダ			はくさい、にんじん、とうみょう	
	やさいスープ			たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
8日 (火)	ごはん	ごはん			味噌汁には収穫野菜のかぶが入っています。かぶは大根より実が柔らかいのが特徴です。
	ぶたにくのブルコギふういため	ごま	ぶたにく	ちやし、にんじん、たまねぎ、ニラ	
	きんぴらごぼう			ごぼう、にんじん	
	みそしる		とうふ	ねぎ、かぶ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (水)	ごはん	ごはん			パン粉焼きには、青海苔が入っています。青海苔はカルシウム、鉄分、カリウムなどを含む栄養価の高い海藻です。
	とりにくのりしおパンこやき	マヨネーズ、パンこ	とりにく、あおのり		
	ペンネトマト	ペンネ		たまねぎ、トマトかん	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		ブロッコリー、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (木)	ごはん	ごはん			給食の麻婆豆腐は豆腐を一度加熱して水分を抜いているので豆腐の味が濃く感じられますよ。
	マーボーどうふ		ぶたにく、とうふ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	
	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、ワンドンのかわ		はくさい、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (金)	ごはん	ごはん			サワラの酢味噌焼きは、さっぱりとして魚の苦手な子どもも食べやすい味です☆
	サワラのすじょうゆやき		サワラ		
	ちやしときゅうりのちゅうかサラダ	ごま		ちやし、にんじん、きゅうり	
	おすいもの		わかめ	にんじん、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
14日 (月)	ごはん	ごはん			玉ねぎをすりおろしてドレッシングを作るフレンチサラダは野菜を食べてくれています。
	チャプチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
	フレンチサラダ			キャベツ、たまねぎ、にんじん	
	みそしる		あぶらあげ	ぶなしめじ、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
15日 (火)	ロールパン	こむぎこ、マーガリン	きゅうにゅう		じゃが芋は栄養価が高く色々な料理やおやつに利用される万能野菜です。じゃが芋のビタミンCはりんごの4倍含まれています。
	とりにくのトマトに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、トマトかん	
	ツナあえ		ツナ	ちやし、にんじん	
	わふうコンソメスープ			たまねぎ、あおな、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
16日 (水)	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♪人参加の具を炊きあがったごはんに添えて食べてください。
	あおないたまごやき		たまご、とうふ	たまねぎ、あおな	
	わかめのすのもの		わかめ	たまねぎ、きゅうり	
	けんちんじる		あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (木)	ごはん	ごはん			豚肉と大根の煮物は味がよ〜く染みこんでいて美味しいですよ♪
	ぶたにくとだいこんのにもの		ぶたにく	だいこん、にんじん、しいたけ	
	はくさいとにんじんのごますあえ	ごま		はくさい、にんじん	
	みそしる	さといも	とうふ	あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
18日 (金)	ごはん	ごはん			鶏の唐揚げに甘酸っぱい味の入ったタレを絡めて油揚げにしました。
	ユーリンチー		とりにく	ねぎ	
	ちやしとしろみそドレッシングサラダ			ちやし、にんじん、きゅうり	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ	わかめ	えのきだけ	
	おちゃ			ほうじちゃ	

24日 (木)	ごはん	ごはん			
	コーンいりスクエアバーグ〜てりやきソース〜	パンこ	とりにく、とりレバー、とうふ	たまねぎ、コーン	収穫野菜のとうもろこしを使ったスクエアバーグです。とうもろこしの食感を楽しんで見てね。
	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	
	やさいスープ	じゃがいも		ブロッコリー、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
25日 (金)	しょうゆラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく、わかめ	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ	豚肉にはビタミンB1が含まれています。ビタミンB1は元気に活動するために欠かせない栄養素です。
	チヂミ	こむぎこ、こめこ		にんじん、たまねぎ、ニラ	
	ごぼうサラダ	ごま		ごぼう、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	タコライス	ごはん	ぶたにく、だいず	たまねぎ、キャベツ、トマトかん	
28日 (月)	ごまだレサラダ	じゃがいも、ごま		ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	ブロッコリーはビタミン、ミネラル、食物繊維、たんぱく質をバランスよく含む野菜です。
	わふうコンソメスープ			ぶなしめじ、だいこん、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	とりにくとだいこんのいために		とりにく	だいこん、にんじん、たまねぎ	
29日 (火)	はるさめサラダ	はるさめ		にんじん、きゅうり	つるつとした食感の春雨サラダです。緑豆という豆から作られています。
	おすいもの		とうふ、わかめ	なめこ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	しろみざかなフライ〜ごまかりんとうあんソース〜	こむぎこ、パンこ、ごま	ホキ		
30日 (水)	きゅうりともやしのおかかあえ		かつおぶし	きゅうり、もやし、にんじん	9月のお誕生日は白身魚フライ〜胡麻かりんとうあんソース〜です。デザートはバナナですよ！
	みそしる	ふ		キャベツ、えのきだけ	
	バナナ			バナナ	
	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

