

# 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   |
|---|--|---|--|---|
| <b>※お預り履足(年長)※</b><br><b>※ななかよし給食※</b><br>にごはん<br>米<br>味噌<br>りょうり酒<br>かたくり粉<br>キャノーラ油<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ヒーマン<br>さとう<br>穀物酢<br>濃口しょうゆ<br>※オクラのおかか和え<br>おくら<br>鶏ひかり<br>かつおぶし<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>※あおりんごゼリー<br>カブの葉(青りんご)<br>※みそ汁<br>さつままいち<br>きぬさや<br>エリンギ<br>混合削りぶし<br>みそ | <b>※リクエストメニュー※</b><br>にごはん<br>米<br>※マーボー豆腐<br>木綿豆腐<br>豚ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しょうが<br>にんにく<br>キャノーラ油<br>しお<br>こしょう<br>赤みそ<br>みそ<br>★とりがらスープ<br>濃口しょうゆ<br>かたくり粉<br>香ねぎ<br>※ブロッコリーの和え物<br>ブロッコリー<br>※ポークウィンナー<br>えのき<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>※鷹の巻の巻物<br>はるさめ<br>インゲン<br>にんじん<br>コーン<br>濃口しょうゆ<br>穀物酢<br>さとう<br>※みそ汁<br>たいごん<br>こまつな<br>しめじ<br>混合削りぶし<br>みそ<br>(大豆) 豆腐は入れない | <b>※リクエストメニュー※</b><br>にごはん<br>米<br>※豆腐つくねのてりやきソース<br>豆腐入りのつくね<br>だしハック<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>かたくり粉<br>※ほろりん草のマヨドレサラダ<br>ほろりん草<br>たまねぎ<br>鶏ひかり<br>★マヨネーズタイプ<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>※マッシュポテト<br>マッシュポテト<br>たまねぎ<br>鶏ひかり<br>※マヨネーズタイプ<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>※きゅうりのツナサラダ<br>きゅうり<br>ツナ<br>しお<br>フラックペッパー<br>パセリ缶<br>※おひたし<br>もやし<br>にんじん<br>みつば<br>混合削りぶし<br>みそ<br>(大豆) 手作り鶏つくねに変更 | <b>※お誕生会※</b><br><b>※リクエストメニュー※</b><br>タムメリックライス<br>米<br>マーガリン<br>タムメリック<br>※プヨン<br>濃口しょうゆ<br>パセリ缶<br>※ハヤシライス<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>にんじん<br>★中濃ソース<br>ケチャップ<br>さとう<br>キャノーラ油<br>マーガリン<br>※米粉のハヤシルワ<br>※プヨン<br>※きゅうりのツナサラダ<br>きゅうり<br>ツナ<br>しお<br>にんじん<br>コーン<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>※おひたし<br>カンたん<br>さとう | にごはん<br>米<br>白身魚の揚げ焼き<br>ホキ<br>りょうり酒<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>キャノーラ油<br>※山椒菜のポン酢和え<br>こまつな<br>えのき<br>赤パプリカ<br>さとう<br>レモン果汁<br>濃口しょうゆ<br>※ひじきの煮物<br>ひじき<br>だしゆ水素<br>にんじん<br>※たまご<br>だしハック<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>※みそ汁<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>サラダ用野菜<br>混合削りぶし<br>みそ<br>(大豆) 大豆・枝豆は入れない |
| 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日給 - 469kcal 蛋白質 14.5g<br>脂質 17.3g 加砂糖 40mg<br>鉄 1.4mg 食塩 1.2g   | 1日給 - 374kcal 蛋白質 14.4g<br>脂質 9.7g 加砂糖 79mg<br>鉄 2mg 食塩 1.9g   | 1日給 - 374kcal 蛋白質 10.9g<br>脂質 10.4g 加砂糖 44mg<br>鉄 1.7mg 食塩 2.1g   | 1日給 - 472kcal 蛋白質 9.7g<br>脂質 18g 加砂糖 31mg<br>鉄 1.2mg 食塩 2.4g   | 1日給 - 305kcal 蛋白質 16.2g<br>脂質 4.7g 加砂糖 97mg<br>鉄 1.9mg 食塩 1.6g  |

### \*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。
- ・米粉のハヤシルワ …… 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。
- ・プヨン …… 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

