

山手幼稚園 2018年 9月 給食便り

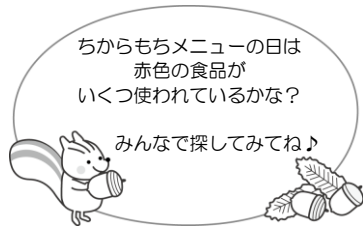
【ちからもちメニュー：6日、14日、20日、27日】

食べ物はそれぞれが持つ栄養素の働きから「三色食品群」として「赤・黄・緑」に分けられます。食事をする際、この三色が揃うようにすると栄養素のバランスがとりやすいとされています。

三色のうち「赤色の食品」は主に筋肉や骨などの「体をつくるものになる」食品が分類されます。来月の運動会に向けて、元気な体作りを目指し食卓に取り入れましょう！

赤色の食品

肉類、魚類、豆類、豆製品、卵、牛乳、乳製品など



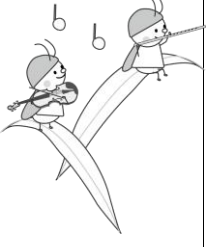
献立表


	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
食 食	<p>■*幼児式*</p> <p>アレルギー対応表示食品</p> <p>卵、乳、小麦 甲殻類、ごま、 大豆、牛肉 マグロ（ツナ） パイナップル（P）</p>	<p>■ポークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 ★フィオン ケチャップ ★中濃ソース さとう ★ルウ カレールウ ■オクラのサラダ おくら にんじん コーン 淡口しょうゆ さとう ■もも巻天 もも巻 かんでん さとう</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏肉の照り焼き とりにく りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ みりん風 キャノーラ油 ■大根の煮物 だいこん にんじん ■あぶらあげ ■えだまめ だしパック さとう 淡口しょうゆ ■小松菜のゴマ和え ごまつな えのき 赤ハブリカ ■ごま油 さとう 淡口しょうゆ ■みそ汁 もやし にんじん しいたけ 青ねぎ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■*ちからもちメニュー* ■ごはん 米 ■豚肉の生巻炒め ぶたにく たまねぎ きゃべつ にんじん にら しょうが キャノーラ油 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 ■きゅうりのチリメン和え きゅうり ■ちりめん コーン さとう 淡口しょうゆ ■オレンジゼリー ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素 (ｶﾌﾞﾀﾞ) ■すまし汁 ■本納とうふ はくさい カットわかめ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ</p>	<p>■ごはん 米 ■白身魚のバター醤油風 ホキ しお りょうり酒 濃口しょうゆ マーガリン さとう かたくり粉 ■ひじきの煮物 ひじき ■だいず水素 にんじん ■えだまめ だしパック さとう 淡口しょうゆ ■ブロッコリーのキャロットサラダ ブロッコリー にんじん 異ハブリカ ゼレートドレッシング 淡口しょうゆ さとう ■みそ汁 たまねぎ ほうれんそう まいたけ 混合削りぶし みそ</p>
	アレルギー対応	アレルギー対応はありません。	大豆、油揚げ・枝豆は入れない ごま、ごま油は入れない	甲殻類、ちりめんは入れない 大豆、豆腐は入れない	大豆、大豆、枝豆は入れない
		I144・ 425kcal 蛋白質 11.1g 脂質 10.6g 加砂糖 54mg 鉄 1.5mg 食塩 2.4g	I144・ 367kcal 蛋白質 16.5g 脂質 11.7g 加砂糖 85mg 鉄 1.9mg 食塩 1.3g	I144・ 340kcal 蛋白質 14.2g 脂質 5.9g 加砂糖 102mg 鉄 1.5mg 食塩 1g	I144・ 323kcal 蛋白質 18.8g 脂質 5.3g 加砂糖 75mg 鉄 2.3mg 食塩 1.7g

