

山手幼稚園 2018年 12月 給食便り

【バイキンバリアメニュー：7日、12日】

すっかり秋も深まり、風の冷たさに少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。
そんな寒さも吹き飛ばして、子どもたちはドングリや落ち葉集めなど外遊びに夢中です。

これから強まる寒さに負けず、元気に新年を迎えていただけるよう
12月も引き続き「バイキンバリアメニュー」の日を設けました。

温かいお鍋やスープがおいしい季節です。生ではなかなかたくさんは食べづらい野菜も
火を通すと案外べろりと食べられてしまうかも！？
食材から出た栄養素やうまみまで、おつゆと味わえるのがお鍋やスープのいいところですね。

この機会にぜひ、
ご家庭でも「我が家流バイキンバリアメニュー」を試してみてください♪

*** **



13日のデザートは冬の果物、みかんです！
皮付きの丸ごとみかん、みんな上手にむいて食べられるかな？



＜献立表＞

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
風食	■ごはん 米 ■ 鱈の照り焼き 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 ■ インゲンのちりめん和え インゲン にんじん ちりめん さとう 淡口しょうゆ ■ 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 ■ みそ汁 ほうれんそう たまねぎ えのき 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ マーボー豆腐 木綿豆腐 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 ■ ブロッコリーのゴマ和え ブロッコリー 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ こま油 こま ■ ぶどうゼリー カットぶどう ■ わかめスープ カットわかめ もやし まいたけ ★ とりがらスープ 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■ サバの塩焼き さば りょうり酒 しお ■ 小松菜の和え物 こまつな コーン 淡口しょうゆ さとう ■ コンニャクと牛肉のうま煮 糸こんにゃく ぎゅうにく 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 だしパック 青ねぎ ■ みそ汁 はくさい きぬさや しめじ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ 豚肉の生姜炒め ふたにく たまねぎ もやし 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 ■ きゅうりの梅肉和え きゅうり ちくわ ばいにく さとう 淡口しょうゆ ■ 豆乳かん とうにゅう さとう かんでん もも缶 ■ みそ汁 だいてん サラダ用野菜 えのき 混合削りぶし みそ	■*バイキンバリアメニュー* 米 まいたけ しめじ にんじん あぶらあげ きぬさや キャノーラ油 淡口しょうゆ ★ 和風だし顆粒 ■ 鮭の磯部揚げ さけ しお りょうり酒 かたくり粉 あおさ キャノーラ油 ■ キャベツの和え物 きゃべつ にんじん 黄パプリカ さとう しお 淡口しょうゆ ■ みそ汁 かぼちゃ インゲン さつまいも 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	甲殻類) ちりめんは入れない	大豆) 豆腐は入れない こま) こま・こま油は入れない	牛肉) 牛肉は入れない	大豆) 豆乳は入れない	大豆) 油揚げは入れない
	I材料 - 414kcal 蛋白質 16.6g 脂質 12.3g 加砂糖 71mg 鉄 1.7mg 食塩 1.1g	I材料 - 363kcal 蛋白質 12.8g 脂質 9.3g 加砂糖 67mg 鉄 1.6mg 食塩 1.7g	I材料 - 411kcal 蛋白質 15.8g 脂質 15.5g 加砂糖 70mg 鉄 1.9mg 食塩 1.2g	I材料 - 333kcal 蛋白質 12.8g 脂質 5.9g 加砂糖 43mg 鉄 1.4mg 食塩 1.1g	I材料 - 354kcal 蛋白質 15.1g 脂質 10.2g 加砂糖 49mg 鉄 1.3mg 食塩 1.8g

* 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。
- さつまいも、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。

◇：新メニュー

* 郷土メニュー *

ヒカド

長崎県の郷土汁です。江戸時代、南蛮貿易が行われていた頃、長崎県は多くのポルトガル人が暮らしていました。そこで彼らから教わった南蛮料理「PICADO」がヒカドの由来となったといわれています。

PICADOとは、細かく刻むという意味があり、日本の汁物では珍しく、具を賽の目に切るのが特徴です。さつまいもの優しい甘さとろみがおいしい、寒い冬にぴったりの汁物です。

