

山手幼稚園 2019年 3月 給食便り

【リクエストメニュー：
5日、6日、7日、12日、14日、15日】

3月は年少・年中組にとっては今のクラスのお友達と過ごす
今年度最後のひと月であり、年長組にとっては幼稚園で過ごす
最後のひと月になりますね。

今年も「好きなあのメニュー」や「あの日の思い出のメニュー」を
こどもたちから教えてもらい、リクエストメニューを考えました♪

☆…3月も楽しい思い出でいっぱいになりますように…☆



<献立表>

月	火	水	木	金
※お預れ満足(年長)※ ※ななかよし給食※ ごはん 米 ※サバの南蛮漬け さば しお りょうり酒 かたくり粉 キャノーラ油 たまねぎ にんじん ヒーマン さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ※オクラのおかか和え おくら 鶏ハフリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ※あおりんごゼリー かりんごの素(青りんご) ※みそ汁 さつまいも きぬさや エリンギ 混合削りぶし みそ	※リクエストメニュー※ 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 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ ※ブロッコリーの和え物 ブロッコリー ★ポークウィンナー えのき さとう 濃口しょうゆ ※鶏肉の煮物 はるさめ インゲン にんじん コーン 濃口しょうゆ 穀物酢 さとう ※みそ汁 たいこん こまつな しめじ 混合削りぶし みそ (大豆) 豆腐は入れない	※リクエストメニュー※ ごはん 米 ※豆腐つくねのてりやきソース 豆腐入りのつくね だしハック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ※ほろりん草のマヨドレサラダ ほろりん草 たまねぎ 鶏ハフリカ ★マヨネーズタイプ さとう 濃口しょうゆ ※マッシュポテト マッシュポテト たまねぎ 鶏のき肉 マーガリン ★フィヨン フラックペッパー ハセリ缶 ※おひたし もやし にんじん みつば 混合削りぶし みそ (大豆) 手作り鶏つくねに変更	※お誕生会※ ※リクエストメニュー※ タムリックライス 米 マーガリン タムリック ★フィヨン 濃口しょうゆ ハセリ缶 ※ハヤシライス きゅうり 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 コーン ★米粉のハヤシワ ★フィヨン ※きゅうりのツナサラダ きゅうり ツナ缶 しお にんじん コーン さとう 濃口しょうゆ ※おひたし かんてん さとう	ごはん 米 ※白身魚の煮付け ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ※山椒菜のポン酢和え こまつな えのき 赤ハフリカ さとう レモン果汁 濃口しょうゆ ※ひじきの煮物 ひじき だし汁 だしハック さとう 濃口しょうゆ ※みそ汁 きゃべつ たまねぎ サラダ用野菜 混合削りぶし みそ (大豆) 大豆は入れない
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	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	アレルギー対応はありません
1日分 - 469kcal 蛋白質 14.5g 脂質 17.3g 加砂糖 40mg 鉄 1.4mg 食塩 1.2g	1日分 - 374kcal 蛋白質 14.4g 脂質 9.7g 加砂糖 79mg 鉄 2mg 食塩 1.9g	1日分 - 374kcal 蛋白質 10.9g 脂質 10.4g 加砂糖 44mg 鉄 1.7mg 食塩 2.1g	1日分 - 472kcal 蛋白質 9.7g 脂質 18g 加砂糖 31mg 鉄 1.2mg 食塩 2.4g	1日分 - 305kcal 蛋白質 16.2g 脂質 4.7g 加砂糖 97mg 鉄 1.9mg 食塩 1.6g

アレルギー対応表示食品

卵、乳、小麦、甲殻類、ごま
大豆、牛肉、パインアップル(P)