### 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  |
|--|--|---|--|---|
| にごはん<br>米<br>※高野豆腐と牛肉の煮物<br>高野豆腐<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>はくさい<br>糸こんにゃく<br>にんじん<br>香ねぎ<br>だしハック<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>かたくり粉<br>※ほろりん草のサク和え<br>ほろりん草<br>サクフレーク<br>しめじ<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>※グレープフルーツゼリー<br>グレープフルーツ<br>※みそ汁<br>かぼちゃ<br>★さつまあげ<br>カットわかめ<br>混合削りぶし<br>みそ<br>(大豆・牛肉) 高野豆腐・牛肉は入れない | <b>※リクエストメニュー※</b><br>にごはん<br>米<br>ミックスベジタブル<br>豚ひき肉<br>★とりがらスープ<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>しお<br>キャノーラ油<br>こしょう<br>※とりがらのからあげ<br>とりこ<br>えのき<br>赤パプリカ<br>のり<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>しよが<br>にんにく<br>かたくり粉<br>キャノーラ油<br>インゲン<br>にんじん<br>しお<br>★プヨン<br>マーガリン<br>さとう<br>※ゆず大根のゆず和え<br>ゆず<br>きゅうり<br>しお<br>さとう<br>レモン果汁<br>濃口しょうゆ<br>ゆず<br>※コーンスープ<br>たまねぎ<br>キャノーラ油<br>じゃがいも<br>コーン<br>★プヨン<br>コーン缶<br>とろにゅう<br>さとう<br>かたくり粉<br>パセリ缶<br>(大豆) 豆乳は入れない | にごはん<br>米<br>白身魚のゴマ焼き<br>ホキ<br>りょうり酒<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>かたくり粉<br>※たまご<br>だしハック<br>ブロッコリー<br>プロックリー<br>のり<br>えのき<br>赤パプリカ<br>のり<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>※さつままいちの甘煮<br>さつままいち<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>※水餃子メニュー：大阪府<br>餃子<br>※豚と豆腐のはりはり汁<br>豚肉<br>豆腐<br>だしハック<br>濃口しょうゆ<br>(ごま) ごま・黒ごまは入れない<br>(大豆) 豆腐は入れない | <b>※リクエストメニュー※</b><br>にごはん<br>米<br>※豚肉の甘辛炒め<br>豚肉<br>たまねぎ<br>きゃべつ<br>にんじん<br>ピーマン<br>キャノーラ油<br>しお<br>だしハック<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>※にまの和え物<br>にま<br>こまつな<br>コーン<br>えのき<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>※フライドポテト<br>ポテト<br>しお<br>パセリ缶<br>※みそ汁<br>はくさい<br>※あおなづき<br>おくら<br>混合削りぶし<br>みそ<br>(大豆) 油揚げは入れない | <b>※リクエストメニュー※</b><br>にごはん<br>米<br>※ポークカレー<br>豚肉<br>ぶたにく<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>さとう<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>★プヨン<br>さとう<br>★カレー粉<br>※キャベツのキャロットサラダ<br>きゃべつ<br>きゅうり<br>にんじん<br>さとう<br>★プヨン<br>にんじん<br>鶏パプリカ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>※いらち巻天<br>ストロベリー<br>カブの葉(いちご)<br>カンたん<br>さとう<br>アレルギー対応はありません。 |
| 1日給 - 400kcal 蛋白質 14.1g<br>脂質 10.2g 加砂糖 113mg<br>鉄 2.2mg 食塩 1.4g   | 1日給 - 451kcal 蛋白質 12.6g<br>脂質 16.1g 加砂糖 39mg<br>鉄 1mg 食塩 1.3g  | 1日給 - 355kcal 蛋白質 16.6g<br>脂質 6.6g 加砂糖 57mg<br>鉄 1.3mg 食塩 1.2g  | 1日給 - 357kcal 蛋白質 14.9g<br>脂質 8.6g 加砂糖 100mg<br>鉄 2mg 食塩 1.2g  | 1日給 - 439kcal 蛋白質 10.9g<br>脂質 11.5g 加砂糖 43mg<br>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」という名前は野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、豚肉と野菜をメインに使用したシンプルな一品で、豚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<br>19   | 水<br>20  | 木<br>21   | 金<br>22  | 月<br>25   | 火<br>26  |
