# ワンダーランド給食だより 2026年11月

| 日付 | 献立 | きいろのたべもの<br>ちからのもと | あかのたべもの<br>からだをつくるもと | みどりのたべもの<br>からだのちょうしをととのえるもと | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2日<br>(月) | ごはん | ごはん | | | カレーの香りが食欲をそそる、<br>カラッと香ばしい、<br>みんな大好きな唐揚げです♪ |
| | とりのカレーからあげ | | とりにく | | |
| | もやしとわかめのナムル | | わかめ | もやし | |
| | ちゅうかスープ | はるさめ | | キャベツ、ねぎ、えのきたけ | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 4日<br>(水) | ごはん | ごはん | | | 豆腐の水分を絞っているので、<br>豆腐の味をぎゅっと濃く<br>感じられますよ◎ |
| | とうふチャンプルー | | とうふ、とりにく、かつおぶし | キャベツ、にんじん、たまねぎ | |
| | 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 | ふ | | はくさい、あおな | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 5日<br>(木) | ごはん | ごはん | | | 芋汁の中には、<br>収穫したさつまいもが<br>ごろごろ入っています！<br>さつまいもの食物繊維が、<br>お腹の調子を整えてくれます◎ |
| | しろみざかなのやさいあんかけ | | ホキ | にんじん、もやし、ぶなしめじ、ピーマン | |
| | ぶどうまめ | | だいず | | |
| | いもじる | さつまいも | ぶたにく | にんじん、ねぎ | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 6日<br>(金) | ごはん | ごはん | | | お吸い物には、畑で採れた<br>冬瓜が入っています！<br>おつゆを吸った冬瓜は、<br>とろっとした食感に<br>なっていますよ♪ |
| | チキンソテー～オニオンソース～ | | とりにく | たまねぎ | |
| | じゃがいものあまからたまごとじ | じゃがいも | たまご | | |
| | おすいもの | | | とうがん、しいたけ、にんじん | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 9日<br>(月) | みそラーメン | ちゅうかめん、バター | ぶたにく | キャベツ、もやし、ねぎ、コーン | 収穫してくれたコーンを<br>バターで炒めました。<br>自分で、ラーメンの上に<br>トッピングしてみてね！ |
| | とうにゅうミルクのだいがくいもふう | さつまいも、ごま | とうにゅう | | |
| | だいこんのおかかあえ | | かつおぶし | だいこん、にんじん | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 10日<br>(火) | とりにくのあまからどん | ごはん、ごま | とりにく | キャベツ | ひじきは、食物繊維や<br>カルシウム、鉄分などを含む、<br>栄養たっぷりな海藻です。 |
| | ひじきちゅうかサラダ | | しらす、ひじき | もやし、にんじん | |
| | ちゅうかスープ | ワンタンのかわ | | コーン、あおな | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 11日<br>(水) | ごもくごはん | ごはん、こんにゃく | とりにく、あぶらあげ | にんじん、ぶなしめじ | 鶏肉やぶなしめじなどの<br>いろいろな具材を<br>ごはんに混ぜ込んだ、<br>味わい豊かな五目ごはんです。 |
| | サバのごまやき | ごま | サバ | | |
| | やさいいため | | | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン | |
| | おすいもの | | わかめ、あつあげ | もやし | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 12日<br>(木) | ごはん | ごはん | | | 鶏肉のチーズ焼きは初登場！<br>チーズのカルシウムは、<br>成長に欠かせない栄養素です。 |
| | とりにくのチーズやき | | とりにく、チーズ | レモンかじゅう | |
| | 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 | | たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 13日<br>(金) | ごはん | ごはん | | | 旨煮には、みんなが収穫して<br>くれた冬瓜が入っています！<br>とろっとして柔らかく、<br>だしの旨味も染み込んで<br>おいしいですよ◎ |
| | ぶたにくのしょうがやき | | ぶたにく | たまねぎ、キャベツ | |
| | とうがんとツナのうまに | | ツナ | とうがん | |
| | みそしる | | | ごぼう、にんじん、はくさい | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 16日<br>(月) | ごはん | ごはん | | | スクエアバーグには<br>豆腐が入っているので、<br>ふわっと柔らかく<br>仕上がっています◎ |