春は苦み、夏は酸味、 秋は甘味、冬は厚味

日中は暑い日もありますが、朝夕の肌に触れる風にどことなく季節の移り変わりを感じ始め、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦み、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいが変化していくと言われています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」の意味

食前食後のあいさつである「いただきます」「ごちそうさま」の言葉の意味を知っていますか？意味をしっかりと考え、感謝の気持ちとともにおいしくたのしく食事をいただきましょう！

「いただきます」の意味

食材を育ててくれた人や料理をしてくれた人への感謝の気持ちを表します。動物や植物の命をいただき、自分の命とすることに感謝の気持ちを表します。

「ごちそうさま」の意味

漢字で書くと「ご馳走様」。あれこれ走り回って世話をするという意味があり、交通機関のない時代、人々が山へ行ったり海へ行ったりと、走り回って食材を集めたことから、もてなしやふるまいのことを「ごちそう」というようになりました。食材を用意し、料理をしてくれた人への感謝の気持ちを表すための言葉です。



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『 とうもろこし 』です！

＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

とうもろこしの旬は6下旬～8月です。北海道などでは9月まで旬を楽しむことができます。

とうもろこしの栄養は以下の通りです。

- ①炭水化物
エネルギー源として重要な栄養素の一つです。炭水化物は糖質とも呼ばれ、脳や身体の活動に必要です。
- ②食物繊維
腸の蠕動を促し便通改善や腸内環境の改善に効果が期待できます。
- ③ビタミン
特にビタミンB1が多く含まれ、炭水化物をエネルギーに変換する代謝をサポートします。また、ビタミンB群全般が豊富で健康の維持に役立ちます。
- ④ミネラル
カリウムや、マグネシウム、鉄分が含まれ、骨や筋肉の健康維持や成長に効果があります。

〈美味しいとうもろこしの選び方〉

- ①皮は緑が濃く、先端のひげは褐色のもの。
- ②ひげの数が多いもの。（粒の数とひげの数は比例する）

〈とうもろこしの保存方法〉

- ①とうもろこしを購入したその日に食べる場合は、常温でも保管が可能です。常温で保管する場合は涼しい場所で立てて保存するのがポイントです。
- ②冷蔵庫で保存する場合は、ひげの先端を切り落とし汚れた外側の皮を剥いておく。とうもろこしを一本ずつラップで密着させて包む。
- ③皮付きのままラップで加熱をして、冷凍しておくとう甘味や食感を損なわずに食べられます。

給食では畑で収穫してくれたとうもろこしを使って9月3日（木）にしらすとコーンのポテトサラダ、9月24日（木）にコーン入りスクエアバーグ〜照焼きソース〜として提供します♪
献立には「コーン」と表記をしています。

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年度 9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	甲殻類 (エビ・カニを含む)	くだもの	豚肉
2日(水)		赤魚のカレーチーズ焼き				
3日(木)	しらすとコーンのポテトサラダ		鶏ときのこの和風スパゲティ	しらすとコーンのポテトサラダ		
4日(金)						回鍋肉
8日(火)						豚肉のブルコギ風炒め
9日(水)	鶏肉ののりしおパン粉焼き		鶏肉ののりしおパン粉焼き ペンネトマト			
10日(木)			中華スープ			麻婆豆腐
14日(月)						チャブチェ
15日(火)		ロールパン	ロールパン			
16日(水)	青菜入り玉子焼き					
17日(木)						豚肉と大根の煮物
24日(木)	スパゲティサラダ		コーン入りスクエアバーグ ～照り焼きソース～ スパゲティサラダ			
25日(金)			醤油ラーメン チヂミ			醤油ラーメン
28日(月)						タコライス
30日(水)			白身魚フライ ～胡麻かりんとうソース～ 味噌汁		バナナ	

*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。
※しらすは、エビ、カニが混ざる漁法で捕獲しています。
※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(木) : マヨネーズ抜きしらすとコーンのポテトサラダを提供します。
9日(水) : マヨネーズ抜きの鶏肉ののりしおパン粉焼きを提供します。
16日(水) : 鶏と野菜の炒め物を提供します。
24日(木) : マヨネーズ抜きのスパゲティサラダを提供します。

