

山手幼稚園 2019年 7月 給食便り

【夏野菜メニュー：2日、10日、18日】

鮮やかな色が特徴の夏野菜にはビタミン・ミネラルが豊富です。
これらの栄養素は汗をかくことで水分とともに失われてしまうため、
夏野菜はこの時期の栄養補給にぴったりの食材です♪

また、旬の野菜は普段より味が濃く、栄養価が高いことも特徴です！
一年で一番おいしく味わえるこの時期に
ぜひご家庭の食卓に取り入れていただければと思います。



<献立表>

| | 月 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 | 金 5 |
|---------|--|--|--|--|--|
| 風食 | ■ごはん 米 ■ひき肉ときゅうりの炒め物 豚ひき肉 きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン にんにく さとう みそ 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 ごま 赤ハブリカ こま ごま油 さとう 濃口しょうゆ ■ピーチゼリー かびの素(ピーチ) ■みそ汁 かぼちゃ あぶらあげ きぬさや 混合削りぶし みそ | ■*夏野菜メニュー ■ごはん 米 ■白身魚のつけ焼き ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■きゅうりとトマトの和え物◆ きゅうり トマト ★ポークウインナー さとう 淡口しょうゆ ■あつあげの煮物 あつあげ たまねぎ えだまめ だしパック 濃口しょうゆ さとう ■みそ汁 おくら なす しめじ 混合削りぶし みそ | ■米粉のハヤシライス 米 ぎゅうにく 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 ★パイオン ■こまつなのさけサラダ こまつな ■サケフレーク えのき 淡口しょうゆ さとう ■みかん燻天 みかん缶 かんでん さとう | ■*7月おたんじょう会* ■どうもろこしごはん◆ 米 コーン コーン缶 さとう ★パイオン ■とり肉のからあげ カレー風味 とりにく しお こしょう さとう 濃口しょうゆ しょうが にんにく カレー粉 かたくり粉 キャノーラ油 ■きゅうりのマヨドレコールスロー きゅうり サラダ用野菜 ★ポークウインナー ★マヨネーズタイプ さとう 穀物酢 淡口しょうゆ ■ぶどうゼリー かびの素(ぶどう) ■みそ汁 木綿豆腐 | ■ごはん 米 ■さばの塩焼き さば りょうり酒 しお ■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 さとう 淡口しょうゆ グリーンピース ■ブロッコリーの濃和え ブロッコリー えのき 赤ハブリカ のり さとう 淡口しょうゆ ■みそ汁 こまつな だいこん ★さつまあげ 混合削りぶし みそ |
| アレルギー対応 | ごま)ごま・ごま油は入れない 大豆)油揚げは入れない | 魚)鶏肉に変更 大豆)厚揚げ・枝豆は入れない | 魚)サケフレークは入れない | 大豆)豆腐は入れない | 魚)鶏肉は入れない 大豆)高野豆腐は入れない |
| 3時 | ■おかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風 | ■わかおにぎり 米 わかめ | ■焼きポテト ポテト しお パセリ缶 | ■さつまいもと抹茶の米粉ケーキ さつまいも こめ粉 コーンスターチ 水 さとう しお キャノーラ油 抹茶缶 ベーキングパウダー | ■もも燻天 もも缶 かんでん 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 |
| | 17種 - 498kcal 蛋白質 15.6g 脂質 9.1g 加糖量 83mg 鉄 2.3mg 食塩 1.3g | 17種 - 446kcal 蛋白質 19.7g 脂質 5.5g 加糖量 102mg 鉄 2.1mg 食塩 1.6g | 17種 - 469kcal 蛋白質 9.9g 脂質 16.8g 加糖量 71mg 鉄 1.8mg 食塩 2.5g | 17種 - 547kcal 蛋白質 15.8g 脂質 18.2g 加糖量 68mg 鉄 1.6mg 食塩 1.7g | 17種 - 441kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.3g 加糖量 82mg 鉄 2.2mg 食塩 1.2g |

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ー …… 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。
- ・ポークウインナー …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
- ・豚コースハム …… 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。
- ・とりからスープ …… 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 …… 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

