

# 山手幼稚園 2019年 1月 給食便り

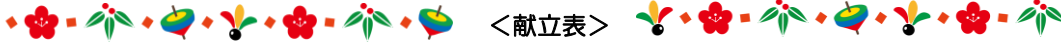
## 【ぽかぽかメニュー：9日、25日、28日】

1月は三色食品群の最後の三色目、黄色の食品を中心としたぽかぽかメニューを考えました。

黄色の食品は主にエネルギーのもとになるものです。エネルギーのもととはいわゆる元気のもとで、体温を上げ、体や脳を動かす原動力になります。

毎日給食に出るごはんも大事なエネルギー源ですので、おかずはもちろんごはんも含めて偏りなく食べるようにすることが元気の秘訣です！

本格的に寒さの厳しくなる1月ですが、黄色の食品をしっかり食べて、元気いっぱい冬を過ごしましょう♪



### ＜献立表＞

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11
屋食		■*始業式*	■*ぽかぽかメニュー* ■*なかよし給食* ■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 ■インゲンの梅肉和え インゲン カリフラワー はいにく さとう 濃口しょうゆ ■マッシュポテト じゃがいも たまねぎ 豚ひき肉 マーガリン ★フィヨン しお SB7 300g 100g - 乾燥100g パセリ缶 ■みそ汁 こまつな にんじん えのき 混合削りぶし みそ	■*お誕生会* ■*なかよし給食* ■トマトピラフ 米 ★フィヨン トマト缶 たまねぎ ミックスベジタブル ★ホークウインナー マーガリン 濃口しょうゆ さとう ★フィヨン ■キャベツとツナのマヨドレサラダ きゃべつ ほうれんそう ツナ缶 ★マヨネーズタイプ さとう 濃口しょうゆ ■キャロットゼリー にんじん オレンジジュース 水 さとう かんてん ■ピーマンのにゅうめん汁 ピーマン どりにく ばくさい みつば みそ 混合削りぶし	■ごはん 米 ■サバのゆず風味焼き さば りょうり酒 しお さとう 濃口しょうゆ ゆず果汁 ゆず ■ごうや豆腐の煮物 高野豆腐 たまねぎ しんじゆ だしパック さとう 濃口しょうゆ グリーンピース ■きゅうりの和え物 きゅうり コーン 濃口しょうゆ さとう ■みそ汁 もやし インゲン しめじ 混合削りぶし みそ
アレルギー対応			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。	大豆・高野豆腐は入れない
			1材料 323kcal 蛋白質 15.3g 脂質 5.5g 加ゆめ 59mg 鉄 1.5mg 食塩 2g	1材料 284kcal 蛋白質 7.5g 脂質 7.7g 加ゆめ 35mg 鉄 0.8mg 食塩 1.9g	1材料 416kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15.9g 加ゆめ 61mg 鉄 1.9mg 食塩 1.4g



### \*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。
- ・ホークウインナー …… 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。

