

山手幼稚園 2019年 9月 給食便り

【元気いっぱいスープ週間：4日～10日】

暦上は秋とされる9月ですが、実際はまだまだ暑く夏のような気候です。10月に控える運動会に向けて体を動かすこともたちが、たくさん汗をかきつつも元気で新学期を過ごせるように今月は「スープ週間」を設けました。期間中は、完食できるようスープを意識して食べていただきたいと思います。

汗とともに失われるカリウムなどのミネラル類は水に溶ける性質を持つことから食事から無駄なく補給するにはスープや汁物として摂り入れるのがおすすめです。食材に含まれるミネラル類を丸ごと水分と合わせて自然と摂ることができます。

食事全体の塩分に気を付けつつ、失われた水分・ミネラル類をしっかり補給して元気に過ごして頂きたいと思います♪



<献立表>

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
屋 食	■*始業式* (ぼてとくらぶ) ■ごはん 米 ■白身魚のタルタルソースかけ ホキ ★パイヨン さとう 淡口しょうゆ かたくり粉 たまねぎ きゅうり コーン さとう 淡口しょうゆ ★マヨネーズタイプ ■いんげんの炒め物 インゲン ★ポークウィンナー 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■きゃべつの和え物 きゃべつ にんじん カットわかめ さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 とうふ はくさい きぬさや 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	■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 ★パイヨン ■ごまつなのぼん酢和え ごまつな あぶらあげ 赤パプリカ さとう レモン果汁 濃口しょうゆ ■響りんごもものゼリー か7ビリーの素 (響りんご) もも缶	■*元気いっぱいスープ週間* ■ごはん 米 ■マーボー豆腐 本絹とうふ 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 ■焼きポテト ポテト しお パセリ缶 ■フロッキーの和え物 フロッキー にんじん えのき さとう 濃口しょうゆ ■はるさめスープ はるさめ インゲン あぶらあげ ごぼう ★とりがらスープ 淡口しょうゆ	■*元気いっぱいスープ週間* ■枝豆とチリメンの混ぜごはん 米 えだまめ ちりめん りょうり酒 淡口しょうゆ ★和風だし顆粒 ■さけのみそ焼き さけ しお りょうり酒 しょうが さとう みそ 水 ■きゃべつとわかめの和え物 きゃべつ にんじん カットわかめ さとう 淡口しょうゆ ■とん汁 ぶたにく さつまいも だいこん 高野とうふ 青ねぎ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	■*元気いっぱいスープ週間* ■ごはん 米 ■とり肉の豆乳煮 とりにく はくさい たまねぎ かほちや ほうれんそう にんじん キャノーラ油 とうじゅう ★パイヨン さとう 淡口しょうゆ みそ こしょう かたくり粉 ■いんげんのごまドレサラダ コーン 濃口しょうゆ さとう ごま ねりごま ■ぶどうゼリー か7ビリーの素 (ぶどう) ■トマトスープ トマト缶 じゃがいも しめじ ★ポークウィンナー パセリ缶 ★パイヨン ケチャップ さとう かたくり粉
	アレルギー対応	魚) 鶏肉に変更 大豆) 豆腐は入れない	大豆) 油揚げは入れない	大豆) 豆腐は入れない 大豆) 油揚げは入れない	大豆) 枝豆は入れない 甲殻類) ちりめんは入れない 魚) 鶏肉に変更 大豆) 高野豆腐は入れない
3時	■米粉のかほちやケーキ かほちや こめ粉 コーンスターチ 水 さとう しお キャノーラ油 パーキングパウダー	■じゃがいものおやき じゃがいも 豚ひき肉 かたくり粉 ★パイヨン キャノーラ油	■ひじきおにぎり 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	■みかんゼリー か7ビリーの素 (みかん) みかん缶	■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 パーキングパウダー
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 42.1kcal 蛋白質 16.6g 脂質 9g 加ゆみ 75mg 鉄 1.2mg 食塩 1.7g	174kcal 52.0kcal 蛋白質 11.4g 脂質 18.7g 加ゆみ 85mg 鉄 2.1mg 食塩 2.4g	174kcal 49.8kcal 蛋白質 16g 脂質 10.2g 加ゆみ 101mg 鉄 2.1mg 食塩 2.1g	174kcal 38.6kcal 蛋白質 18.4g 脂質 9.9g 加ゆみ 91mg 鉄 1.7mg 食塩 1.7g	174kcal 50.4kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.9g 加ゆみ 98mg 鉄 1.5mg 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 …… 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
大豆、パインナッブル (P)

魚 (サバ、ホキ、サケ、サワラ、ツナ)