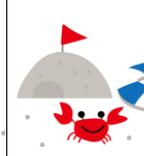
アレルギー対応表示食品

卵、乳、小麦、甲殻類、ごま
大豆、パイナップル(P)
魚(サバ、ホキ、サケ、サワラ、ツナ)





| | 月 8 | 火 9 | 水 10 | 木 11 | 金 12 |
|---------|--|---|--|---|--|
| 風食 | ■ごはん 米 ■牛肉の甘辛炒め ぎゅうにく 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 ■はくさいのゆかり和え はくさい きゅうり さとう 淡口しょうゆ ゆかり ■いちごゼリー かアビリーの素 (いちご) ■みそ汁 きゅうり あぶらあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ | ■ごはん 米 ■コーンフレックチキン とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コーンフレック ■ほうれん草のツナ和え ほうれん草 ■ツナ缶 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ■切干だいこん煮 切干だいこん 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 ■みそ汁 あつあげ たまねぎ カットわかめ 混合削りぶし みそ | ■*夏野菜メニュー ■ごはん 米 ■マーボーナス豆腐◆ 木綿とうふ なす 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 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ ■おぐらのチリメンサラダ おくら コーン ■ちりめん さとう 淡口しょうゆ ■オレンジゼリー かアビリーの素 (オレンジ) ■みそ汁 かぼちゃ はくさい きぬさや 混合削りぶし みそ | ■*夏野菜メニュー ■かぼちゃの豆乳ポークカレー◆ 米 ふたにく かぼちゃ たまねぎ にんじん おくら キャノーラ油 ★パイヨン さとう ★7UP ソーダカレールウ ■とうにゅう ■きゅうりのさっぱりサラダ◆ きゅうり コーン ★ポークウインナー さとう 穀物酢 淡口しょうゆ ■フルーツ寒天 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう | ■ごはん 米 ■ぶた肉の生煮炒め ぶたにく ふたにく たまねぎ きゅうり 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 ■ピーマンと野菜の和え物 ピーマン インゲン まいだけ さとう 淡口しょうゆ キャノーラ油 ■フロッキーのサラダ 人肌ドレッシング フロッキー にんじん 黄パプリカ セザリートレッシング 淡口しょうゆ さとう ■みそ汁 だいこん あぶらあげ えのき 青ねぎ 混合削りぶし みそ |
| アレルギー対応 | 大豆) 油揚げは入れない | 魚) ツナは入れない 大豆) 枝豆は入れない 大豆) 厚揚げは入れない | 大豆) 豆腐は入れない 甲殻類) ちりめんは入れない | 大豆) 豆乳は入れない P) いちごに変更 | 大豆) 油揚げは入れない |
| 3時 | ■じゃがいものおやき じゃがいも 豚ひき肉 かたくり粉 ★パイヨン キャノーラ油 | ■ケチャップライスおにぎり 米 コーン 淡口しょうゆ マーガリン ★パイヨン ケチャップ | ■トマトゼリー◆ トマト缶 りんごジュース さとう かんてん | ■黒いポテト (のりしお) ポテト しお 青のり | ■ひじきおにぎり にぼし付 米 ひじき にんじん きぬさや 淡口しょうゆ 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 |
| | 17kcal - 449kcal 蛋白質 14.3g 脂質 14.4g 加糖量 81mg 鉄 2mg 食塩 1.3g | 17kcal - 509kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.1g 加糖量 103mg 鉄 2.2mg 食塩 2.1g | 17kcal - 382kcal 蛋白質 13.4g 脂質 7.3g 加糖量 107mg 鉄 2mg 食塩 1.9g | 17kcal - 456kcal 蛋白質 12.7g 脂質 10.8g 加糖量 52mg 鉄 2mg 食塩 2.3g | 17kcal - 488kcal 蛋白質 15.2g 脂質 10.6g 加糖量 89mg 鉄 1.9mg 食塩 1.5g |

| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|---------|--|---|--|---|-------------------------|
| 風食 | ■*海の日*  ■ごはん 米 ■こうや豆腐と牛肉の煮物 高野とうふ ぎゅうにく たまねぎ はくさい 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 だしパック 濃口しょうゆ さとう ■こまつなのちりめん和え こまつな コーン ■ちりめん 淡口しょうゆ さとう ■グレープフルーツゼリー かアビリーの素 (グレープフルーツ) ■みそ汁 さつまいも ★さつまいも きぬさや 混合削りぶし みそ | ■ごはん 米 ■白身魚のごま焼き 白身魚 しお りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ ■こま 黒こま ■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 淡口しょうゆ ■はるさめの和え物 はるさめ こまつな ★ポークウインナー 淡口しょうゆ レモン果汁 さとう ■みそ汁 あつあげ たまねぎ まいだけ 青ねぎ 混合削りぶし みそ | ■*8月おたんじょう会* ■夏野菜の彩りてりやき丼◆ 米 とりにく りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ みりん風 たまねぎ にんじん トマト缶 インゲン ピーマン コーン ■えだまめ しめじ トマトペースト ケチャップ キャノーラ油 ★パイヨン 濃口しょうゆ かたくり粉 スナップえんどう しお ■あおりんごともものゼリー ゼリーの素 青りんご 200g×3 もも缶 ■コンソメスープ こまつな じゃがいも ★ポークウインナー カリフラワー ★パイヨン さとう 淡口しょうゆ パセリ缶 | ■ごはん 米 ■さばのみそ焼き さば しお りょうり酒 しょうが さとう みそ 水 ■インゲンのおかか和え インゲン えのき 黄パプリカ かつおぶし さとう 淡口しょうゆ ■くずし豆腐 木綿とうふ にんじん みつば だしパック さとう 淡口しょうゆ キャノーラ油 ■すまし汁 きゅうり つぎコンニャク しめじ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ | |
| アレルギー対応 | | 大豆) 高野豆腐は入れない 甲殻類) ちりめんは入れない | 魚) 鶏肉に変更 こま) こま・黒こまは入れない 大豆) 大豆・枝豆は入れない 大豆) 厚揚げは入れない | 大豆) 枝豆は入れない | 魚) 鶏肉に変更 大豆) 豆腐は入れない |
| 3時 | ■米ぼろおにぎり 米 豚ひき肉 濃口しょうゆ みりん風 りょうり酒 | ■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 | ■さつまいもおにぎり 米 さつまいも りょうり酒 淡口しょうゆ さとう しお | ■みかんゼリー かアビリーの素 (オレンジ) みかん缶 | |
| 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 | |
| | 17kcal - 526kcal 蛋白質 16.8g 脂質 12g 加糖量 158mg 鉄 3mg 食塩 1.5g | 17kcal - 466kcal 蛋白質 18.5g 脂質 7.2g 加糖量 118mg 鉄 1.8mg 食塩 2g | 17kcal - 512kcal 蛋白質 15.1g 脂質 9.4g 加糖量 50mg 鉄 1.3mg 食塩 2.5g | 17kcal - 430kcal 蛋白質 16g 脂質 15.3g 加糖量 56mg 鉄 1.4mg 食塩 1.4g | |





