

# 山手幼稚園 2018年 10月 給食便り

【げんきメニュー：11日、15日、22日】

秋の気配がますます深まり、外遊びがいっそう楽しい季節がやってきました。  
10月の給食は運動会や外遊びで疲れた体に元気をくれる食材を使用した「げんきメニュー」を取り入れております。

体の疲れは疲労物質である乳酸が体の中に蓄積されてしまうことにより現れます。  
お酢には、乳酸の分解を促進したり、生成を抑えるといった効果が期待できます。また、お酢に合わせて糖質やビタミンB1、香味野菜などを摂ることも効果的です。

食欲、芸術、スポーツ……楽しいことが満載の秋を元気に過ごしましょう♪

- \*クエン酸 : 酢、柑橘類、梅干し等
- \*糖質 : 芋類、穀類
- \*ビタミンB1 : 豚肉、豆類、大豆製品
- \*香味野菜 : ニラ、ネギ、ニンニク

## \*献立のマークについて\*

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

- ・アレルギーフリーカレールウ …… 27品目のアレルギーが使用されていません。
- ・米粉のハヤシルウ …… 27品目のアレルギーが使用されていません。
- ・ポークウインナー …… 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。
- ・フィヨン …… 27品目のアレルギー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品目のアレルギーが使用されていません。
- ・中濃ソース …… 27品目のアレルギー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。



## <献立表>

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
給食	<p>■*給食なし*</p>	<p>■ごはん 米</p> <p>■鶏肉の味噌焼き とりにく しょうが キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 みそ</p> <p>■白菜の煮びたし はくさい にんじん ちくわ きぬさや だしパック さとう 淡口しょうゆ</p> <p>■インゲンのボン酢和え インゲン たまねぎ 黄ハブリカ さとう レモン果汁 淡口しょうゆ</p> <p>■すまし汁 きゃべつ まいたけ みつば 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ</p>	<p>■ごはん 米</p> <p>■厚揚げと青菜の煮物 あつあげ ぶたにく ごまつな たまねぎ にんじん キャノーラ油 だしパック さとう 淡口しょうゆ</p> <p>■きゅうりのチリメン和え きゅうり コーン</p> <p>■ちりめん さとう</p> <p>■オレンジゼリー かぼちゃの素(おやつ)</p> <p>■みそ汁 じゃがいも たまねぎ カットわかめ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■*ちからもちメニュー*</p> <p>■ごはん 米</p> <p>■サバの竜田揚げ さば しお りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 キャノーラ油</p> <p>■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー ★ポークウインナー 黄ハブリカ さとう 淡口しょうゆ</p> <p>■ころも豆腐の煮物 高野豆腐</p> <p>たまねぎ しいたけ だしパック さとう 淡口しょうゆ グリーンピース</p> <p>■豚汁 ぶたにく だいこん にんじん 白ねぎ 青ねぎ みそ 混合削りぶし</p>	<p>■*給食なし*</p>
アレルギー対応		アレルギー対応はありません。	大豆(厚揚げは入れない 甲殻類)ちりめんは入れない	大豆(高野豆腐は入れない)	
		1人分 - 367kcal 蛋白質 16.6g 脂質 11.3g 加ゆみ 48mg 鉄 1.4mg 食塩 1.5g	1人分 - 377kcal 蛋白質 16g 脂質 8.8g 加ゆみ 131mg 鉄 2.3mg 食塩 1.3g	1人分 - 518kcal 蛋白質 20.1g 脂質 23.9g 加ゆみ 66mg 鉄 2mg 食塩 1.7g	

