

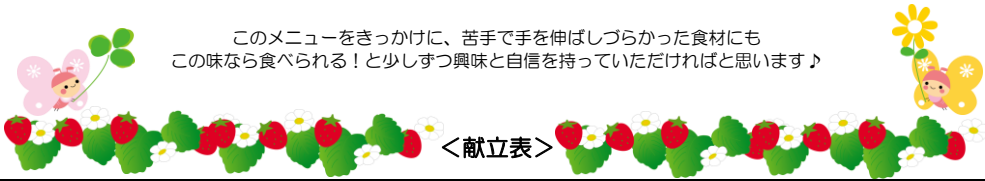
山手幼稚園 2019年 5月 給食便り

【苦手克服メニュー：8日、17日、21日、23日、27日】


寒暖差も落ち着き、外遊びが楽しい時期になりました。
幼稚園での生活にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか？

5月は苦手克服をコンセプトに考えたメニューを取り入れました。
おまめさん、青菜、人参などなど……こどもたちが苦手な食材たちを食べやすいように考えたメニューです。

このメニューをきっかけに、苦手を手を伸ばしづらかった食材にも
この味なら食べられる！と少しずつ興味と自信を持っていただければと思います♪



<献立表>

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
昼食	■*振替休日* 	■ごはん 米 ■豆たれ肉とちや豆腐の中華煮 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 ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 たまねぎ コーン ごま ごま油 さとう 濃口しょうゆ ■いわちごゼリー かびイリの素(いちご) ■みそ汁 だいこん インゲン つきこんにゃく 混合割りぶし みそ	■*苦手克服メニュー* ■*おまめさんの米粉カレー 米 鶏ひき肉 しお こしょう マーガリン たまねぎ ■だいご水煮 だいご にんじん ★ブイヨン さとう ★丸がかりカレーウ ■こまつなツナ和え こまつな ツナ缶 さとう 濃口しょうゆ ■フライドポテト ポテト しお パセリ缶	■ごはん 米 ■あつあげと牛肉の煮物 あつあげ ぎゅうにく たまねぎ インゲン にんじん キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ ■おくらのおかか和え おくら 黄パプリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■ぶどうゼリー ぶどうの素(ぶどう) ■みそ汁 はくさい ★さつまあげ ごぼう 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■白身魚のてんぷら ホキ しお りょうり酒 かたくり粉 キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ケチャップ かたくり粉 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー コーン 濃口しょうゆ さとう ■くずし豆腐 木綿豆腐 にんじん みつば だしパック さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■みそ汁 ほうれん草 たまねぎ しめじ 混合割りぶし みそ
アレルギー対応		大豆 高野豆腐・枝豆は入れない ごま ごま油は入れない	大豆 大豆は入れない	大豆 厚揚げは入れない	大豆 豆腐は入れない
3時		■わかめおにぎり わかめ	■米粉のケーキ(プレーン) こめ粉 コーンスターチ 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	■じゃがいものおやき じゃがいも 豚ひき肉 かたくり粉 ★ブイヨン	■コーンピラフおにぎり 米 コーン さとう ★ブイヨン マーガリン
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	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
	124kcal 482kcal 蛋白質 17.8g 脂質 7.2g 加砂糖 89mg 鉄 2.1mg 食塩 1.7g	124kcal 526kcal 蛋白質 16.8g 脂質 14.6g 加砂糖 107mg 鉄 2.3mg 食塩 2.5g	124kcal 450kcal 蛋白質 14.7g 脂質 13.8g 加砂糖 116mg 鉄 2.3mg 食塩 1.5g	124kcal 482kcal 蛋白質 19g 脂質 10g 加砂糖 73mg 鉄 1.8mg 食塩 1.6g	