	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13
朝食	■*元氣いっぱいスープ週間* ■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 ■ひじきの煮物 ひじき ■だしず水煮 にんじん ■えだまめ だしパック さとう 濃口しょうゆ ■はくさいの漬和え はくさい きゅうり ★ちくわ さとう 濃口しょうゆ のり ■みそ汁 かぼちゃ ★さつまあげ ほうれんそう きぬさや 混合削りぶし みそ 	■*元氣いっぱいスープ週間* ■ごはん 米 ■黒豚肉 ぶたにく きゅうり 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 ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー えのき さとう 濃口しょうゆ ごま ごま油 ■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 ■わかめスープ カットわかめ ■あつあげ インゲン 白ねぎ ★とりがらスープ 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■コーンブレイクチキン どりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コーンブレイク ■ごまつなのシテー ごまつな ★ポークウインナー コーン しお こしょう キャノーラ油 ■もやしのとえ物 もやし にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ ■みそ汁 だいこん ■あぶらあげ サラダ用水菜 混合削りぶし みそ	■*おだんじょう会メニュー* ■タコライス風◆ 米 マーガリン 濃口しょうゆ ★フィヨン パセリ缶 きゃべつ フロッキー しお にんじん さとう ★フィヨン マーガリン 豚ひき肉 たまねぎ トマト缶 マーガリン にんにく トマトペースト ケチャップ 濃口しょうゆ ★中濃ソース さとう ★フィヨン カレー粉 こめ粉 ■フルーツ雑天 ■ミックスフルーツ缶 かんてん さとう ■オニオンスープ たまねぎ マーガリン にんじん しめじ ★豚ロースハム ★フィヨン さとう 濃口しょうゆ パセリ缶	■ごはん 米 ■さばの塩焼き さば りょうり酒 しお ■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 濃口しょうゆ ■おくらのおかか和え おくら コーン かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■みそ汁 ■本郷とうふ ほうれんそう つきコンニャク 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	魚) 鶏肉に変更 大豆) 大豆・枝豆は入れない	大豆) 厚揚げは入れない	大豆) 油揚げは入れない	P) いちごに変更	魚) 鶏肉に変更 大豆) 枝豆は入れない 大豆) 豆腐は入れない
3時	■わかめおにぎり 米 わかめ	■やきおにぎり 米 濃口しょうゆ みりん風	■グレープフルーツのみかんのゼリー <small>加アゼリーの素 (グレープフルーツ)</small> みかん缶	■米粉のブルーベリーケーキ◆ フルーツ 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	■ケ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 ★フィヨン ケチャップ
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 - 432kcal 蛋白質 19.3g 脂質 3.2g 加砂糖 69mg 鉄 1.8mg 食塩 1.9g	174kcal - 514kcal 蛋白質 15.8g 脂質 12.8g 加砂糖 111mg 鉄 2.1mg 食塩 1.6g	174kcal - 411kcal 蛋白質 16.9g 脂質 11.4g 加砂糖 88mg 鉄 2.1mg 食塩 1.5g	174kcal - 513kcal 蛋白質 11.5g 脂質 11.2g 加砂糖 63mg 鉄 1.2mg 食塩 1.6g	174kcal - 534kcal 蛋白質 18.7g 脂質 15.8g 加砂糖 85mg 鉄 1.9mg 食塩 1.7g