| | 月 22 | 火 23 | 水 24 | 木 25 | 金 26 |
|---------|---|---|---|--|---|
| | ■経典式(ぼてとくらぶ年少・年中) ■からあげ丼◆ 米 のり とりにく しお こしょう 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 ★マヨネーズタイプ きぬさや ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー えのき 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ ごま油 ごま ■ピーチゼリー 加アゼラの素(ピーチ) ■とん汁 ぶたにく だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ みそ 混合割りぶし | ■*夏休み*(ぼてとくらぶ) ■ごはん 米 ■さけのバター醤油ソースかけ さけ のり しょうゆ酒 さとう 濃口しょうゆ マーガリン さとう かたくり粉 ■ごち豆腐のトマト煮 高野豆腐 たまねぎ ★ポークウィンナー ★フィヨン トマト缶 ケチャップ さとう 濃口しょうゆ グリーンピース ■ほうれん草の和え物 ほうれんそう はくさい コーン 淡口しょうゆ さとう ■みそ汁 かぼちゃ インゲン ★さつまあげ 混合割りぶし みそ | ■*夏休み*(ぼてとくらぶ) ■ごはん 米 ■ぶた肉とキャバツのみぞ炒め ぶたにく きゃべつ 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 ■インゲンのちりめん和え インゲン 黄パプリカ ■ちりめん さとう 淡口しょうゆ ■まろっとゼリー にんじん オレンジジュース 水 さとう かんでん ■すまし汁 はくさい ■木綿豆腐 きぬさや ましたけ 混合割りぶし しお 淡口しょうゆ | ■*夏休み*(ぼてとくらぶ) ■ごはん 米 ■とり肉のマーマレード焼き とりにく しお マーマレード レモン果汁 さとう りょうり酒 濃口しょうゆ ■おくらツナサラダ おくら ■ツナ缶 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 SBT 30%off 煎焼100g パセリ缶 ■みそ汁 ごまつな ■あぶらあげ ★さつまあげ 混合割りぶし みそ | ■*夏休み*(ぼてとくらぶ) ■ごはん 米 ■牛肉のチャプチェ◆ きゅうにく はるさめ たまねぎ ■大豆もやし ごまつな にんじん しょうが キャノーラ油 りょうり酒 さとう みりん風 濃口しょうゆ ■★とりがらスープ ■ごまごま油 ■白菜とナスの酢醤油和え◆ はくさい なす 赤パプリカ さとう 穀物酢 淡口しょうゆ ■ごま油 ■あおりんごといちごゼリー 加アゼラの素(青りんご) 加アゼラの素(いちご) ■わかめスープ カットわかめ ■あつあげ しめじ ★とりがらスープ 淡口しょうゆ |
| アレルギー対応 | ごま)ごま・ごま油は入れない | 魚)鶏肉に変更 大豆)大豆に変更 | 甲殻類)ちりめんは入れない 大豆)豆腐は入れない | 魚)ツナは入れない 大豆)油揚げは入れない | 大豆)大豆もやしは入れない ごま)ごま・ごま油は入れない ごま)ごま油は入れない 大豆)厚揚げは入れない |
| 3時 | ■星ポテト ポテト ケチャップ | ■やきおにぎり 米 濃口しょうゆ みりん風 | ■わかめおにぎり 米 わかめ | ■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 | ■さつまいもの甘煮 さつまいも さとう 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 |
| | 134kcal 508kcal 蛋白質 18.1g 脂質 17.4g 加鈣M 44mg 鉄 1.6mg 食塩 1.2g | 134kcal 479kcal 蛋白質 20.9g 脂質 7.1g 加鈣M 85mg 鉄 2mg 食塩 2g | 134kcal 448kcal 蛋白質 16.6g 脂質 6.2g 加鈣M 87mg 鉄 1.9mg 食塩 1.5g | 134kcal 502kcal 蛋白質 18g 脂質 15.3g 加鈣M 98mg 鉄 1.7mg 食塩 1.9g | 134kcal 459kcal 蛋白質 10.2g 脂質 14g 加鈣M 92mg 鉄 1.8mg 食塩 1g |

| | 29 | 30 | 31 |
|---------|--|--|---|
| 昼食 | ■*夏休み*(ぼてとくらぶ) ■ごはん 米 ■さばのみぞれ煮 さば しお りょうり酒 しょうが だいこん だしバック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■カリフラワーのおかか和え カリフラワー コーン きぬさや さとう 濃口しょうゆ かつおぶし ■ほうれん草のおひたし ほうれんそう ★ちくわ にんじん のり さとう 濃口しょうゆ ■みそ汁 おくら ■あぶらあげ えのき 混合割りぶし みそ | ■*夏休み*(ぼてとくらぶ) ■おまめさんの米粉カレー 米 豚ひき肉 しお こしょう マーガリン たまねぎ ■だいず水煮 だいこん にんじん ★フィヨン さとう ★丸割かりカレールフ ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー ★ポークウィンナー 黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ ■焼きポテト ポテト しお パセリ缶 | ■*夏休み*(ぼてとくらぶ) ■ごはん 米 ■とり肉のみぞ焼き とりにく しょうが さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 みそ ■ごまつなのチリメン和え ごまつな コーン ■ちりめん 淡口しょうゆ さとう ■かぼちゃの煮物 かぼちゃ グリーンピース だしバック さとう 淡口しょうゆ ■すまし汁 ■あつあげ はくさい みつば 混合割りぶし しお 淡口しょうゆ |
| アレルギー対応 | 魚)鶏肉に変更 大豆)油揚げは入れない | 大豆)大豆は入れない | 甲殻類)ちりめんは入れない 大豆)厚揚げは入れない |
| 3時 | ■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 | ■コーンピラフおにぎり 米 コーン さとう ★フィヨン マーガリン | ■そぼろおにぎり 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 |
| | 134kcal 534kcal 蛋白質 17.9g 脂質 17.8g 加鈣M 86mg 鉄 1.8mg 食塩 1.9g | 134kcal 550kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14.8g 加鈣M 58mg 鉄 2.1mg 食塩 2.6g | 134kcal 476kcal 蛋白質 19g 脂質 10.7g 加鈣M 117mg 鉄 2.4mg 食塩 1.6g |

