

山手幼稚園 2019年 10月 給食便り



【苦手克服メニュー②】 ：8日、10日、21日】

10月は5月に実施した苦手克服メニューの第二弾を考えました！

5月には「苦手だけこれなら食べられる」だった自信が、今回は「ここまで食べられるようになった！」という成長した自信に繋がればと思います。

まだまだ苦手な食材を完食するのに時間がかかることもたちも少なくないと思いますが、少しずつ克服し無理なく食べられるようになって頂きたいです。

* 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。
- ・とうふハンバーグ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。
- ・ミートボール …… 原材料の一部に豚肉・鶏肉を含みます。
- ・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。
- ・フィヨン …… 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。
- ・マヨネースタイプ …… 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

< 献立表 >

	月	火 1	水 2	木 3	金 4
昼食		■(預かり保育) ■ごはん 米 ■さばの煮つけ さば しお りょうり酒 しょうが だしパック さとう 濃口しょうゆ みりん風 かたくり粉 ■おぐらのぼん酢和え おくら まいたけ 黄パプリカ さとう レモン果汁 淡口しょうゆ ■カリフラワーのわかめ和え カリフラワー にんじん カットわかめ さとう 淡口しょうゆ ■みそ汁 木綿とうふ インゲン しめじ 混合削りぶし みそ	■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 ■あつあげの土佐煮◆ あつあげ たまねぎ えだまめ だしパック かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風 さとう ■ぼろれん草の和え物 ぼろれん草 にんじん コーン 淡口しょうゆ さとう ■みそ汁 じゃがいも はくさい エリンギ 混合削りぶし みそ	■米粉のハヤシルウ 米 きゅうにく 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 ★フィヨン ■いんげんのマヨドレサラダ インゲン にんじん ★マヨネースタイプ ★フィヨン 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 ■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 ■あん さとう 濃口しょうゆ ケチャップ かたくり粉 ■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 ■フロッキーのちりめん和え フロッキー 黄パプリカ ■ちりめん 淡口しょうゆ さとう ■みそ汁 かぼちゃ あぶらあげ えのき 混合削りぶし みそ
	アレルギー対応	魚) 鶏肉に変更 大豆) 豆腐は入れない	大豆) 厚揚げ・枝豆は入れない	P) いちごに変更	魚) 鶏肉に変更 甲殻類) ちりめんは入れない 大豆) 油揚げは入れない
3時		■オレンジゼリー カプサイチン(お酢)	■焼きポテト ポテト しお パセリ缶	■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	■わかめおにぎり 米 わかめ
		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 蛋白質 16.1g 脂質 14.8g 加砂糖 59mg 鉄 1.6mg 食塩 1.4g	174kcal 蛋白質 19.3g 脂質 11.7g 加砂糖 115mg 鉄 2.3mg 食塩 1.7g	603kcal 蛋白質 11.2g 脂質 20g 加砂糖 59mg 鉄 1.6mg 食塩 2.6g	533kcal 蛋白質 20.2g 脂質 11.5g 加砂糖 100mg 鉄 2.1mg 食塩 1.5g

10月10日は「ト(10)マト(10)」の語呂に合わせて全国トマト工業会によりトマトの日に制定されています。

そんなトマトの日にちなみ、トマトを隠し味に使用したトマトカレーを考えました。

おいしいカレーを食べて、運動会を元気いっぱい楽しみましょう♪

アレルギー対応表示食品

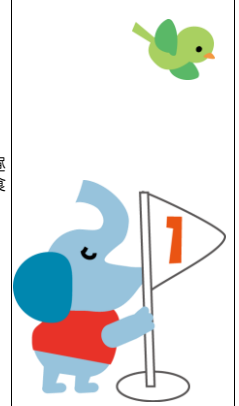
卵、乳、小麦、甲殻類
大豆、バイナッブル(P)

魚(サバ、ホキ、サケ、サワラ、ツナ)