| | スクエアバーグ～てりやきソース～ | | ぶたにく、とりにく、とうにゅう、とうふ | たまねぎ | |
| | はくさいのあまずあえ | | | はくさい、にんじん、かいわれだいこん | |
| | おすいもの | ふ | | だいこん、あおな | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 17日<br>(火) | ゆかりごはん | ごはん | | しそ | みんなが収穫した<br>さつまいもを使って、<br>茶巾絞りに挑戦です！<br>自分で作った茶巾絞りを<br>味わって食べましょう♪ |
| | とりにくとだいこんのにもの | | とりにく | だいこん、にんじん、しいたけ | |
| | むしさつまいも | さつまいも | | | |
| | みそしる | | あぶらあげ | もやし、ねぎ | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 18日<br>(水) | 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 | 土手煮の味噌には、<br>たんぱく質やビタミン、<br>ミネラルなどの栄養素が<br>入っています。 |
| | やさいのどてに | さといも | | だいこん、にんじん、ねぎ | |
| | ちゅうかスープ | | あつあげ | はくさい、ぶなしめじ | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 19日<br>(木) | ぶたにくとあきやさいのにこみうどん | うどん | ぶたにく | かぼちゃ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ | 豚肉の旨味と秋に美味しくなる<br>野菜の甘味が溶け込んだ、<br>心と体の温まるうどんです。 |
| | 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 | |
| | キャベツのにびたし | | あぶらあげ | キャベツ | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 20日<br>(金) | とうもろこしごはん | ごはん | | コーン | ごはんの中には、<br>とうもろこしがころころと<br>混ざっていますよ！<br>とうもろこしの甘味を<br>楽しんでみてね♪ |
| | しろみざかなのさいきょうやき | | ホキ | | |
| | もやしのうめごまあえ | ごま | | もやし、にんじん、うめ | |
| | おすいもの | | | キャベツ、えのきたけ、たまねぎ | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 24日(火) | ごはん | ごはん | | | 豚肉のビタミン$B_1$は、体を元気にしてくれる大切な栄養素です！ |
| | ぶたにくとじゃがいものいためもの | じゃがいも | ぶたにく | たまねぎ、ピーマン | |
| | はるさめサラダ | はるさめ | | にんじん、きゅうり | |
| | みそしる | | とうふ、わかめ | だいこん | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 25日(水) | ミルクロールパン | こむぎこ、マーガリン | ぎゅうにゅう | | 南瓜のコンソメ煮は初登場！南瓜のビタミンで元気に過ごしましょう！ |
| | カレーコンカン | | とりにく、だいず | たまねぎ、にんじん | |
| | かぼちゃのコンソメに | | | かぼちゃ | |
| | やさいスープ | | | はくさい、えのきたけ、にんじん | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 26日(木) | ごはん | ごはん | | | お吸い物に入っているしいたけには、骨や歯の成長に必要なビタミンDがたっぷりと入っています！ |
| | アジフライ | こむぎこ、パンこ | アジ | | |
| | にんじんサラダ | | | にんじん、かいわれだいこん、レモンかじゅう | |
| | おすいもの | ふ | | しいたけ、キャベツ | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 27日(金) | ごはん | ごはん | | | 発酵食品の塩麹で鶏肉を漬け込むと、身が柔らかくジューシーに仕上がります♪ |
| | とりのしおこうじやき | | とりにく | | |
| | きんぴらごぼう | ごま | | ごぼう、にんじん | |
| | みそしる | | あぶらあげ | たまねぎ、なめこ | |
| | おちゃ | | | ほうじちゃ | |
| 30日(月) | ごはん | ごはん | | | 11月のお誕生日は、高野豆腐の味噌煮でお祝いです！デザートには、旬を迎えた美味しいりんごが登場します♪ |
| | 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 | |
| | キャベツのゆかりあえ | | | キャベツ、にんじん、しそ | |
| | おすいもの | | | もやし、あおな、にんじん | |
| | りんご | | | りんご | |
| | 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　めぐみワンダー託児室