◇：新メニュー



### \*郷土メニュー\*

#### けの汁



根菜や大豆などの具材を使用した青森県の郷土汁で、一月の行事食にあたります。

けの汁の「け」とは「粥」のことを指し、七草粥のように食べられているそうです。



	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18
昼食	<b>■*成人の日*</b> 	<b>■ハヤシライス</b> 米 <b>きゅうにく</b> たまねぎ にんじん ★中濃ソース ケチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシルウ ★フィヨン <b>■ほうれん草のマヨドレサラダ</b> ほうれん草 たまねぎ ★マヨネーズタイプ さとう 淡口しょうゆ <b>■フルーツ寒天</b> <b>ミックスフルーツ缶</b> さとん かんてん さとう	<b>■ごはん</b> 米 <b>■豚肉と厚揚げの味噌炒め</b> <b>あつあげ</b> ぶたにく たまねぎ にんじん たら キャノーラ油 みそ さとう 淡口しょうゆ <b>■白菜のゆかり和え</b> はくさい イングン さとう 淡口しょうゆ ゆかり <b>■ブロッコリーのツナ和え</b> ブロッコリー ツナ缶 さとう 淡口しょうゆ <b>■さまし汁</b> きゃべつ さつまあげ きぬさや 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■鶏肉の焼き南蛮</b> とりにく りょうり酒 キャノーラ油 たまねぎ にんじん ヒーマン だしバック さとう 穀物酢 濃口しょうゆ かたくり粉 <b>■きゅうりとわかめの和え物</b> きゅうり コーン カットわかめ さとう 淡口しょうゆ <b>■くずし豆腐</b> <b>木綿豆腐</b> 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>■みそ汁</b> さつまいも えのき サラダ用水菜 混合削りぶし	<b>■ごはん</b> 米 <b>■豚肉の生姜炒め</b> ぶたにく たまねぎ もやし にんじん しょうが キャノーラ油 ヒーマン 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 <b>■小松菜の和え物</b> こまつな しめじ 淡口しょうゆ さとう <b>■ピーチゼリー</b> 加アピリの素(ピーチ) <b>■*郷土メニュー: 青森県</b> <b>■けの汁</b> <b>高野豆腐</b> <b>だいま水煮</b> だいこん にんじん イングン ごぼう みそ 混合削りぶし
		I#H* - 487kcal 蛋白質 9.3g 脂質 19.6g 加ゆみ 37mg 鉄 1.3mg 食塩 2.3g	I#H* - 356kcal 蛋白質 16.5g 脂質 9.2g 加ゆみ 11.3mg 鉄 2mg 食塩 1.9g	I#H* - 396kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.2g 加ゆみ 57mg 鉄 1.5mg 食塩 1.1g	I#H* - 350kcal 蛋白質 14.9g 脂質 7.3g 加ゆみ 95mg 鉄 2mg 食塩 1g

	21	22	23	24	25
昼食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■サクラの鯛焼焼き</b> 本サクラ(韓国) りょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 ゆず果汁 ゆず <b>■切り干大根煮</b> 切り干だいこん にんじん ちくわ <b>■えだまめ</b> だしバック さとう <b>■オクラのおかか和え</b> おくら コーン かつおぶし さとう 淡口しょうゆ <b>■みそ汁</b> たまねぎ つきこんにゃク サラダ用水菜 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■豚肉の豆乳煮</b> ぶたにく はくさい たまねぎ かぼちゃ にんじん グリーンピース しめじ キャノーラ油 <b>■とうゆ</b> ★フィヨン さとう 淡口しょうゆ みそ こしょう かたくり粉 <b>■小松菜のサケ和え</b> こまつな サケフレーク 淡口しょうゆ さとう <b>■はちまゼリー</b> 加アピリの素(ぶどう) <b>■みそ汁</b> <b>あぶらあげ</b> みつば 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■コーンフレークチキン</b> とりにく 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>■こうや豆腐のトマト煮</b> <b>高野豆腐</b> たまねぎ ★ボークウィンナー ★フィヨン トマト缶 ケチャップ さとう 淡口しょうゆ グリーンピース <b>■キャベツのごまサラダ</b> きゃべつ にんじん <b>■ごま</b> さとう 淡口しょうゆ <b>■ごま油</b> <b>■コンソメスープ</b> にんじん カリフラワー ほうれん草 ★フィヨン さとう 淡口しょうゆ パセリ缶	<b>■ごはん</b> 米 <b>■マーボー豆腐</b> <b>木綿豆腐</b> 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 ★ボークウィンナー さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ <b>■春雨のさっぱりサラダ</b> ぼろきめ ひじき イングン ★ボークウィンナー さとう 穀物酢 濃口しょうゆ <b>■焼りんごゼリー</b> にんじんの素(青りんご) <b>■みそ汁</b> はくさい おくら しいたけ 混合削りぶし みそ	<b>■*ほかほかメニュー*</b> <b>■ごはん</b> <b>■サバの竜田揚げ</b> 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 <b>■ひじきの煮物</b> ひじき <b>■だいま水煮</b> にんじん <b>■えだまめ</b> だしバック さとう 淡口しょうゆ <b>■ピーマンと野菜の和え物</b> ピーマン きゅうり 赤ハフリカ さとう 淡口しょうゆ キャノーラ油 <b>■みそ汁</b> じゃがいも きぬさや しめじ 混合削りぶし みそ
		I#H* - 313kcal 蛋白質 15g 脂質 5g 加ゆみ 65mg 鉄 1.3mg 食塩 1.3g	I#H* - 381kcal 蛋白質 14.8g 脂質 9g 加ゆみ 91mg 鉄 2.1mg 食塩 1.5g	I#H* - 428kcal 蛋白質 17.8g 脂質 14.6g 加ゆみ 75mg 鉄 1.5mg 食塩 1.5g	I#H* - 389kcal 蛋白質 13.4g 脂質 9.6g 加ゆみ 70mg 鉄 1.6mg 食塩 1.8g