★乳成分の補足

2日(水) : チーズ抜きの赤魚のカレー焼きを提供します。
15日(火) : ロールパンの代替品をご持参ください。

★小麦の補足

3日(木) : 米粉の麺の鶏ときのこの和風スパゲティを提供します。
9日(水) : パン粉抜きの鶏肉ののりしおパン粉焼きを提供します。
16日(水) : ペンネ抜きの野菜のトマト煮を提供します。
10日(木) : フンタンの皮抜き中華スープを提供します。
15日(火) : ロールパンの代替品をご持参ください。
24日(木) : パン粉抜きのコーン入りスクエアバーグ～照り焼きソース～を提供します。
25日(金) : スパゲティ抜きの野菜サラダを提供します。
25日(金) : 米粉の醤油ラーメンを提供します。
25日(金) : 小麦粉抜きの米粉のチヂミを提供します。
30日(水) : 小麦抜きの胡麻衣の白身魚フライを提供します。
30日(水) : 麴抜きの味噌汁を提供します。

★くだものの補足

30日(水) : バナナの代替品をご持参ください。

★豚肉の補足

4日(金) : 鶏肉の回鍋肉を提供します。
8日(火) : 鶏肉のブルコギ風を提供します。
10日(木) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。
14日(月) : 鶏肉のチャブチェを提供します。
17日(木) : 鶏肉と大根の煮物を提供します。
25日(金) : 鶏肉の醤油ラーメンを提供します。
28日(月) : 鶏肉のタコライスを提供します。

★甲殻類の補足

3日(木) : しらす抜きのコーンのポテトサラダを提供します。





給食室おすすめレシピ



鶏ときのこの和風スパゲティ

☆9月3日(木)提供☆

材料（大人2人・子ども2人）

鶏もも小間	72 g	
ぶなしめじ	48 g	
えのきたけ	48 g	
にんじん	90 g	
ほうれん草	78 g	
玉ねぎ	90 g	
濃口しょうゆ	27 g	大さじ1と1/2
みりん	12 g	大さじ2/3
三温糖	7.2 g	大さじ4/5
だし	120 g	
なたね油	18 g	
片栗粉（とろみ用）	適宜	
スパゲティ	240 g	

作り方

1. 下準備

ぶなしめじ・えのきたけは石づきを取り、食べやすくほぐす。
にんじん・玉ねぎは細切り、ほうれん草は下茹でして食べやすく切る。

2. 炒める

鍋に湯を沸かし、スパゲティを指定の時間茹でる。
フライパンになたね油を熱し、鶏もも小間を炒める。
玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ・えのきたけを加えて炒める。
でんぷんを水で溶きとろみをつける。

3. 仕上げ

だし・濃口しょうゆ・みりん・三温糖を加えて味付けをする。
スパゲティとほうれん草を加えて全体をからめたら完成☆

～美味しく作るポイント～

お好みでだしや調味料の量を増やすことで、スープスパのようにも変化します！
ぶなしめじやえのきたけは、子どもが手で裂いてみて、触った感触を確かめてみたり
簡単なお手伝いとして、チャレンジしてみてもいいかもしれません♪



胡麻ドレサラダ

☆9月28日(月)提供☆

材料（大人2人・子ども2人）

ブロッコリー	96 g	
にんじん	72 g	
じゃが芋	120 g	
にんじん（ドレッシング用）	6 g	
玉ねぎ（ドレッシング用）	1.2 g	
濃口しょうゆ	12 g	大さじ1弱
なたね油	12 g	大さじ1
酢	7.2 g	大さじ1/2
三温糖	6 g	大さじ2/3
いりごま	3 g	大さじ1/2
おろし生姜	1.2 g	少々

作り方

1. 下準備

ブロッコリーは小房に分け、人参は薄めのいちょう切りにする。
じゃが芋は一口大に切り、水にさらしておく。

2. 下茹で

鍋に湯を沸かし野菜を柔らかくなるまで茹で、粗熱をとる。

3. 味付け

ドレッシング用のにんじん、玉ねぎはすりおろす。
ボウルに調味料とすりおろした野菜を合わせてドレッシングを作る。
粗熱のとれた野菜を加えて混ぜ合わせたら完成☆

～美味しく作るポイント～

野菜は茹ですぎずに食感が残るようにするのがポイントです！
茹でた野菜はしっかりと水気を切り、味が薄まらないようにすると
すりおろした野菜の自然な甘みや旨味が感じられます。
玉ねぎは辛味がある場合は軽くレンジでチンすると更に甘味が引き立ちます。