	8	9	10	11	12
給食	<p>■*体賣の日*</p>	<p>■*代休*</p>	<p>■ごはん 米</p> <p>■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</p> <p>■ほうれん草のツナ和え ほうれん草 ツナ缶 コーン キャノーラ油 淡口しょうゆ さとう</p> <p>■コンニャクと牛肉のうま煮 系こんにゃく きゅうり 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 だしパック 青ねぎ</p> <p>■みそ汁 さつまいも きぬさや しめじ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■*げんきメニュー*</p> <p>■ごはん 米</p> <p>■回鍋肉 ぶたにく きゃべつ たまねぎ 赤ハブリカ さとう ★とりがらスープ みそ 赤みそ 濃口しょうゆ キャノーラ油</p> <p>■インゲンの梅おかか和え インゲン たまねぎ かつおぶし ばいにく ばいにく さとう 淡口しょうゆ</p> <p>■豆腐がん とうりゅう</p> <p>さとう かんてい もも缶</p> <p>■ちまみスープ ちやし にんじん にら ★とりがらスープ 淡口しょうゆ</p>	<p>■*ひめねろ交流日(4歳)*</p> <p>■ごはん 米</p> <p>■白身魚のゴマ焼き ホキ しお りょうり酒 たまねぎ さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油</p> <p>こま</p> <p>■ひじきの煮物 ひじき だいず水煮</p> <p>にんじん えだまめ</p> <p>だしパック さとう 淡口しょうゆ</p> <p>■白菜の醋和え はくさい にんじん さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■みそ汁 たまねぎ ごまつな さつまあげ 混合削りぶし みそ</p>
アレルギー対応			ツナ(ツナは入れない 牛肉)牛肉は入れない	大豆(豆腐は入れない)	こま(こま・黒こまは入れない 大豆)大豆・枝豆は入れない
			1人分 - 416kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.5g 加ゆみ 67mg 鉄 1.9mg 食塩 1.3g	1人分 - 323kcal 蛋白質 12.3g 脂質 6.5g 加ゆみ 49mg 鉄 1.3mg 食塩 1.4g	1人分 - 327kcal 蛋白質 18.6g 脂質 5.3g 加ゆみ 89mg 鉄 1.6mg 食塩 1.7g



	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19
昼食	<b>■*げんきメニュー*</b> <b>■ポークカレー</b> 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 さとう ★ルガ フライカレールウ <b>■小松菜のチリメン和え</b> こまつな 黄ハブリカ <b>ちりめん</b> 淡口しょうゆ さとう <b>■みかん燻天</b> みかん燻天1号缶 かんてん さとう	<b>■ごはん</b> 米 <b>■鶏肉と野菜のトマト煮</b> とりにく たまねぎ きゃべつ にんじん ヒーマン キャノーラ油 ケチャップ ★フィオン 淡口しょうゆ さとう <b>■ブロッコリーと鮭のゴマ和え</b> ブロッコリー サケフレーク <b>ごま</b> <b>ごま油</b> 淡口しょうゆ さとう <b>■きゅうりのマヨドレサラダ</b> きゅうり コーン ★マヨネーズタイプ さとう 淡口しょうゆ <b>■コンソメスープ</b> じゃがいも ★ポークウィンナー セロリ ★フィオン さとう 淡口しょうゆ パセリ缶	<b>■ごはん</b> 米 <b>■サバの塩焼き</b> さば りょうり酒 しお <b>■切干大根煮</b> 切干だいこん にんじん しょうが ちくわ <b>えだまめ</b> だしバック さとう 淡口しょうゆ <b>■白菜の和え物</b> はくさい インゲン 黄ハブリカ さとう 淡口しょうゆ <b>■みそ汁</b> たまねぎ かぼちゃ カットわかめ 混合割りぶし みそ	<b>■*むめろ交流日(5歳)*</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■マーボー豆腐</b> 本絡とうふ 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 香ねぎ <b>■もやしナムル</b> もやし きゅうり にんじん さとう 淡口しょうゆ 穀物酢 <b>■グレープフルーツゼリー</b> 加7ゼリーの素(グレープフルーツ) <b>■ピーマンスープ</b> ピーマン キャベツ(玉) サラダ用水菜 混合割りぶし しお 淡口しょうゆ ★とりがらスープ 大豆) 豆腐は入れない	<b>■ごはん</b> 米 <b>■揚げ魚の甘ダレかけ</b> ホキ しお りょうり酒 かたくり粉 キャノーラ油 だしバック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 <b>■ぼろれん草の和え物</b> ぼろれん草 にんじん コーン さとう 淡口しょうゆ <b>■さつまいもの甘煮</b> さつまいも さとう マーガリン レモン果汁 <b>■みそ汁</b> 本絡とうふ たまねぎ みつば 混合割りぶし みそ
	甲殻類) ちりめんは入れない	ごま) ごま・ごま油は入れない	大豆) 枝豆は入れない	大豆) 豆腐は入れない	豆腐) 豆腐は入れない
		IH# - 415kcal 蛋白質 11.5g 脂質 10.7g 加ゆか 97mg 鉄 2.2mg 食塩 2.2g	IH# - 369kcal 蛋白質 12.2g 脂質 11.6g 加ゆか 47mg 鉄 1.2mg 食塩 1.8g	IH# - 404kcal 蛋白質 15.1g 脂質 14.5g 加ゆか 59mg 鉄 1.6mg 食塩 1.4g	IH# - 385kcal 蛋白質 13.2g 脂質 8.7g 加ゆか 56mg 鉄 1.5mg 食塩 1.6g

