

# 山手幼稚園 2019年 2月 給食便り

## 【ぼかぼかメニュー：4日、8日、14日、21日】

1月に引き続き黄色の食品を使用したぼかぼかメニューを考えました。  
また、黄色の食品のほか体を温める手助けをしてくれる、冬の根菜や香味野菜も合わせて献立に取り入れています。

寒い冬も残りあとわずか…体を温めてくれる食材や食事からしっかり栄養を摂り入れて残り短い冬を元気いっぱい過ごしましょう♪

### <献立表>

	月	火	水	木	金
園食	<p><b>*献立のマークについて*</b></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> <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><b>■★節分メニュー★</b></p> <p><b>■ごはん</b> 米</p> <p><b>■サバのおろしあんかけ</b> さば りょうり酒 しお 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><b>■山給菜の和え物</b> こまつな コーン 濃口しょうゆ さとう</p> <p><b>■ひじきとおまめさんの煮物</b> 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</p> <p><b>■みそ汁</b> もやし ★さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ</p>
	アレルギー対応				大豆)大豆・枝豆は入れない
					171kcal - 423kcal 蛋白質 17.2g 脂質 15.6g 加ゆか 83mg 鉄 2.2mg 食塩 1.4g

	4	5	6	7	8
園食	<p><b>■★お誕生会★</b></p> <p><b>■★ぼかぼかメニュー★</b></p> <p><b>■ごはん</b> 米</p> <p>サクフレック ごま しょうが 濃口しょうゆ さとう しお</p> <p><b>■根菜の豆乳クリーム煮</b> ぶたにく だいこん たまねぎ さつまいも ごぼう にんじん グリーンピース しめじ キャノーラ油 とうじゅう ★フイヨン さとう 濃口しょうゆ みそ かたくり粉</p> <p><b>■キャベツとわかめの和え物</b> きゃべつ 黄パプリカ カットわかめ さとう 濃口しょうゆ</p> <p><b>■マスカットともものゼリー</b> お71の素(マスカット) もも缶</p> <p><b>■豆まし汁</b> はくさい ★さつまあげ きぬぎや 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ</p>	<p><b>■ごはん</b> 米</p> <p><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 かたくり粉</p> <p><b>■春雨の和え物</b> はるさめ きゅうり にんじん コーン 濃口しょうゆ 穀物酢 さとう</p> <p><b>■インゲンの炒め物</b> 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</p> <p><b>■みそ汁</b> じゃがいも こまつな えのき 混合削りぶし みそ</p>	<p><b>■★生活発表会リハーサル★</b></p> <p><b>■ハヤシライス</b> 米</p> <p>ぎゅうにく たまねぎ にんじん ★中濃ソース グチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシルウ ★フイヨン</p> <p><b>■ほろれんごのマヨドレサラダ</b> ほろれんご たまねぎ ★マヨネーズタイプ さとう</p> <p><b>■フルーツ整天</b> ミックスフルーツ缶 かんてん さとう</p>	<p><b>■★生活発表会リハーサル★4</b></p> <p><b>■ごはん</b> 米</p> <p><b>■白身魚のバター醤油風</b> 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</p> <p><b>■きゅうりの酢の物</b> きゅうり にんじん コーン さとう 穀物酢 濃口しょうゆ</p> <p><b>■ごうや豆腐の煮物</b> 高野とうふ たまねぎ しいたけ だしパック さとう 濃口しょうゆ グリーンピース</p> <p><b>■みそ汁</b> きゅうり おくら カットわかめ 混合削りぶし みそ</p>	<p><b>■★生活発表会リハーサル★8</b></p> <p><b>■★ぼかぼかメニュー★</b></p> <p><b>■ごはん</b> 米</p> <p><b>■マーボー豆腐</b> 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</p> <p><b>■ごうや豆腐の煮物</b> 濃口しょうゆ かたくり粉 きぬぎ みそ</p> <p><b>■白菜のゴマ和え</b> はくさい ★ちくわ さとう しお 濃口しょうゆ</p> <p><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 濃口しょうゆ</p> <p><b>■中濃スープ</b> もやし インゲン にら ★とりがらスープ 濃口しょうゆ</p>
	アレルギー対応	大豆)手作り鶏つくねに変更	牛肉)牛肉は入れない P)いちごに変更	大豆)高野豆腐は入れない	大豆)豆腐は入れない ごまは入れない
	171kcal - 354kcal 蛋白質 13.3g 脂質 7.2g 加ゆか 56mg 鉄 1.2mg 食塩 1.9g	171kcal - 399kcal 蛋白質 10.4g 脂質 9.5g 加ゆか 49mg 鉄 1.6mg 食塩 2g	171kcal - 487kcal 蛋白質 9.3g 脂質 19.6g 加ゆか 37mg 鉄 1.3mg 食塩 2.3g	171kcal - 327kcal 蛋白質 17.7g 脂質 4.9g 加ゆか 78mg 鉄 1.5mg 食塩 1.6g	171kcal - 347kcal 蛋白質 13.5g 脂質 9.5g 加ゆか 72mg 鉄 1.6mg 食塩 2g