## 七五三
### ～食べ物に込められた願い～

11月は、七五三を行う月です。
七五三というのは、３歳、５歳、７歳の節目に、
子どもたちの健康と成長を願って、家族みんなでお参りする
日本の伝統行事です。
晴れ着を着てお参りしたり、記念撮影をしたり、お参りの後に
家族みんなで食卓を囲んだりするのも、楽しみの一つです。

七五三のお祝いには、縁起の良い食べ物が登場します。

- **千歳飴**：長細い形には「これからも長く元気に育ってほしい」という願いが込められています。
- **鯛**：「めでたい」という言葉に通じることから、お祝いにぴったりなお魚です。
- **赤飯、紅白なます**：小豆やなますの赤色には、悪いものを追い払い、子どもたちの健康を願う意味があります。

昔の人たちも、食べ物にいろいろな願いを込めて、
子どもたちの成長をお祝いしてきたのですね。

七五三のお祝いをしながら、家族みんなで「大きくなったね」と
成長を喜び、これからも元気いっぱい、
すくすく大きくなっていきましょう！

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『　ごぼう　』です！
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

ごぼうは一年中出回っていますが、美味しさの旬は
11～1月で、これからが美味しくなる季節です。
ごぼうの皮付近には、旨味や香りが集まっているので、
皮を剥き過ぎないことで、ごぼうの風味を楽しめます。

〈ごぼうの栄養〉
①食物繊維
　水溶性と不溶性の2つの食物繊維を含みます。
　腸に届くと、お腹の調子を整えてくれます。
②ポリフェノール
　ごぼうの皮付近には強い抗酸化作用があります。
　活性酸素の発生を抑えて、元気な体を保ってくれます。
③カリウム
　体の中でナトリウムと水分のバランスを調整するのに
　大切な栄養素です。

〈美味しいごぼうの選び方〉
①泥付きのもの。
②握ってみて、しなやかな弾力があるもの。
③太さが均一であるもの。
④まっすぐ伸びているもの。

〈ごぼうの保存方法〉
- 泥付きごぼうの場合、丸のまま新聞紙で包み、風通しの良いところで常温保存する。
- 下処理をする際、皮は軽くこそげる程度にする。
- ささがきにして、さっとゆでてから冷凍するのもよい。

給食では、11月19日（木）の「豚肉と秋野菜の煮込みうどん」、
11月27日（金）の「金平牛蒡」でごぼうが登場します♪

# 2026年度 11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<br>（エビ・カニを含む） | くだもの | 豚肉 |
| 4日(水) | | | 味噌汁 | | | |
| 5日(木) | | | | | | 芋汁 |
| 6日(金) | じゃが芋の甘辛玉子とじ | | | | | |
| 9日(月) | | 味噌ラーメン | 味噌ラーメン | | | 味噌ラーメン |
| 10日(火) | | | 中華スープ | ひじき中華サラダ | | |
| 12日(木) | スパゲティサラダ | 鶏肉のチーズ焼き | スパゲティサラダ | | 鶏肉のチーズ焼き | |
| 13日(金) | | | | | | 豚肉の生姜焼き |
| 16日(月) | | | お吸い物 | | | スクエアバーグ |
| 19日(木) | ひじきと人参の玉子焼き | | 豚肉と秋野菜の煮込みうどん | | | 豚肉と秋野菜の煮込みうどん |
| 24日(火) | | | | | | 豚肉とじゃが芋の炒めもの |
| 25日(水) | | ミルクロールパン | ミルクロールパン | | | |
| 26日(木) | | | アジフライ<br>お吸い物 | | 人参サラダ | |
| 30日(月) | | | | | 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。
※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**
6日(金)　：卵抜きのじゃが芋の甘辛煮を提供します。
12日(木)　：マヨネーズ抜きのスパゲティサラダを提供します。
19日(木)　：豆腐と野菜の炒め物を提供します。