	22	23	24	25	26
昼食	<b>■*げんきメニュー*</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■豚肉と大根の中煮煮</b> ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん きぬぎや しょうが キャノーラ油 ★とりがらスープ 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 <b>■香煎のさっぱりサラダ</b> はるさめ ひじき きゅうり ★ポークウィンナー さとう 穀物酢 濃口しょうゆ <b>■マスカットゼリー</b> 加7ゼリーの素(マスカット) <b>■中華スープ</b> はくさい <b>あぶらあげ</b> 白ねぎ 青ねぎ ★とりがらスープ さとう 淡口しょうゆ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■サバのゴマ焼き</b> さば しお りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ <b>ごま</b> <b>■くずし豆腐</b> 本絡とうふ にんじん みつば だしバック さとう 淡口しょうゆ キャノーラ油 <b>■キャベツの濃和え</b> きゃべつ えのき さとう 濃口しょうゆ のり <b>■みそ汁</b> じゃがいも インゲン しいたけ みそ 混合割りぶし	<b>■*秋の満足(年中)*</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■牛肉の甘辛炒め</b> さゆにく たまねぎ もやし ヒーマン にんじん 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 <b>■小松菜のツナ和え</b> こまつな <b>ツナ缶</b> さとう しお キャノーラ油 <b>■オレンジゼリー</b> 加7ゼリーの素(オレンジ) <b>■みそ汁</b> たまねぎ さつまあげ おくら みそ 混合割りぶし	<b>■ごはん</b> 米 <b>■コーンブレイクチキン</b> どりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コーンフレーク キャノーラ油 <b>■ブロッコリーのキャロットサラダ</b> ブロッコリー にんじん 黄ハブリカ セレートドレッシング 淡口しょうゆ さとう <b>■インゲンのカレーソテー</b> インゲン ★ポークウィンナー しお こしょう カレー粉 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 <b>■みそ汁</b> さつまいも きぬぎや えのき みそ 混合割りぶし	<b>■*秋の満足(年長)*</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■キャベツの肉みそ炒め</b> 豚ひき肉 きゃべつ たまねぎ にんじん ヒーマン キャノーラ油 にんにく さとう みそ 濃口しょうゆ キャノーラ油 かたくり粉 <b>■切干大根のゆず和え</b> 切干だいこん ぼろれん草 しお さとう レモン果汁 淡口しょうゆ ゆず <b>■かぼちゃのあんかけ</b> かぼちゃ きぬぎや だしバック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 <b>■すまし汁</b> <b>あつあげ</b> はくさい サラダ用水菜 混合割りぶし しお 淡口しょうゆ 大豆) 厚揚げは入れない
	大豆) 油揚げは入れない	ごま) ごまは入れない 大豆) 豆腐は入れない	牛肉) 牛肉は入れない ツナ) ツナは入れない	アレルギー対応はありません。	大豆) 厚揚げは入れない
		IH# - 355kcal 蛋白質 11.9g 脂質 6.4g 加ゆか 48mg 鉄 0.9mg 食塩 1.5g	IH# - 425kcal 蛋白質 16.7g 脂質 16.1g 加ゆか 70mg 鉄 1.8mg 食塩 1.7g	IH# - 357kcal 蛋白質 13.1g 脂質 7.6g 加ゆか 78mg 鉄 2.2mg 食塩 1.1g	IH# - 439kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.5g 加ゆか 46mg 鉄 1.7mg 食塩 1.8g