※ななかよし給食※

アレルギーのある子もいない子も
みんな同じ給食が食べられる日
です。



11	12	13	14	15
ごはん 米 ※高野豆腐と牛肉の煮物 高野豆腐 きゅうり たまねぎ はくさい 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ だしハック 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ※ほろりん草のサク和え ほろりん草 サクフレーク しめじ さとう 濃口しょうゆ ※グレイプフルーツゼリー グレイプフルーツの素(グレープフルーツ) ※みそ汁 かぼちゃ ★さつまいも カットわかめ 混合削りぶし みそ (大豆・牛肉) 高野豆腐・牛肉は入れない	※リクエストメニュー※ ※ひき肉チャーハン 米 ミックスベジタブル 豚ひき肉 ★とりがらスープ 濃口しょうゆ みりん風 しお キャノーラ油 こしょう ※とりがらのからあげ とり えのき 赤ハフリカ のり 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 ★フィヨン マーガリン さとう ※ゆず大根のゆず和え ゆず きゅうり しお さとう レモン果汁 濃口しょうゆ ゆず ※コーンスープ たまねぎ キャノーラ油 じゃがいも コーン ★フィヨン コーン缶 とろにゅう さとう かたくり粉 ハセリ缶 (大豆) 豆乳は入れない	ごはん 米 ※白身魚のゴマ焼き ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ のり キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ※ブロッコリーの煮和え ブロッコリー フロッコリー のり えのき 赤ハフリカ のり さとう 濃口しょうゆ ※さつまいもの甘煮 さつまいも さとう ※おひたし かんてん さとう ※おひたし かんてん さとう (ごま) ごま・黒ごまは入れない (大豆) 豆腐は入れない	※リクエストメニュー※ ごはん 米 ※豚肉の甘辛炒め 豚肉 しお りょうり酒 たまねぎ きゃべつ にんじん ピーマン キャノーラ油 しお だしハック さとう 濃口しょうゆ ※にんじんの和え物 にんじん こまつな コーン えのき さとう 濃口しょうゆ ※アスパラゴス アスパラゴス しょうゆ しお ハセリ缶 ※みそ汁 はくさい ※あなご あなご 混合削りぶし みそ (大豆) 油揚げは入れない	※リクエストメニュー※ ※ななかよし給食※ ※ポークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ きゃべつ にんじん キャノーラ油 ★フィヨン さとう ★7分カレー ※キャベツのキャロットサラダ きゃべつ きゅうり にんじん さとう ★フィヨン 鶏ハフリカ 濃口しょうゆ さとう ※いちご大福 いちご かんてん さとう アレルギー対応はありません。
1日分 - 400kcal 蛋白質 14.1g 脂質 10.2g 加砂糖 113mg 鉄 2.2mg 食塩 1.4g	1日分 - 451kcal 蛋白質 12.6g 脂質 16.1g 加砂糖 39mg 鉄 1mg 食塩 1.3g	1日分 - 355kcal 蛋白質 16.6g 脂質 6.6g 加砂糖 57mg 鉄 1.3mg 食塩 1.2g	1日分 - 357kcal 蛋白質 14.9g 脂質 8.6g 加砂糖 100mg 鉄 2mg 食塩 1.2g	1日分 - 439kcal 蛋白質 10.9g 脂質 11.5g 加砂糖 43mg 鉄 1.5mg 食塩 2.4g

※リクエスト内容※

- 1位 マーボー豆腐
- 2位 からあげ
カレーライス
ポテト
- 3位 ハヤシライス
ハンバーグ※

※つくねを使用し和風ハンバーグ風と
させて頂いております。

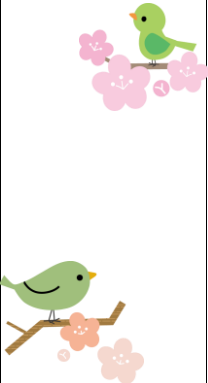
※郷土メニュー※

はりはり汁(大阪府)

大阪府の郷土料理であるはりはり鍋を手軽な汁物にアレンジしたものです。
「はりはり」という名前は水菜のシャキシャキとした食感や、シャキッと生きているハリのある見た目が由来とされています。
はりはり鍋は元々、鯨肉と野菜をメインに使用したシンプルな一品で、鯨の肉が手に入りづらくなった今では豚肉や鶏肉で代用されています。好みて他の具が1~2種入れられることがありますが、あまり多くの種類の具は使用せずシンプルに仕上げられるのが特徴です。