	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11
風食	■ごはん 米 ■ぶた肉の甘辛炒め ぶたにく たまねぎ きゃべつ にんじん ピーマン キャノーラ油 しお だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■こまつなのさげ和え こまつな ■サケフレーク しめじ さとう 濃口しょうゆ ■オレンジゼリー ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素 (ｶﾙｼﾞ) ■みそ汁 だいこん ★さつまあげ カットわかめ 混合割りぶし みそ	■*苦手克服メニュー* ■菜めしごはん 米 菜めし ■鶏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 キャノーラ油 ■いんげんのケチャップ炒め インゲン ★ボークウィンナー コーン こしょう ケチャップ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■ほうれん草入りかぼちゃのスープ かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 キャノーラ油 ★フィヨン 南瓜ペースト1kg (冷) とうりゅう さとう かたくり粉 パセリ缶	■ごはん 米 ■牛肉とだいごんのみそ煮 ぎゅうにく だいごん たまねぎ つきコンニャク にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう みそ 濃口しょうゆ ■もやし和え物 もやし にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ ■ブロッコリーの磯和え ブロッコリー えのき 赤パプリカ のり さとう 濃口しょうゆ ■ずまし汁 こまつな ■あぶらあげ しめじ 混合割りぶし しお 濃口しょうゆ	■*苦手克服メニュー* ■トマト風味の米粉チキンカレー 米 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 トマト缶 ★フィヨン さとう ★ｱﾙｶﾞﾝﾌﾞﾘｰｶｰﾚｰﾙ ★ｽﾄﾚｯﾊﾟﾘｰ ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素 (ｲﾁｲｺ) かんでん さとう	■(預かり保育) ■ツナピラフ 米 ミックスベジタブル ツナ缶 ★フィヨン 濃口しょうゆ マーガリン さとう こしょう ■トッピング ケチャップ ★中濃ソース さとう ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 はくさい 赤パプリカ 濃口しょうゆ さとう ■ピーンスープ ピーマン にんじん インゲン しめじ ★フィヨン さとう 濃口しょうゆ ハセリ缶
	魚) サケフレークは入れない	大豆) 豆乳は入れない	大豆) 油揚げは入れない	アレルギー対応はありません	魚) ツナは入れない 大豆) 手作り鶏つくねに変更
3時	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風	■煮りんごもものゼリー ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素 (煮りんご) もも缶	■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	■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	■さつまもちと抹茶の米粉ケーキ さつまもち 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
	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材料 - 482kcal 蛋白質 16.6g 脂質 7g ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰ 95mg 鉄 2.3mg 食塩 1.4g	1材料 - 450kcal 蛋白質 13.9g 脂質 13.8g ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰ 34mg 鉄 1.3mg 食塩 0.6g	1材料 - 474kcal 蛋白質 13.3g 脂質 15.8g ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰ 105mg 鉄 2.2mg 食塩 1.4g	1材料 - 552kcal 蛋白質 12.4g 脂質 12.5g ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰ 44mg 鉄 1.8mg 食塩 2.4g	1材料 - 419kcal 蛋白質 10.2g 脂質 9.5g ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰ 58mg 鉄 1.2mg 食塩 2.4g

	14	15	16	17	18
風食	■*体育の日* 	■(預かり保育) ■ごはん 米 ■チキンツタのおろしあんかけ 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 ■おろしあん だいこん だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■ソース ブロッコリー しお ■かぼちゃの煮物 かぼちゃ グリーンピース だしパック さとう 濃口しょうゆ ■みそ汁 きゃべつ ★さつまあげ きぬさや 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■マーボー豆腐 木綿とうふ 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 赤だしみそ 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 ■こまつなのちりめん和え こまつな コーン ■ちりめん 濃口しょうゆ さとう ■焼きポテト ポテト しお ハセリ缶 ■わかめスープ カットわかめ もやし ■あぶらあげ 白ねぎ ★とりがらスープ 濃口しょうゆ	■*おたんじょう会メニュー* ■ごはん 米 ■とうふハンバーグ ★とうふハンバーグ ■オーロラソース ★マヨネーズタイプ ケチャップ ★中濃ソース ■いんげんのツナ和え インゲン にんじん 黄パプリカ ツナ缶 さとう 濃口しょうゆ ■グレアフルとみかんのゼリー ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素 (ｸﾞﾚｰﾌﾙ) ｽﾄﾚｯﾊﾟﾘｰ 1号缶 ■和風カレースープ	■ごはん 米 ■さばのゆず風味焼き さば りょうり酒 しお さとう 濃口しょうゆ ゆず果汁 ゆず ■ひじきの煮物 ひじき ■あつあげ にんじん ■えだまめ だしパック さとう 濃口しょうゆ ■はくさいのゴマ和え はくさい きゅうり ★ちくわ さとう 濃口しょうゆ こま ■みそ汁 だいこん ほうれん草 つきコンニャク 混合割りぶし みそ
アレルギー対応		アレルギー対応はありません	大豆) 豆腐は入れない 甲殻類) ちりめんは入れない 大豆) 油揚げは入れない	大豆) 手作りハンバーグに変更 魚) ツナは入れない	魚) 鶏肉に変更 大豆) 厚揚げ・枝豆は入れない
3時		■やきおにぎり 米 濃口しょうゆ みりん風	■ぶどうゼリー ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素 (ぶどう)	■薯ポテト (のりしお) ポテト しお 青のり	■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材料 - 510kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.5g ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰ 38mg 鉄 1.5mg 食塩 1.8g	1材料 - 392kcal 蛋白質 14.5g 脂質 9.6g ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰ 147mg 鉄 2.5mg 食塩 1.9g	1材料 - 453kcal 蛋白質 12.8g 脂質 14.1g ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰ 44mg 鉄 1.7mg 食塩 1.7g	1材料 - 531kcal 蛋白質 18.5g 脂質 17g ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰ 95mg 鉄 2.1mg 食塩 1.8g





