

山手幼稚園 2018年 11月 給食便り

【バイキンバリアメニュー：11日、15日、22日】

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが秋の訪れを感じさせてくれます。

9月の「赤色の食品」に引き続き、11月は三色食品群のひとつである「緑色の食品」を多く取り入れた「バイキンバリアメニュー」を考えました。
緑色の食品は主に野菜・果物・きのこ類などといったビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品で体の調子を整え、免疫力を高める手助けをしてくれます。

寒暖差の激しいこの季節は免疫力が下がり体調を崩しやすくなります。

帰宅時のうがい・手洗いに加え、日々の食卓に積極的に緑色の食品を取り入れていただくことで風邪をひきにくい身体作りをしましょう♪

アレルギー 対応表示食品

卵、乳、小麦
甲殻類、こま、
大豆、牛肉
バイナップル (P)

赤色：体をつくるもとになる

・肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆など

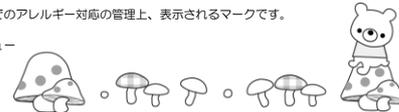
黄色：エネルギーのもとになる

・米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など

緑色：体の調子を整える

・野菜、果実、きのこ類など

<献立表>

	月	火	水	木	金
屋 食	*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。 ・ブイヨン …… 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。 ○：お便りのアレルギー対応の管理上、表示されるマークです。 ◇：新メニュー				
					
ア レ ル ギ ー 対 応				■*子ら組満足* ■ごはん 米 ■サバの塩焼き さば りょうり酒 しお ■キャバツとわかめの和え物 きゃべつ 舞ハフリカ カットわかめ さとう 濃口しょうゆ 穀物酢 ■ひじきの煮物 ひじき だしす水煮 にんじん えだまめ だしパック さとう 濃口しょうゆ ■みそ汁 じゃがいも たまねぎ えのき 青ねぎ みそ 混合削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉と大根の煮物 とりにく だいこん たまねぎ にんじん みつば だしパック さとう 濃口しょうゆ ■ほろれんぞうのチリメン和え ほろれんぞう コーン ちりめん 濃口しょうゆ さとう ■オレソウゼリー お7エリの素 (100%) ■すまし汁 あつあげ インゲン まいたけ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ
				大豆) 大豆・枝豆は入れない	甲殻類) ちりめんは入れない 大豆) 厚揚げは入れない
				11月 - 412kcal 蛋白質 16g 脂質 15.5g 加砂糖 51mg 鉄 1.7mg 食塩 1.3g	11月 - 339kcal 蛋白質 13.4g 脂質 6.7g 加砂糖 106mg 鉄 1.8mg 食塩 1.2g

	5	6	7	8	9
屋 食	■ごはん 米 ■白身魚の塩焼き 白身魚 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■コンニャクと牛肉のうま煮 糸こんにゃく きゅうり こぼろ たまねぎ にんじん キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 みりん風 だしパック 青ねぎ ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー えのき ツナ缶 さとう しお ■みそ汁 さつまいも ★さつまあげ きぬさや みそ 混合削りぶし	■*バイキンバリアメニュー* ■*なまよし給食* ■ごはん 米 ■豆腐肉 豆腐 ぶたにく きゃべつ たまねぎ 舞ハフリカ 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 ■ピーンと野菜の和え物 ピーン こまつな にんじん さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■ぶどうゼリー お7エリの素 (50%) ■お野菜たっぷりの中濃スープ もやし はくさい にんじん たら ★とりがらスープ 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■鶏肉のマーマレード焼き とりにく しお マーマレード レモン果汁 さとう りょうり酒 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■インゲンのマヨドレサラダ インゲン にんじん ★マヨネーズタイプ さとう 濃口しょうゆ ■こうち豆腐のトマト煮 高野豆腐 たまねぎ ★ポークウィンナー ★ブイヨン トマト缶 ケチャップ さとう 濃口しょうゆ グリーンピース ■コンソースープ たまねぎ キャノーラ油 じゃがいも コーン ★ブイヨン コーン缶 とうもろこし さとう かたくり粉 ハバリ缶	■*なまよし給食* ■ごはん 米 ■豚肉とちやしの炒め物 豚肉 ちやし 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 ■きゅうりの酢の物 きゅうり にんじん コーン さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ■さつまいもの甘煮 さつまいも さとう マーガリン レモン果汁 ■*新メニュー：長野菜 ■*グレープフルーツゼリー お7エリの素 (グレープフルーツ) ■すまし汁 だいたい サラダ用野菜 エリンギ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■サバの塩田揚げ 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 ■きゅうりの酢の物 きゅうり にんじん コーン さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ■さつまいもの甘煮 さつまいも さとう マーガリン レモン果汁 ■*新メニュー：長野菜 ■*グレープフルーツゼリー お7エリの素 (グレープフルーツ) ■すまし汁 まいたけ えのき しめじ しいたけ 本茹豆腐 青ねぎ みそ 混合削りぶし
	ア レ ル ギ ー 対 応	牛肉) 牛肉は入れない	アレルギー対応はありません	大豆) 高野豆腐は入れない 大豆) 豆腐は入れない	アレルギー対応はありません
	11月 - 364kcal 蛋白質 19.6g 脂質 6g 加砂糖 60mg 鉄 1.6mg 食塩 1.6g	11月 - 349kcal 蛋白質 11.8g 脂質 6.3g 加砂糖 51mg 鉄 1.3mg 食塩 1.4g	11月 - 491kcal 蛋白質 17.8g 脂質 18.7g 加砂糖 62mg 鉄 1.5mg 食塩 0.6g	11月 - 328kcal 蛋白質 12.8g 脂質 5.7g 加砂糖 57mg 鉄 1.3mg 食塩 1.3g	11月 - 535kcal 蛋白質 15.5g 脂質 22.3g 加砂糖 49mg 鉄 1.6mg 食塩 1.5g



山手幼稚園 ぽてとくらぶ 2018年 11月 給食便り



	11月22日 (木)
昼食	■ごはん 米 ■鶏肉の味噌焼き とりにく しょうが キャンーラ油 さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 みそ ■キャベツのわかめ和え きゃべつ 赤パプリカ カットわかめ さとう 淡口しょうゆ ■カリフラワーのおかか和え カリフラワー にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ かつおぶし ■すまし汁 だいこん こまつな ごぼう 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ
	アレルギー対応
	I初妊 - 364kcal 蛋白質 16.4g 脂質 11.2g カシウム 48mg 鉄 1.4mg 食塩 1.5g



**アレルギー
対応表示食品**

卵、乳、小麦
 甲殻類、ごま、
 大豆、牛肉
 パイナップル (P)