	16	17	18	19	20
朝食	■*数者の日* 米 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 ★フィヨン きゅうり たまねぎ ピーマン 赤パプリカ キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 みりん風 しょうが にんにく ごま油 ごま ■いんげんの和え物 インゲン にんじん さとう 濃口しょうゆ ■ピーチゼリー <small>加アゼリーの素 (ピーチ)</small> ■みそ汁 きゃべつ しめじ こぼろ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■焼肉ピラフ◆ 米 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 ★フィヨン きゅうり たまねぎ ピーマン 赤パプリカ キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 みりん風 しょうが にんにく ごま油 ごま ■いんげんの和え物 インゲン にんじん さとう 濃口しょうゆ ■ピーチゼリー <small>加アゼリーの素 (ピーチ)</small> ■みそ汁 きゃべつ しめじ こぼろ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■白身魚のごま焼き ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ごま ■ごま豆腐のそぼろあん ■高野とうふ 鶏ひき肉 たまねぎ しょうが ★とりがらスープ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ ■ほうれん草チリメン和え ほうれんそう はくさい 黄パプリカ ■ちりめん 濃口しょうゆ さとう ■みそ汁 もやし きぬさや ■あぶらあげ 混合削りぶし みそ	■米粉のポークカレー 米 ぶたにく しゅがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 ★フィヨン さとう ★かつおツリカレールー ■きゃべつのツナサラダ きゃべつ ■ツナ缶 にんじん きゅうり さとう 濃口しょうゆ ■みかん雑天 みかん缶 かんてん さとう	■ごはん 米 ■とり肉のマーメレード焼き どりにく しゅがいも マーメレード レモン果汁 さとう りょうり酒 濃口しょうゆ ■ごまつなの和え物 ごまつな えのき さとう 濃口しょうゆ ■マッシュポテト しゅがいも たまねぎ 豚ひき肉 マーガリン ★フィヨン しお SB7 397kcal - 煎焼100g パセリ缶 ■みそ汁 だいこん おくら にんじん 混合削りぶし みそ
アレルギー対応		アレルギー対応はありません	魚) 鶏肉に変更 大豆) 大根に変更 甲殻類) ちりめんは入れない 大豆) 油揚げは入れない	魚) ツナは入れない	アレルギー対応はありません
3時	■焼きかぼちゃ ポテト しお パセリ缶	■焼きかぼちゃ ポテト しお パセリ缶	■おなかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風	■さつまいもの甘煮 さつまいも さとう マーガリン	■マスカットゼリー <small>加アゼリーの素 (マスカット)</small>
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	
	174kcal - 418kcal 蛋白質 11.2g 脂質 13.5g 加砂糖 46mg 鉄 1.6mg 食塩 1.6g	174kcal - 470kcal 蛋白質 23.9g 脂質 5.5g 加砂糖 137mg 鉄 2.5mg 食塩 1.9g	174kcal - 486kcal 蛋白質 11.7g 脂質 13.3g 加砂糖 50mg 鉄 1.6mg 食塩 2.1g	174kcal - 397kcal 蛋白質 15g 脂質 10.1g 加砂糖 72mg 鉄 1.7mg 食塩 1.7g	



23日(月)
秋分の日(祝日)



	火 24	水 25	木 26	金 27	月 30
	■ごはん 米 ■ふた肉の生麩炒め ふたにく たまねぎ きゃべつ 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 ■ほうれん草のさけ和え ほうれん草 ■サケフレーク しめじ さとう 淡口しょうゆ ■ぶどうゼリー かわぼうしの素(ぶどう) ■みそ汁 かぼちゃ インゲン えのき 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■サバのおろしあんかけ 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 ■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 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 ■おくら和え物 おくら コーン さとう 淡口しょうゆ ■みそ汁 あつあげ はくさい きぬぎや 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■牛肉と豆腐の煮物 きゅうにく ■木綿豆腐 たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ だしパック さとう 濃口しょうゆ ■フロッコリーのゴマ和え フロッコリー にんじん さとう 濃口しょうゆ ごま油 ごま ■ピーチゼリー かわぼうしの素(ピーチ) ■みそ汁 さまつな あぶらあげ しめじ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■とり肉のてりやき とりにく りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ みりん風 ■インゲンの梅おかか和え インゲン コーン かつおぶし はいにく はいにく さとう 淡口しょうゆ ■ごうや豆腐の煮物 高野とうふ たまねぎ しんだけ だしパック さとう 淡口しょうゆ グリーンピース ■みそ汁 きゃべつ にんじん ★さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■豚肉と大根の煮物 ふたにく だいこん たまねぎ にんじん ■えだまめ しょうが キャノーラ油 だしパック 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 ■きゅうりのツナサラダ きゅうり ツナ缶 しめじ コーン さとう 濃口しょうゆ ■あおりんごゼリー かわぼうしの素(青りんご) ■みそ汁 ほうれん草 あぶらあげ えのき 混合削りぶし みそ
アレルギー	魚)サケフレークは入れない	魚)鶏肉に変更 大豆)厚揚げは入れない	大豆)豆腐は入れない 大豆)油揚げは入れない	大豆)大根に変更	大豆)枝豆は入れない 魚)ツナは入れない 大豆)油揚げは入れない
3時	■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	■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	■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	■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	■やきおにぎり 米 濃口しょうゆ みりん風
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
	17g - 453kcal 蛋白質 15.6g 脂質 5.9g 加糖量 60mg 鉄 1.8mg 食塩 1.4g	17g - 459kcal 蛋白質 17g 脂質 15.8g 加糖量 98mg 鉄 2mg 食塩 1.2g	15.7g - 503kcal 蛋白質 15.7g 脂質 12g 加糖量 115mg 鉄 2.7mg 食塩 1.4g	19.3g - 491kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.2g 加糖量 97mg 鉄 1.8mg 食塩 1.5g	17.9g - 493kcal 蛋白質 17.9g 脂質 7.9g 加糖量 69mg 鉄 1.9mg 食塩 1.6g