	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25
	■*苦手克服メニュー* ■とうもろこしごはん 米 コーン コーン缶 さとう ★フイヨン しお ■添え ブロッコリー しお ■ぶた肉とおまめさんのトマト煮◆ ぶたにく ■だいず水煮 たまねぎ にんじん グリーンピース キャノーラ油 ★フイヨン トマト缶 ケチャップ しお ★中濃ソース さとう ■マッシュポテト じゃがいも たまねぎ ★ポークウィンナー マーガリン ★フイヨン しお ブラックペッパー パセリ缶 ■コンソメスープ こまつな カリフラワー しめじ ★フイヨン さとう 淡口しょうゆ パセリ缶	■*祝日*  	■ごはん 米 ■とり肉と高野とうふの煮物 とりにく ■高野とうふ たまねぎ にんじん インゲン しめじ だしパック 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 ■きゅうりの梅肉和え きゅうり もやし ばいにく さとう 淡口しょうゆ ■ピーゼレリ カアゼリの素(ピーチ) ■みそ汁 はくさい ■あぶらあげ いら 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■白身魚のバター醤油風 ホキ しお りょうり酒 ■ソース 濃口しょうゆ マーガリン さとう かたくり粉 ■切干だいこん煮 切干だいこん にんじん ★ちくわ ■えたまめ だしパック さとう 淡口しょうゆ ■ほうれん草のマヨドレサラダ ほうれんそう たまねぎ 黄ハブリカ ★マヨネーズタイプ さとう 淡口しょうゆ ■みそ汁 かぼちゃ ★さつまあげ えのき 混合削りぶし みそ	■ビーフカレー 米 きゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 ★フイヨン さとう ★ルカ ソリカレールウ ■こまつなのボン酢和え こまつな たまねぎ 黄ハブリカ さとう レモン果汁 淡口しょうゆ ■キャロットゼリ にんじん オレンジジュース 水 さとう かんてん
	大豆) 大豆は入れない		大豆) 高野豆腐は入れない 大豆) 油揚げは入れない	魚) 鶏肉に変更 大豆) 枝豆は入れない	アレルギー対応はありません
3時	■みかん寒天 みかん缶 かんてん さとう		■菜めしおにぎり 米 菜めし	■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	■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
	13材 - 341kcal 蛋白質 10.1g 脂質 8.3g 加糖 51mg 鉄 1.4mg 食塩 2.1g		13材 - 530kcal 蛋白質 19g 脂質 10.9g 加糖 114mg 鉄 2.3mg 食塩 1.3g	13材 - 476kcal 蛋白質 17.4g 脂質 8.7g 加糖 101mg 鉄 1.5mg 食塩 1.9g	13材 - 580kcal 蛋白質 12.5g 脂質 17.4g 加糖 80mg 鉄 2.5mg 食塩 2.3g

	28	29	30	31
食食	■ごはん 米 ■とり肉のごま焼き とりにく しょうが にんにく さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 こま こま油 キャノーラ油 ■コンチ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 ■きゅうりとわかめの和え物 きゅうり 黄ハブリカ カットわかめ さとう 淡口しょうゆ ■みそ汁 ほうれんそう ■あぶらあげ えのき 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ぶた肉の豆乳煮 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 ■とういろう ★フイヨン さとう 淡口しょうゆ みそ こしょう かたくり粉 ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー ■ツナ缶 黄ハブリカ さとう しお ■ぶどうゼリ カアゼリの素(ぶどう) ■みそ汁 だいにん インゲン まいたけ 混合削りぶし みそ	■鯖チャーハン◆ 米 ミックスベジタブル ■サケフレック ★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 ■トッピング ★ミートボール ■こうや豆腐のそぼろあん ■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 ■おくらのおかか和え おくら コーン かつおぶし さとう 淡口しょうゆ ■中鯖スープ きゃべつ まいたけ カットわかめ ★とりがらスープ 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■牛肉のチャプチェ◆ きゅうにく ほうれん草 たまねぎ もやし こまつな 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 こま こま油 ■ほうれん草のチリメン和え ほうれんそう 黄ハブリカ ■ちりめん 淡口しょうゆ さとう ■あおりんごゼリ カアゼリの素(青りんご) ■みそ汁 ■あつあげ カリフラワー きぬさや 混合削りぶし みそ
	大豆) 油揚げは入れない	大豆) 豆乳は入れない ツナ) ツナは入れない	魚) サケフレックは入れない 大豆) 大根に変更	甲殻類) ちりめんは入れない 大豆) 厚揚げは入れない
3時	■さつまいもの甘煮 さつまいも さとう マーガリン	■米粉のブルーベリーケーキ ブルーベリー 400g 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	■グレープフルーツゼリ カアゼリの素(グレープフルーツ)	■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
	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
	13材 - 489kcal 蛋白質 19g 脂質 16.8g 加糖 99mg 鉄 2mg 食塩 1.4g	13材 - 480kcal 蛋白質 15.2g 脂質 9.6g 加糖 66mg 鉄 1.6mg 食塩 1.5g	13材 - 329kcal 蛋白質 12.8g 脂質 5.8g 加糖 94mg 鉄 4mg 食塩 1.4g	13材 - 532kcal 蛋白質 14.7g 脂質 13.6g 加糖 138mg 鉄 2.6mg 食塩 1.6g