### \*郷土メニュー\*

#### ざくざく汁(福島県)


“ざくざく”とは「小判がざくざく」「農作物がざくざく」といった、  
商売繁盛や作物の豊作の願いを込めて名付けられた郷土汁と言われています。  
また、具材を“ざくざく”と切ることから名がついたとも言われています。  
具材がたっぷり入っているのが特徴の食へんえのある汁ものです。

#### アレルギー 対応表示食品

卵、乳、小麦  
甲殻類、ごま、  
大豆、牛肉



	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	
屋 食	■*韓国産の日*	■ごはん 米 ■鶏肉のゆず風味焼き とりにく りょうり酒 しお さとう 淡口しょうゆ ゆず果汁 ゆず キャノーラ油 ■小松菜のチリメン和え ごま油 ■赤パプリカ ちりめん 淡口しょうゆ さとう ■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 だしパック 青ねぎ ■みそ汁 だいにん あぶらあげ おくら 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■牛肉の甘辛炒め きゅうり たまねぎ もやし ピーマン にんじん 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 ■インゲンの梅おかか和え インゲン たまねぎ かつおぶし はいにく はいにく さとう 淡口しょうゆ ■鶏肉のごせり 鶏肉の素(骨りんご) ■みそ汁 じゃがいも はくさい カットわかめ 混合削りぶし みそ	■*ほかほかメニュー* ■ごはん 米 ■サバの黒田揚げ 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 ■ゆず大根煮 ゆず だいにん にんじん ★ちくわ えだまめ だしパック さとう 淡口しょうゆ ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 コーン 赤パプリカ さとう 淡口しょうゆ ■みそ汁 木綿とうふ たまねぎ きぬさや みそ 混合削りぶし	■*給食なし*	
		甲殻類) ちりめんは入れない 大豆) 油揚げは入れない	牛肉) 牛肉は入れない	大豆) 枝豆は入れない 大豆) 豆腐は入れない		
	17kcal - 420kcal 蛋白質 18g 脂質 15.1g 加ゆか 115mg 鉄 2.3mg 食塩 1.3g	17kcal - 399kcal 蛋白質 11.4g 脂質 12.1g 加ゆか 45mg 鉄 1.6mg 食塩 1.1g	17kcal - 484kcal 蛋白質 16.1g 脂質 21.1g 加ゆか 72mg 鉄 1.7mg 食塩 1.8g			