	13	14	15	16	17
昼食	■*おたけさん会* ■*子キンライズ&ソーセージ 米 とりにく たまねぎ にんにく マーガリン ミックスベジタブル しお 濃口しょうゆ ★ブイヨン ケチャップ ★ホークウィンナー ■切干だいごのゆずレモンサラダ 切干だいご こまつな にんじん しお さとう レモン果汁 濃口しょうゆ ゆず ■マスカットとみかんのゼリー かびイリの素(マスカット) みかん缶 ■かぼちゃのスープ かぼちゃ たまねぎ キャノーラ油 ★ブイヨン 南瓜ペースト1kg(冷) ■とうもろこし さとう かたくり粉 パセリ缶	■ごはん 米 ■豆たれ肉とちやしのウスター焼め ぶたにく もやし たまねぎ にんじん しょうが キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ★中濃ソース しお こしょう かたくり粉 にんじん インゲン コーン さとう 濃口しょうゆ ■豆腐かかん ■さくらんぼ さくらんぼ かんてん もも缶 ■みそ汁 さつまあげ ■あぶらあげ サラダ用野菜 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■さばの塩焼き さば りょうり酒 しお ■はくさいの煮ひたし はくさい にんじん ★ちくわ きぬさや だしパック さとう 濃口しょうゆ ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 たまねぎ ★ホークウィンナー 濃口しょうゆ ■みそ汁 ■あつあげ あつあげ インゲン さとう エリンギ 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■マーボー豆腐 ■本焼とうふ 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 赤パプリカ みそ ★とりがらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■きんぎょのゆかり和え きんぎょ インゲン さとう 濃口しょうゆ ゆかり ■ブロッコリーのさけ和え ブロッコリー サクフレイク 濃口しょうゆ さとう ■わかめスープ カットわかめ もやし しめじ ★とりがらスープ 濃口しょうゆ	■*苦手克服メニュー* ■ごはん 米 ■白身魚のつけ焼き ホキ りょうり酒 たまねぎ さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■こまつなと豆腐の和え物 こまつな えのき 赤パプリカ のり 濃口しょうゆ さとう ■*おまめとポテトのミートソース じゃがいも ★ブイヨン パセリ缶 ■たい焼き 豚ひき肉 たまねぎ マーガリン トマトペースト1缶 ケチャップ さとう ★ブイヨン かたくり粉 ■みそ汁 もやし にんじん みつば 混合割りぶし みそ
アレルギー対応	大豆 豆乳は入れない	大豆 豆乳は入れない 大豆 油揚げは入れない	大豆 厚揚げは入れない	大豆 豆腐は入れない	大豆 大豆は入れない
3時	■焼きポテト ポテト しお パセリ缶	■*ほろおにぎり* 豚ひき肉 濃口しょうゆ みりん風 りょうり酒	■米粉のにんじんケーキ にんじん こめ粉 コーンスターチ 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	■おおかたおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風	■*ひじきおにぎり* 米 ひじき にんじん きぬさや 濃口しょうゆ みりん風 さとう
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	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
	124kcal 406kcal 蛋白質 10.5g 脂質 10.1g 加砂糖 60mg 鉄 1.4mg 食塩 1g	124kcal 497kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.1g 加砂糖 82mg 鉄 2.1mg 食塩 1.5g	124kcal 506kcal 蛋白質 17.9g 脂質 18.7g 加砂糖 102mg 鉄 1.9mg 食塩 1.6g	124kcal 470kcal 蛋白質 16.4g 脂質 8.7g 加砂糖 82mg 鉄 2.2mg 食塩 2.2g	124kcal 431kcal 蛋白質 18g 脂質 5g 加砂糖 98mg 鉄 2.2mg 食塩 1.9g



	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24
昼食	■ごはん 米 ■肉の豆乳煮 ぶたにく たまねぎ はくさい かぼちゃ にんじん グリーンピース しめじ キャノーラ油 ★とうじょう ★フイヨン さとう 濃口しょうゆ みそ こしょう かたくり粉 ■きゅうりわかめの和え物 きゅうり コーン カットわかめ さとう 濃口しょうゆ ■もちぞせり かぼちゃの素(ピーチ) ■みそ汁 だし ■あぶらあげ きぬさや 混合割りぶし みそ	■*兼手克服メニュー* ■ごはん 米 ■コーンフレークチキン 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 ■*いんげんのかれーそーてい* インゲン ★ポークウィンナー しお こしょう カレー粉 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■きゅうりわかめサラダ きゅうり にんじん ごま油 ■みそ汁 ■あぶらあげ たまねぎ カットわかめ 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■牛肉とこんにゃくのみそ炒め きゅうり つきこんにゃく たまねぎ だいこん にんじん きぬさや キャノーラ油 さとう みそ 濃口しょうゆ ■はるさめのさっぱりサラダ はるさめ ひじき ほうれんそう ★ポークウィンナー さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■たまごし ■あぶらあげ たまねぎ サラダ用水菜 しめじ 混合割りぶし しお 濃口しょうゆ	■*兼手克服メニュー* ■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 ■ピーマンと野菜の和え物 ピーマン きゅうり にんじん さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■おくらもちめんがらダ おくら にんじん ■ちりめん 濃口しょうゆ さとう ■*ほうれん草入りコンソープ* パセリ たまねぎ キャノーラ油 じゃがいも ほうれんそう コーン ★フイヨン コーン缶 ★とうじょう さとう かたくり粉 パセリ ★(アレルギー) ちりめんは入れない 大豆) 豆乳は入れない	■ごはん 米 ■とり肉とさつまいもの煮物 とりにく さつまいも たまねぎ きぬさや だしパック さとう みりん風 りょうり酒 濃口しょうゆ ■はくさいの和え物 はくさい にんじん インゲン さとう 濃口しょうゆ ■*おくらもちめんがらダ* おくら えのき 混合割りぶし みそ 
	大豆) 豆乳は入れない 大豆) 油揚げは入れない	ごま) ごま・ごま油は入れない 大豆) 厚揚げは入れない	大豆) 豆腐は入れない	甲殻類) ちりめんは入れない 大豆) 豆乳は入れない	大豆) 厚揚げは入れない
3時	■さつまいものおやき さつまいも かたくり粉 マーガリン さとう	■やきおにぎり 米 濃口しょうゆ みりん風	■米粉のいちごケーキ いちごジャム こめ粉 コーンスターチ 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	■わかめおにぎり 米 わかめ	■焼きポテト ポテト しお パセリ缶
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	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
	174kcal 472kcal 蛋白質 15.3g 脂質 11.4g 加糖 84mg 鉄 1.9mg 食塩 1.4g	174kcal 568kcal 蛋白質 20.6g 脂質 16.4g 加糖 93mg 鉄 2.3mg 食塩 2.1g	174kcal 498kcal 蛋白質 12.5g 脂質 14.3g 加糖 98mg 鉄 1.8mg 食塩 1.5g	174kcal 481kcal 蛋白質 16.8g 脂質 5.9g 加糖 82mg 鉄 1.4mg 食塩 1.1g	174kcal 391kcal 蛋白質 13g 脂質 6.9g 加糖 82mg 鉄 1.6mg 食塩 1.3g