	10	11	12	13	14
食 食	<p>■ごはん 米 ■高野豆腐と牛肉の煮物 高野とうふ きゅうり たまねぎ はくさい 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ だしパック 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■キャベツのゆかり和え きゃべつ きゅうり さとう 淡口しょうゆ ゆかり ■煮りんごゼリー ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素 (煮りんご) ■みそ汁 にんじん おくら えのき 混合削りぶし みそ</p>	<p>■ごはん 米 ■サバの西京焼き さば しお りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ 甘みそ キャノーラ油 ■インゲン インゲン たまねぎ ★ポークウィンナー しお 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■ほうれん草の和え物 ほうれんそう にんじん コーン さとう 淡口しょうゆ ■みそ汁 かぼちゃ たまねぎ カットわかめ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉ともやしの炒め物 ぶたにく もやし たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャノーラ油 淡口しょうゆ さとう ★中濃ソース しお こしょう かたくり粉 ■ピーマンと野菜の和え物 ピーマン きゅうり にんじん さとう 淡口しょうゆ キャノーラ油 ■ピーチゼリー ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素 (ﾋﾞｰﾁ) ■すまし汁 ■本納とうふ しめじ サラダ用水菜 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ</p>	<p>■*お誕生日会* ■チキンライス&ソーセージ 米 とりにく たまねぎ にんにく マーガリン ミックスペジタブル しお 淡口しょうゆ ★フィオン ケチャップ ★ポークウィンナー ■小松菜のツナサラダ ごまつな ■ツナ缶 えのき さとう しお キャノーラ油 ■ぶどうとみかんのゼリー ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素 (ぶどう) ｽﾞｲﾊﾞﾝ みかん1号缶 ■コーンスープ たまねぎ キャノーラ油 じゃがいも コーン ★フィオン コーン缶 ■とうもろこし さとう かたくり粉 パセリ缶</p>	<p>■*ちからもちメニュー* ■ごはん 米 ■白身魚のゴマ焼き ホキ しお りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■ごま ■もやし もやし きゅうり にんじん さとう 淡口しょうゆ 乾燥酢 ■さつまいものそぼろあん さつまいも 鶏ひき肉 キャノーラ油 濃口しょうゆ みりん風 りょうり酒 さとう しょうが かたくり粉 ■餃子 ぶたにく だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ みそ 混合削りぶし</p>
	アレルギー対応	アレルギー対応はありません。	大豆、豆腐は入れない	ツナ、ツナは入れない 大豆、豆乳は入れない	ごま、ごま、黒ごまは入れない
	I144・ 346kcal 蛋白質 14g 脂質 5.1g 加砂糖 112mg 鉄 1.8mg 食塩 1.4g	I144・ 446kcal 蛋白質 16.1g 脂質 18.6g 加砂糖 77mg 鉄 2.1mg 食塩 1.6g	I144・ 353kcal 蛋白質 13.3g 脂質 6.6g 加砂糖 48mg 鉄 1.2mg 食塩 1.2g	I144・ 416kcal 蛋白質 11.7g 脂質 14.2g 加砂糖 57mg 鉄 1.3mg 食塩 0.9g	I144・ 380kcal 蛋白質 20g 脂質 6.2g 加砂糖 54mg 鉄 1.3mg 食塩 1.5g





	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21
屋 食	■*敬老の日* 	■ごはん 米 ■ポークビーンズ ぶたにく だいず水煮 たまねぎ にんじん グリーンピース キャノーラ油 トマトピューレー ケチャップ しお ★中濃ソース さとう ■ブロッコリーのマヨドレ和え ブロッコリー コーン 濃口しょうゆ さとう ★マヨネーズタイプ ■グレープフルーツゼリー <small>お7ミリの素(グレープフルーツ)</small> ■コンノメスープ きゃべつ にんじん じゃがいも ★パイオン さとう 淡口しょうゆ ハセリ缶	■ごはん 米 ■サバの塩焼き さば りょうり酒 しお ■コンニャクとごぼうのうま煮 糸こんにゃく ごぼう たまねぎ にんじん キャノーラ油 さとう 淡口しょうゆ りょうり酒 みりん風 だしバック 青ねぎ ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 にんじん 黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ ■みそ汁 さつまあげ インゲン しめじ 混合割りぶし みそ	■*ちからもちメニュー* ■ごはん 米 ■豚肉の中華炒め ぶたにく ぶくさい たまねぎ にんじん ごまつな しょうが キャノーラ油 ★とりがらスープ 淡口しょうゆ りょうり酒 こしょう かたくり粉 ■春雨のさっぱりサラダ はるさめ ひじき きゅうり ★豚ロースハム さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ■マスカットゼリー <small>お7ミリの素(マスカット)</small> ■わかめスープ カットわかめ たまねぎ ましたけ ★とりがらスープ 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■コーンフ레이크チキン どりーく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コーンフ레이크 キャノーラ油 ■インゲンの和え物 インゲン にんじん コーン さとう 濃口しょうゆ ■シャーマンポテト風☆ じゃがいも たまねぎ ★ポークウィンナー マーガリン ★パイオン しお こしょう ハセリ缶 ■みそ汁 だいこん にんじん おくら 混合割りぶし みそ
	アレルギー対応	大豆) 大豆は入れない	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。	アレルギー対応はありません。
		114kcal 410kcal 蛋白質 15.7g 脂質 11.4g 加ゆみ 52mg 鉄 1.5mg 食塩 0.9g	114kcal 423kcal 蛋白質 15.5g 脂質 15.3g 加ゆみ 83mg 鉄 2.2mg 食塩 1.3g	114kcal 352kcal 蛋白質 11.9g 脂質 6.7g 加ゆみ 75mg 鉄 1.7mg 食塩 1.6g	114kcal 436kcal 蛋白質 17.2g 脂質 14.4g 加ゆみ 42mg 鉄 1.3mg 食塩 2.2g