山手幼稚園 ぽてとくらぶ 2019年 3月 給食便り

<献立表>

火 19	水 20	木 21	金 22	月 25	火 26
■ごはん 米 ■ 回鍋肉 ふたにく きゅうり たまねぎ 赤パプリカ 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 ■ はるさめのさっぱりサラダ 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 ■ かぼちゃの煮物 かぼちゃ だしパック さとう 濃口しょうゆ ■ わかめスープ カットわかめ ちやし あぶらあげ ★ とりがらスープ 濃口しょうゆ	■*なかよし給食* ■ ごはん 米 ■ とりの肉のママーレード焼き とりにく しお ママーレード 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 ■ こまつなのツナサラダ こまつな ツナ缶 さとう しお キャノーラ油 ■ びーちゼリー かびの素(ビ-チ) ■ とまとスープ トマト缶 はくさい フロコリー ★ ポークウィンナー パセリ缶 ★ パイヨン クチャップ さとう かたくり粉	■*春分の日* 	■ごはん 米 ■ 白身魚の磯部揚げ ホキ しお りょうり酒 かたくり粉 あおさ キャノーラ油 ■ ぶろっこりーのごま和え フロコリー コーン さとう 濃口しょうゆ ごま油 ■ ぶどうゼリー かびの素(ぶどう) ■ みそ汁 しゃがいも サラダ用野菜 えのき 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ 牛肉とこんにゃくのみそ煮込み きゅうり たまねぎ つきこんにゃく だいこん にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■ さゆりの酢の物 さゆり にんじん ★ ちくわ さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ■ かりんぼーといんげんの和え物 カリフラワー インゲン かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■ すまし汁 はくさい ★ さつまあげ サラダ用野菜 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■ さけの野菜あんかけ さけ 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 濃口しょうゆ かたくり粉 ■ はくさいの磯和え はくさい きゅうり コーン さとう 濃口しょうゆ のり ■ おれんじゼリー かびの素(おれんじ) ■ みそ汁 木綿豆腐 しめじ カットわかめ 混合削りぶし みそ
大豆) 油揚げは入れない	アレルギー対応はありません		ごま) ごま・ごま油は入れない	牛肉) 牛肉は入れない	大豆) 豆腐は入れない
1杯 - 361kcal 蛋白質 13.7g 脂質 8.2g 加糖 60mg 鉄 1.3mg 食塩 1.6g	1杯 - 419kcal 蛋白質 14.9g 脂質 13.1g 加糖 58mg 鉄 1.4mg 食塩 0.9g		1杯 - 371kcal 蛋白質 14.9g 脂質 8.2g 加糖 49mg 鉄 1.4mg 食塩 1.1g	1杯 - 361kcal 蛋白質 10.8g 脂質 11.1g 加糖 57mg 鉄 1.3mg 食塩 1.6g	1杯 - 331kcal 蛋白質 15.8g 脂質 4.6g 加糖 50mg 鉄 1.2mg 食塩 1g



水 27	木 28	金 29
■ごはん 米 ■ ぶた肉とあつあげの中巻炒め あつあげ ふたにく たまねぎ にんじん こまつな しょうが キャノーラ油 ★ とりがらスープ 濃口しょうゆ りょうり酒 こしょう かたくり粉 ■ いんげんの和え物 インゲン 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■ もも巻 もも缶 かんてん さとう ■ みそ汁 かぼちゃ きぬさや えのき 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ さばのごま焼き さば ふたにく りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ごま油 ■ こうや豆腐の煮物 高野豆腐 たまねぎ しんじけ だしパック みりん風 ■ ほうれん草の和え物 ほうれん草 にんじん コーン さとう 濃口しょうゆ ■ みそ汁 もやし おくら なめこ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ 豆腐チャンプルー 木綿豆腐 ふたにく たまねぎ にんじん ピーマン キャノーラ油 しお コシヨ さとう 濃口しょうゆ みりん風 ごま油 ■ おぐらのボン酢和え おくら たまねぎ 赤パプリカ さとう レモン果汁 濃口しょうゆ ■ 切干だいこんの煮物 切干だいこん にんじん ★ ちくわ きぬさや だしパック さとう 濃口しょうゆ ■ みそ汁 さつまいも えのき 白ねぎ 青ねぎ 混合削りぶし みそ
大豆) 厚揚げは入れない	ごま) ごまは入れない 大豆) 高野豆腐は入れない	大豆) 豆腐は入れない ごま) ごま油は入れない
1杯 - 392kcal 蛋白質 15.2g 脂質 9.8g 加糖 102mg 鉄 2.1mg 食塩 1.6g	1杯 - 431kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.5g 加糖 94mg 鉄 2.2mg 食塩 1.9g	1杯 - 377kcal 蛋白質 13.9g 脂質 8.9g 加糖 100mg 鉄 1.6mg 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。
- ・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。
- ・パイヨン … 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。

◇: 新メニュー

* なかよし給食 *

アレルギーのある子もいない子も
みんな同じ給食が食べられる日
です。

アレルギー対応表示食品

卵、乳、小麦、甲殻類、ごま
大豆、牛肉、パインナッフル (P)