	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14
朝食	■ごはん 米 ■牛肉の甘辛炒め きゅうりく たまねぎ だいこん にんじん ピーマン キャノーラ油 しお だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■白菜の和え物 はくさい こまつな コーン さとう 濃口しょうゆ ■りんごといちごの二色ゼリー カアゼリーの素 (青りんご) カアゼリーの素 (いちご) ■みそ汁 とうふ おくら カットわかめ 混合削りぶし みそ	■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 ■インゲンのおかか和え インゲン えのき かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■ひじきの煮物 ひじき ■だいず水煮 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 たまねぎ こぼろ きぬさや 混合削りぶし みそ	■*バイキンバリアメニュー* ■*なかよし給食* ■ごはん 米 ■豚肉とキャベツのコンソメ煮 ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん グリーンピース キャノーラ油 コーン ★フィオン 濃口しょうゆ しお こしょう かたくり粉 ■ほうれん草のマヨドレ和え ほうれんそう コーン ★マヨネーズタイプ さとう 濃口しょうゆ ■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 黄パプリカ セバレットドレッシング 濃口しょうゆ さとう ■トマトスープ トマト缶 じゃがいも しめじ ★ボークウインナー パセリ缶 ★フィオン ケチャップ さとう かたくり粉	■*お誕生会* ■バターライス 米 にんにく マーガリン パセリ缶 しお 濃口しょうゆ ★フィオン ■豆乳チキンカレー◇ とりにく 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 ★カレーソールカールーフ ■とういゆ ■白菜と水菜のポン酢サラダ はくさい サラダ用野菜 たまねぎ まいたけ さとう レモン果汁 濃口しょうゆ ■みかん みかん	■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 ■厚揚げの煮物 あつあげ たまねぎ きぬさや だしパック 濃口しょうゆ さとう ■きゅうりとわかめの和え物 きゅうり カットわかめ コーン さとう 濃口しょうゆ ■*郷土メニュー：長崎県* ■ヒカドク とりにく さつまいも だいこん にんじん 青ねぎ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ かたくり粉
アレルギー対応	牛肉) 牛肉は入れない 大豆) 豆腐は入れない	大豆) 大豆・枝豆は入れない	アレルギー対応はありません。	大豆) 豆乳は入れない	大豆) 厚揚げは入れない
	I1種* - 381kcal 蛋白質 10.4g 脂質 12g 加糖量 57mg 鉄 1.6mg 食塩 1.2g	I1種* - 320kcal 蛋白質 18.2g 脂質 4.6g 加糖量 64mg 鉄 1.5mg 食塩 1.5g	I1種* - 373kcal 蛋白質 12.9g 脂質 10.4g 加糖量 56mg 鉄 1.4mg 食塩 1.8g	I1種* - 441kcal 蛋白質 10.1g 脂質 13g 加糖量 65mg 鉄 1.8mg 食塩 2.8g	I1種* - 470kcal 蛋白質 18.1g 脂質 19.9g 加糖量 90mg 鉄 1.9mg 食塩 1.2g

	17	18	19	20	21
朝食	■ごはん 米 ■豚肉と高野豆腐の中華煮◇ ぶたにく ■高野とうふ たまねぎ にんじん ■えだまめ しょうが キャノーラ油 ★とりがらスープ 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■春雨の和え物 はるさめ こまつな えのき 濃口しょうゆ レモン果汁 さとう ゆず ■ピーチゼリー カアゼリーの素 (ピーチ) ■みそ汁 きゃべつ さつまあげ なら カットわかめ 混合削りぶし みそ	■*クリスマス会* ■*なかよし給食* ■ツナ入りカラフルピラフ◇ 米 ミックスベジタブル ツナ缶 ★フィオン 濃口しょうゆ しお こしょう ■鶏肉の唐揚げ とりにく しお こしょう さとう 濃口しょうゆ しょうが にんにく かたくり粉 キャノーラ油 インゲン にんじん しお ★フィオン マーガリン さとう ■ポテトのミートソース◇ じゃがいも ★フィオン パセリ缶 豚ひき肉 たまねぎ マーガリン トマトペースト1号缶 ケチャップ さとう ★フィオン こめ粉 ■コンソメスープ ほうれんそう カリフラワー ★ボークウインナー しめじ ★フィオン さとう 濃口しょうゆ パセリ缶	■*終業式*		*なかよし給食* アレルギーのある子 もない子も、みんな 同じ給食が食べられ る日です。
アレルギー対応	大豆) 高野豆腐・枝豆は入れない	アレルギー対応はありません。			
	I1種* - 388kcal 蛋白質 15.7g 脂質 6.7g 加糖量 85mg 鉄 1.8mg 食塩 1.7g	I1種* - 385kcal 蛋白質 13.2g 脂質 13.3g 加糖量 31mg 鉄 0.8mg 食塩 2.4g			