	24	25	26	27	28
ア レ ル ギ ー 対 応	■*婚禮休日* 	■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶたにく たまねぎ きゃべつ にんじん ビーマン キャノーラ油 しお だしバック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■小松菜の和え物 ごまつな コーン 淡口しょうゆ さとう ■ココロ焼きこうや 高野とうふ マーガリン さとう ■みそ汁 だいこん にんじん きぬさや 混合割りぶし みそ	■ハヤシライス☆ 米 きゅうり たまねぎ にんじん ★中濃ソース キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシルウ ★パイオン ケチャップ ■ブロッコリーのゴマ和え ブロッコリー にんじん さとう 濃口しょうゆ ごま油 ごま ■みかん燻天 みかん缶 かんてん さとう	■*ちからもちメニュー* ■ごはん 米 ■マーボー豆腐 木綿とうふ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャノーラ油 しお こしょう 赤みそ みそ ★とりがらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ ■きゅうりの中華和え ツナ缶 にんじん さとう ★とりがらスープ 濃口しょうゆ ■ピーチゼリー <small>お7ミリの素(ピーチ)</small> ■はるさめスープ はるさめ たまねぎ いら ★とりがらスープ 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■鮭の南蛮漬け さけ しお りょうり酒 かたくり粉 キャノーラ油 たまねぎ にんじん ビーマン だしバック さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 ★ポークウィンナー えのき さとう 濃口しょうゆ ■切干大根煮 切干だいこん にんじん ちくわ きぬさや だしバック さとう 淡口しょうゆ ■豆乳みそ汁 白菜 たまねぎ カットわかめ みそ とうりゅう 混合割りぶし
	アレルギー対応	大豆) ミニゼリー(ハイン以外)に変更	牛肉) 牛肉は入れない ごま) ごま・ごま油は入れない	大豆) 豆腐は入れない ツナ) ツナは入れない	大豆) 豆乳は入れない
		114kcal 388kcal 蛋白質 15.4g 脂質 11.5g 加ゆみ 108mg 鉄 2.1mg 食塩 1.1g	114kcal 413kcal 蛋白質 11.5g 脂質 11.5g 加ゆみ 46mg 鉄 1.3mg 食塩 2.4g	114kcal 371kcal 蛋白質 12.9g 脂質 8.6g 加ゆみ 61mg 鉄 1.3mg 食塩 1.8g	114kcal 426kcal 蛋白質 15.9g 脂質 14.5g 加ゆみ 93mg 鉄 1.8mg 食塩 1.5g

献立のマークについて

★：アレルギー対応の加工食品です。たまご・乳・小麦を使用していません。
※その他のアレルゲンに関しては食品ごとに記載しております。

- ・アレルゲンフリーカレールウ …… 27品目のアレルゲンが使用されていません。
- ・米粉のハヤシルウ …… 27品目のアレルゲンが使用されていません。
- ・ポークウィンナー …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
- ・豚ロースハム …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
- ・パイオン …… 27品目のアレルゲンが使用されていません。
- ・とりがらスープ …… 原材料の一部に鶏肉を含みます。
- ・マヨネーズタイプ …… 27品目のアレルゲンが使用されていません。
- ・中濃ソース …… 27品目のアレルゲンが使用されていません。
- ・さつまあげ、ちくわ …… 卵、乳、小麦不使用の練り物です。

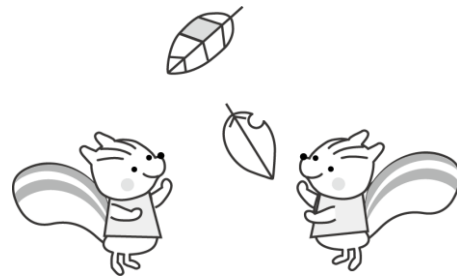
○：お便りでのアレルギー対応の管理上、表示されるマークです。



山手幼稚園 ぽてとくらぶ 2018年 9月 給食便り



	9月3日 (月)
昼食	<p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■牛肉の甘辛炒め</p> <p>ぎゅうにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>もやし</p> <p>こまつな</p> <p>にんじん</p> <p>キャノーラ油</p> <p>しお</p> <p>だしパック</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>かたくり粉</p> <p>■ほうれん草の磯和え</p> <p>ほうれんそう</p> <p>たまねぎ</p> <p>のり</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■ミニゼリー</p> <p>ミニゼリー</p> <p>■すまし汁</p> <p>はくさい</p> <p>あぶらあげ</p> <p>おくら</p> <p>混合削りぶし</p> <p>しお</p> <p>淡口しょうゆ</p>
	アレルギー対応
	<p>牛肉) 牛肉は入れない</p> <p>P) ミニゼリー (パイン以外) に変更</p> <p>大豆) 油揚げは入れない</p>
	<p>1杯 - 348kcal 蛋白質 14.2g</p> <p>脂質 8.6g 食塩 1.1g</p> <p>鉄 2.2mg 加鈣 104mg</p>



**アレルギー
対応表示食品**

卵、乳、小麦
甲殻類、ごま、
大豆、牛肉
マグロ (ツナ)
パイナップル (P)