	29	30	31
昼食	<b>■*お誕生会*</b> <b>■さつまいもごはん</b> 米 さつまいも りょうり酒 淡口しょうゆ さとう しお <b>■白身魚のきのこソースかけ</b> ホキ しお りょうり酒 しめじ えのき まいたけ 濃口しょうゆ マーガリン さとう りょうり酒 かたくり粉 <b>■小松菜のゴマ和え</b> こまつな にんじん <b>ごま</b> <b>ごま油</b> さとう 淡口しょうゆ <b>■ピーチゼリー</b> 加7ゼリーの素(ピーチ) <b>■みそ汁</b> たまねぎ さつまあげ カットわかめ みそ 混合割りぶし	<b>■*秋の満足(年少)*</b> <b>■ハヤシライス</b> 米 <b>きゅうり</b> たまねぎ にんじん ★中濃ソース ケチャップ キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシルウ ★フィオン <b>■きゅうりのサラダ</b> きゅうり コーン カットわかめ さとう レモン果汁 淡口しょうゆ <b>■フルーツ燻天</b> <b>ミックスフルーツ缶</b> かんてん さとう	<b>■*ハロウィンメニュー*</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■カボチャと鶏肉の豆乳煮</b> どりにく かぼちゃ 南瓜ペースト1kg(冷) たまねぎ はくさい にんじん グリーンピース キャノーラ油 <b>とうにゅう</b> <b>★フィオン</b> さとう 淡口しょうゆ みそ こしょう かたくり粉 <b>■インゲンのマヨドレサラダ</b> インゲン もやし ★マヨネーズタイプ さとう 淡口しょうゆ <b>■星が定上</b> ポテト キャノーラ油 しお <b>■ぞっくりさんの野菜スープ</b> ブロッコリー カリフラワー カリフラワー ★ポークウィンナー ★フィオン さとう 淡口しょうゆ パセリ缶
	ごま) ごま・ごま油は入れない	牛肉) 牛肉は入れない P) ミニゼリー(ハイン以外)に変更	大豆) 豆乳は入れない
		IH# - 320kcal 蛋白質 16.3g 脂質 3.8g 加ゆか 84mg 鉄 1.5mg 食塩 1.6g	IH# - 410kcal 蛋白質 10.5g 脂質 10.7g 加ゆか 33mg 鉄 1.4mg 食塩 2.3g



# 山手幼稚園 ぽてとくらぶ 2018年 10月 給食便り



	10月1日 (月)	10月9日 (火)
昼食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■豚肉と大根の煮物</b> ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん えだまめ しょうが キャノーラ油 だしパック 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 <b>■小松菜のゆば和え</b> こまつな 平湯葉 えのき 淡口しょうゆ さとう <b>■ミニゼリー</b> ミニゼリー <b>■みそ汁</b> かぼちゃ たまねぎ エリンギ 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■豆腐つくねの生姜あんかけ</b> 豆腐入り鶏つくね キャノーラ油 淡口しょうゆ さとう しょうが だしパック かたくり粉 <b>■オクラのサラダ</b> おくら にんじん 淡口しょうゆ さとう <b>■ミニゼリー</b> ミニゼリー <b>■みそ汁</b> はくさい あぶらあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ
	アレルギー対応 大豆) 枝豆は入れない 大豆) 湯葉は入れない P) ミニゼリー (パイン以外) に変更	大豆) 手作り鶏つくねに変更 P) ミニゼリー (パイン以外) に変更 大豆) 油揚げは入れない
	I補† - 329kcal 蛋白質 13.7g 脂質 4.7g 加鈣 87mg 鉄 2mg 食塩 1.4g	I補† - 367kcal 蛋白質 10.9g 脂質 9.5g 加鈣 75mg 鉄 1.5mg 食塩 1.7g



**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)