	18	19	20	21	22	
屋 食	■ボークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 ★パイヨン さとう ★ルウ カルカレルウ ■ブロッコリーのツナサラダ ブロッコリー ツナ缶 さとう 淡口しょうゆ ■豆乳かん ごま油 さとう かんでん もも缶	■ごはん 米 ■鶏肉の焼き南蛮 とりにく しお りょうり酒 キャノーラ油 たまねぎ にんじん ピーマン だしパック さとう 穀物酢 濃口しょうゆ かたくり粉 ■小松菜の和え物 ごま油 しめじ 淡口しょうゆ さとう ■白煮の煮びたし 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 ■みそ汁 かぼちゃ しめじ サラダ用水菜 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■豚肉と厚揚げのごまみそ炒め あつあげ ぶたにく たまねぎ にんじん インゲン キャノーラ油 みそ ねりごま さとう 淡口しょうゆ ■オクラのポン酢和え おくら たまねぎ ■鶏肉の和え物 赤パプリカ さとう レモン果汁 淡口しょうゆ ■グレープフルーツゼリー グレープフルーツの素(グレープフルーツ) ■すまし汁 きゅうり ★さつまあげ えのき 青ねぎ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	■*ほかほかメニュー* ■ごはん 米 ■揚げ魚のほろろかけ ホキ 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 ■大根の煮物 だいにん にんじん ★ちくわ インゲン だしパック さとう 淡口しょうゆ ■ピーマンと野菜の和え物 ピーマン きゅうり コーン さとう 淡口しょうゆ キャノーラ油 ■みそ汁 ほうれん草 たまねぎ 白ねぎ ごぼう 混合削りぶし みそ	■*給食なし*	
		大豆) 豆乳は入れない	アレルギー対応はありません。	大豆) 厚揚げは入れない ごま) ねりごまは入れない	アレルギー対応はありません。	
	17kcal - 421kcal 蛋白質 12g 脂質 11.6g 加ゆか 40mg 鉄 1.7mg 食塩 2.2g	17kcal - 376kcal 蛋白質 16.9g 脂質 9.9g 加ゆか 73mg 鉄 1.9mg 食塩 1.2g	17kcal - 381kcal 蛋白質 15.6g 脂質 9.4g 加ゆか 130mg 鉄 1.9mg 食塩 1.3g	17kcal - 386kcal 蛋白質 15.2g 脂質 9.9g 加ゆか 49mg 鉄 1.1mg 食塩 1.7g		

	25	26	27	28	
屋 食	■*代休*	■ごはん 米 ■豆腐チャンプルー 木綿とうふ ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン キャノーラ油 しお コショウ さとう 濃口しょうゆ みりん風 ごま油 ■きゃべつの磯和え きゃべつ えのき さとう 濃口しょうゆ のり ■二色のぶどうゼリー かわせりの素(ぶどう) かわせりの素(マスカット) ■みそ汁 はくさい きぬさや まいだけ みそ 混合削りぶし	■ごはん 米 ■サバのゴマ焼き さば しお りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ごま ■インゲンの和え物 インゲン コーン 赤パプリカ 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 じゃがいも えのき カットわかめ みそ 混合削りぶし とうりゅう	■*ほかほかメニュー* ■ごはん 米 ■豚肉の生巻炒め ぶたにく 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 ■ほうれん草チリメン和え ほうれん草 たまねぎ 赤パプリカ ちりめん 淡口しょうゆ さとう ■ピーチゼリー かわせりの素(ピーチ) ■木綿とメニュー: 福島県 ■さくさく社 だいにん 塩とうふ とりにく にんじん つきコンニャク ごぼう 青ねぎ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	
		アレルギー対応	大豆) 豆腐は入れない ごま) ごま油は入れない	ごま) ごまは入れない 大豆) 豆乳は入れない	甲殻類) ちりめんは入れない 大豆) 焼き豆腐は入れない
		17kcal - 356kcal 蛋白質 12.6g 脂質 8.6g 加ゆか 71mg 鉄 1.4mg 食塩 1.1g	17kcal - 465kcal 蛋白質 15g 脂質 16.6g 加ゆか 53mg 鉄 1.7mg 食塩 1.6g	17kcal - 338kcal 蛋白質 14.3g 脂質 6.6g 加ゆか 76mg 鉄 1.4mg 食塩 1g	

山手幼稚園 ぽてとくらぶ 2019年 2月 給食便り



	2月25日(月)
昼食	<p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■コーンフ레이크チキン</p> <p>とりにく 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</p> <p>■小松菜の炒め物</p> <p>こまつな コーン ★ポークウィンナー しお こしょう キャノーラ油</p> <p>■きゅうりのツナサラダ</p> <p>きゅうり ツナ缶 さとう 淡口しょうゆ</p> <p>■みそ汁</p> <p>たまねぎ にんじん おくら 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
	<p>I補† - 412kcal 蛋白質 17.1g 脂質 14.3g 加糖 66mg 鉄 1.8mg 食塩 2g</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  
パイナップル (P)