	27	28	29	30	31
昼食	■*兼手克服メニュー* ■*なまよし給食* ■*きぬさの米粉ハヤシル* 米 きゅうり たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム缶 グリーンピース ★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 ★フイヨン ■*ごまのツナサラダ* ごま ツナ缶 コーン さとう しお ■*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	■ごはん 米 ■肉のしょうが炒め 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 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん えのき さとう 濃口しょうゆ ■切干だいこんのごま酢和え 切干だいこん ほうれんそう しお さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ごま油 ■みそ汁 ■木綿豆腐 きゅうり きゅうり カットわかめ 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■白身魚の野菜あんかけ ホキ しお りょうり酒 たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ りょうり酒 さとう だしパック かたくり粉 ■きゅうりちりめん和え きゅうり えのき ■ちりめん 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 かぼちゃ インゲン エリンギ 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■*あぶらあげと大根のそぼろ煮* ■あぶらあげ だいこん たまねぎ にんじん きぬさや キャノーラ油 だしパック 濃口しょうゆ さとう ■きゅうりわかめの和え物 きゅうり 黄パプリカ カットわかめ コーン さとう 濃口しょうゆ ■*ぶどうゼリー* かぼちゃの素(ぶどう) ■みそ汁 じゃがいも おくら しめじ 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■さばの竜田揚げ さば しお りょうり酒 たまねぎ 濃口しょうゆ かたくり粉 キャノーラ油 ■いんげんのかれーそーてい* インゲン ★ポークウィンナー こしょう グチャップ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■もやしナムル もやし きゅうり にんじん さとう 濃口しょうゆ パセリ缶 ■みそ汁 ごま油 ■あぶらあげ しめじ 混合割りぶし みそ
	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
3時	■コーンピラフおにぎり 米 コーン さとう ★フイヨン マーガリン	■おなかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風	■グチャップライスおにぎり 米 コーン 濃口しょうゆ マーガリン ★フイヨン グチャップ	■米粉のかぼちゃケーキ かぼちゃ こめ粉 コーンスターチ 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	■*さばおにぎり* 米 豚ひき肉 濃口しょうゆ みりん風 りょうり酒
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	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
	174kcal 566kcal 蛋白質 11.7g 脂質 17g 加糖 72mg 鉄 1.9mg 食塩 2.4g	174kcal 464kcal 蛋白質 17.5g 脂質 6.6g 加糖 86mg 鉄 2.1mg 食塩 1.2g	174kcal 435kcal 蛋白質 19.7g 脂質 3.5g 加糖 84mg 鉄 2mg 食塩 2.1g	174kcal 449kcal 蛋白質 15.4g 脂質 8.2g 加糖 121mg 鉄 2mg 食塩 1.5g	174kcal 634kcal 蛋白質 19.9g 脂質 26.2g 加糖 82mg 鉄 2.4mg 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 …… 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。
- ・さつまいも、ちくわ …… たまご、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、パインナッブル(P)

*** なまよし給食 ***

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。