山手幼稚園 ぽてとくらぶ 2018年 12月 給食便り

<献立表>

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21
屋 食	<p align="center">* 献立のマークについて *</p> <p>★: 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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・フィヨン …… 27品目のアレルギーが使用されていません。 ・とりがらすープ …… 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。 <p>○: 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。</p> <p>◇: 新メニュー</p>		<p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■白身魚の漬け焼き</p> <p>ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油</p> <p>■ブロッコリーの磯和え</p> <p>ブロッコリー えのき のり さとう 淡口しょうゆ</p> <p>■白菜の煮びたし</p> <p>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>■みそ汁</p> <p>木綿豆腐</p> <p>サラダ用水菜 まいたけ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■*パイキンパリアメニュー*</p> <p>■青菜の混ぜごはん</p> <p>米 菜めし</p> <p>■キャベツの肉みそ炒め</p> <p>豚ひき肉 きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン 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</p> <p>■もやし和え物</p> <p>もやし 赤パプリカ カットわかめ しお 淡口しょうゆ さとう</p> <p>■マスカットゼリー</p> <p>加アゼリーの素(マスカット)</p> <p>■けんちん汁風</p> <p>だいこん にんじん インゲン あぶらあげ ごぼう みそ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ</p>	<p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■鶏肉のゴマ焼き</p> <p>とりにく しょうが にんにく さとう 濃口しょうゆ りょうり酒</p> <p>ごま ごま油</p> <p>キャノーラ油</p> <p>■ほうれん草の和え物</p> <p>ほうれん草 にんじん コーン さとう 淡口しょうゆ</p> <p>■こうち豆腐の煮物</p> <p>高野とうふ</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>■みそ汁</p> <p>さつまいも きぬさや しめじ 混合削りぶし みそ</p>
		アレルギー対応		大豆) 豆腐は入れない	大豆) 油揚げは入れない
			1杯分 - 303kcal 蛋白質 16.7g 脂質 4.4g 加ゆみ 68mg 鉄 1.4mg 食塩 1.5g	1杯分 - 357kcal 蛋白質 12g 脂質 8.9g 加ゆみ 59mg 鉄 1.4mg 食塩 1.5g	1杯分 - 427kcal 蛋白質 19.8g 脂質 14g 加ゆみ 88mg 鉄 2mg 食塩 1.6g

	24	25	26	27	28
屋 食	<p>■*振替休日*</p>	<p>■ハヤシルウ</p> <p>米</p> <p>きゅうにく</p> <p>たまねぎ にんじん</p> <p>★中濃ソース ケチャップ キャノーラ油 マーガリン</p> <p>★米粉のハヤシルウ ★フィヨン</p> <p>■キャベツのツナサラダ</p> <p>きゃべつ えのき ツナ缶 さとう 淡口しょうゆ</p> <p>■もも巻天</p> <p>もも缶 かんてん さとう</p>	<p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■サバのみぞれ煮</p> <p>さば しお りょうり酒 しょうが だいこん だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉</p> <p>■白菜のゆかり和え</p> <p>はくさい きゅうり さとう 淡口しょうゆ ゆかり</p> <p>■小松菜のソテー</p> <p>こまつな たまねぎ ★ポークウィンナー しお こしょう キャノーラ油</p> <p>■みそ汁</p> <p>木綿豆腐</p> <p>にんじん インゲン 混合削りぶし みそ</p>	<p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■肉じゃが</p> <p>ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく グリーンピース キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■カリフラワーのおかか和え</p> <p>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</p> <p>■ぶどうゼリー</p> <p>加アゼリーの素(ぶどう)</p> <p>■みそ汁</p> <p>もやし あぶらあげ おくら 混合削りぶし みそ</p>	<p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■揚げ魚の甘ダしかけ</p> <p>ホキ しお りょうり酒 かたくり粉 キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉</p> <p>■かぼちゃの煮物</p> <p>かぼちゃ だしパック さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■ほうれん草のごま和え</p> <p>ほうれん草 たまねぎ さとう 淡口しょうゆ</p> <p>ごま ごま油</p> <p>■みそ汁</p> <p>だいこん きゃべつ サラダ用水菜 混合削りぶし みそ</p>
	アレルギー対応	牛肉) 牛肉は入れない	大豆) 豆腐は入れない	大豆) 油揚げは入れない	ごま) ごま・ごま油は入れない
		1杯分 - 463kcal 蛋白質 9.4g 脂質 17.3g 加ゆみ 33mg 鉄 1.2mg 食塩 2.3g	1杯分 - 428kcal 蛋白質 16.1g 脂質 17.6g 加ゆみ 87mg 鉄 1.9mg 食塩 2.1g	1杯分 - 363kcal 蛋白質 13.4g 脂質 7.1g 加ゆみ 53mg 鉄 1.6mg 食塩 1.4g	1杯分 - 396kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.8g 加ゆみ 64mg 鉄 1.4mg 食塩 1.6g