|---|--|---|--|---|--|
| <b>■ごはん</b><br>米<br>■ <b>回鍋肉</b><br>ふたにく<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>赤ハブリカ<br>さとう<br>★ <b>とりがらすープ</b><br>みそ<br>赤みそ<br>濃口しょうゆ<br>キャノーラ油<br>■ <b>はるさめのさっぱりサラダ</b><br>はるさめ<br>ひじき<br>きゅうり<br>★ <b>ポークウィンナー</b><br>さとう<br>穀物酢<br>濃口しょうゆ<br>■ <b>かぼちゃの煮物</b><br>かぼちゃ<br>だしパック<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>■ <b>わかめスープ</b><br>カットわかめ<br>ちやし<br>あぶらあげ<br>★ <b>とりがらすープ</b><br>濃口しょうゆ | <b>■*なかよし給食*</b><br>■ <b>ごはん</b><br>米<br>■ <b>とりの肉のママーレード焼き</b><br>とりにく<br>しお<br>ママーレード<br>レモン果汁<br>さとう<br>りょうり酒<br>濃口しょうゆ<br>キャノーラ油<br>■ <b>こまつなのツナサラダ</b><br>こまつな<br>ツナ缶<br>さとう<br>しお<br>キャノーラ油<br>■ <b>びーちゼリー</b><br>かびの素(ビ-チ)<br>■ <b>とまとスープ</b><br>トマト缶<br>はくさい<br>フロコリー<br>★ <b>ポークウィンナー</b><br>パセリ缶<br>★ <b>パイオン</b><br>クチャップ<br>さとう<br>かたくり粉 | <b>■*春分の日*</b><br> | <b>■ごはん</b><br>米<br>■ <b>白身魚の磯部揚げ</b><br>ホキ<br>しお<br>りょうり酒<br>かたくり粉<br>あおさ<br>キャノーラ油<br>■ <b>ぶろっごりーのごま和え</b><br>フロコリー<br>コーン<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>ごま油<br>■ <b>ぶどうゼリー</b><br>かびの素(ぶどう)<br>■ <b>みそ汁</b><br>しゃがいも<br>サラダ用野菜<br>えのき<br>混合削りぶし<br>みそ | <b>■ごはん</b><br>米<br>■ <b>牛肉とこんにゃくのみそ煮込み</b><br>きゅうり<br>たまねぎ<br>つきコンニャク<br>だいこん<br>にんじん<br>青ねぎ<br>キャノーラ油<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>■ <b>さゆりの酢の物</b><br>さゆり<br>にんじん<br>★ <b>ちくわ</b><br>さとう<br>穀物酢<br>濃口しょうゆ<br>■ <b>かりんぼーといんげんの和え物</b><br>カリフラワー<br>インゲン<br>かつおぶし<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>■ <b>すまし汁</b><br>はくさい<br>★ <b>さつまあげ</b><br>サラダ用野菜<br>混合削りぶし<br>しお<br>濃口しょうゆ | <b>■ごはん</b><br>米<br>■ <b>さけの野菜あんかけ</b><br>さけ<br>しお<br>りょうり酒<br>キャノーラ油<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ピーマン<br>だしパック<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>かたくり粉<br>■ <b>はくさいの磯和え</b><br>はくさい<br>きゅうり<br>コーン<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>のり<br>■ <b>おれんじゼリー</b><br>かびの素(おれんじ)<br>■ <b>みそ汁</b><br>木綿豆腐<br>しめじ<br>カットわかめ<br>混合削りぶし<br>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膳 - 361kcal 蛋白質 13.7g<br>脂質 8.2g 加糖 60mg<br>鉄 1.3mg 食塩 1.6g  | 1膳 - 419kcal 蛋白質 14.9g<br>脂質 13.1g 加糖 58mg<br>鉄 1.4mg 食塩 0.9g  |   | 1膳 - 371kcal 蛋白質 14.9g<br>脂質 8.2g 加糖 49mg<br>鉄 1.4mg 食塩 1.1g   | 1膳 - 361kcal 蛋白質 10.8g<br>脂質 11.1g 加糖 57mg<br>鉄 1.3mg 食塩 1.6g   | 1膳 - 331kcal 蛋白質 15.8g<br>脂質 4.6g 加糖 50mg<br>鉄 1.2mg 食塩 1g   |



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

○: 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、パインナップル (P)