**☆乳成分の補足**
9日(月)　：バター抜きの味噌ラーメンを提供します。
12日(木)　：チーズ抜きの鶏肉のソテーを提供します。
25日(水)　：ミルクロールパンの代替品をご持参ください。

**☆小麦の補足**
4日(水)　：麩抜きの味噌汁を提供します。
9日(月)　：米粉の麺の味噌ラーメンを提供します。
10日(火)　：ワンタンの皮抜きの中華スープを提供します。
12日(木)　：スパゲティ抜きの野菜のサラダを提供します。
16日(月)　：麩抜きのお吸い物を提供します。
19日(木)　：米粉の麺の豚肉と秋野菜の煮込みうどんを提供します。
25日(水)　：ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
26日(木)　：小麦抜きの胡麻衣のアジフライを提供します。
　　：麩抜きのお吸い物を提供します。

**☆くだものの補足**
12日(木)　：レモン果汁抜きの鶏肉のチーズ焼きを提供します。
26日(木)　：レモン果汁抜きの人参サラダを提供します。
30日(月)　：りんごの代替品をご持参ください。

**☆豚肉の補足**
5日(木)　：鶏肉の芋汁を提供します。
9日(月)　：鶏肉の味噌ラーメンを提供します。
13日(金)　：鶏肉の生姜焼きを提供します。
16日(月)　：鶏肉のスクエアバーグを提供します。
19日(木)　：鶏肉と秋野菜の煮込みうどんを提供します。
24日(火)　：鶏肉とじゃが芋の炒め物を提供します。

**☆甲殻類の補足**
10日(火)　：しらす抜きのひじき中華サラダを提供します。

# 給食室おすすめレシピ

## 鶏の塩麹焼き

☆11月27日(金)提供☆

**材料（大人２人・子ども２人）**

| | | |
|---|---|---|
| 鶏もも肉 | 300g | 1枚 |
| ★塩麹 | 18g | 大さじ1 |
| ★食塩 | 0.7g | ひとつまみ |

**作り方**

1. 下準備

　鶏もも肉の余分な脂や筋を取り除く。

　鶏もも肉の厚みが均一になるよう厚い部分を開き、一口大に切る。

　食品用ポリ袋に鶏もも肉と★を入れて揉み込み、30分程度冷蔵庫で漬け込む。

2. 焼く

　フライパンに油（分量外）をひき、皮目を下にして鶏もも肉を焼く。

　焼き色がついたら裏返して火を弱め、蓋をしてさらに焼く。

　鶏もも肉の中心まで火が通ったら完成☆

**～美味しく作るポイント～**

肉を焼く前に、表面についている塩麹を軽く拭き取ると焦げつきにくくなります。

塩麹は焦げやすいので、中火で焼くことが大切です。

## もやしとわかめのナムル

☆11月2日(月)提供☆

**材料（大人２人・子ども２人）**

| | | |
|---|---|---|
| カットわかめ | 8.4g | |
| 緑豆もやし | 182.4g | |
| ★薄口しょうゆ | 7.8g | 小さじ1と1/4 |
| ★三温糖 | 2.4g | 小さじ1弱 |
| ★食塩 | 0.7g | ひとつまみ |
| ★ごま油 | 2.6g | 小さじ2/3 |

**作り方**

1. 下準備

　カットわかめを水（分量外）に浸して戻す。

2. ゆでる

　鍋に湯を沸かし、緑豆もやしをゆでる。

　火が通ったらザルにあげ、しっかりと水気を切って冷ます。

3. 和える

　ボウルに★を合わせる。

　水気を切ったわかめともやしを★の入ったボウルに入れ、

　全体をよく和えたら完成☆

**～美味しく作るポイント～**

もやしのシャキシャキ食感が残るように、ゆですぎないことがポイントです。

全体を和えた後に冷蔵庫で冷やすと、味がなじんでおいしく食べられます♪