	28	29	30	31		
昼食	<b>■*ほかほかメニュー*</b> <b>■ピーカレー</b> 米 <b>きゅうにく</b> じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 ★フィヨン さとう ★丸揚げカールルウ ポテト <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 黄ハフリカ セハレートドレッシング 淡口しょうゆ さとう <b>■豆腐かん</b> <b>■とうゆ</b> さとう かんてん もも缶	<b>■ごはん</b> 米 <b>■鶏肉の照り焼き</b> 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 <b>■ほうれん草チリメン和え</b> ほうれん草 たまねぎ 赤ハフリカ <b>ちりめん</b> 淡口しょうゆ さとう <b>■さつまいもの甘煮</b> さつまいも マーガリン レモン果汁 <b>■みそ汁</b> <b>木綿豆腐</b> にんじん きぬさや 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■厚揚げのそぼろ煮</b> <b>あつあげ</b> 鶏ひき肉 だいこん たまねぎ にんじん きぬさや キャノーラ油 だしバック 淡口しょうゆ さとう <b>■インゴンの和え物</b> コーン さとう 淡口しょうゆ <b>■グレープフルーツとみかんのゼリー</b> 加アピリの素(グレープフルーツ) 8ヶ月前 みかん1号缶 <b>■みそ汁</b> きゃべつ ほうれん草 まいたけ 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■白身魚のゴマ焼き</b> しお りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 <b>■ごま</b> <b>■黒ごま</b> <b>■コンニャクと牛肉のうま煮</b> 糸こんにゃく <b>きゅうにく</b> 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 <b>■白菜の和え物</b> はくさい きゅうり ちくわ さとう 濃口しょうゆ のり <b>■みそ汁</b> かぼちゃ <b>■あぶらあげ</b> サラダ用水菜 混合削りぶし みそ	<b>*なかよし給食*</b>  <p>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。</p> 	
		I#H* - 490kcal 蛋白質 10.4g 脂質 17.6g 加ゆみ 41mg 鉄 2mg 食塩 2.3g	I#H* - 418kcal 蛋白質 17.4g 脂質 12.8g 加ゆみ 77mg 鉄 1.7mg 食塩 1.2g	I#H* - 358kcal 蛋白質 16.8g 脂質 6.3g 加ゆみ 110mg 鉄 2mg 食塩 1.3g	I#H* - 359kcal 蛋白質 16.9g 脂質 7.6g 加ゆみ 70mg 鉄 1.4mg 食塩 1.5g	



<献立表>



	金 4	月 7	火 8
昼食	<b>■*なかよし給食*</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■サバの味噌煮</b> さば しお りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ みそ <b>■ほうれん草の炒め物</b> ほうれん草 ★ポークウィンナー コーン しお こしょう キャノーラ油 <b>■カリフラワーのおかか和え</b> カリフラワー きぬさや さとう 濃口しょうゆ かつおぶし <b>■すまし汁</b> さつまいも にんじん インゲン 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■豆腐つくねの和風あんかけ</b> 豆腐入り鶏つくね キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう だしパック かたくり粉 <b>■小松菜の和え物</b> こまつな ★ちくわ 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> かぼちゃ たまねぎ カットわかめ 混合削りぶし みそ	<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>■ブロッコリーの磯和え</b> ブロッコリー えのき のり さとう 淡口しょうゆ <b>■ピーマンと野菜の和え物</b> 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 <b>■みそ汁</b> おくら ★さつまあげ しめじ 混合削りぶし みそ
	アレルギー対応はありません。	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) 枝豆は入れない
	I補† - 418kcal 蛋白質 15.8g 脂質 15.6g 加鈣M 48mg 鉄 1.7mg 食塩 1.6g	I補† - 355kcal 蛋白質 10.2g 脂質 7.4g 加鈣M 70mg 鉄 1.8mg 食塩 1.9g	I補† - 343kcal 蛋白質 14.6g 脂質 5.2g 加鈣M 56mg 鉄 1.5mg 食塩 1.4g

\*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。
- ・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。

○：お便りでのアレルギー対応の管理上、表示されるマークです。



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)

