

山手幼稚園 2019年 11月 給食便り

【わくわく秋ごはんの日：5日、15日、21日、28日】

11月は秋の炊き込みごはん・混ぜごはんをおいしく味わえる
「わくわく秋ごはんの日」を考えました！

そばろりきつまいもごはん、大豆を使った五目ごはん、牛肉とごぼうのかやくごはんなど
具によってそれぞれ味が変わるごはんを楽しんでいただければと思います。

また、お誕生会の日のごはんは北海道の郷土料理である「ちゃんちゃん焼き」を
アレンジした「鮭ときのこのちゃんちゃんごはん」です！

好みの具材でいろんなアレンジを楽しめるのが炊き込みごはん・混ぜごはんのいいところです。
ぜひ、ご家庭でもおいしい秋の味わいを楽しんでください♪



*** 課外教室をご利用の保護者さまへ ***

課外教室のご利用で
おやつ時間が遅くなる日は
おやつ内容が以下の既製品に変更となります。

- ・ハッピーターン&ミニゼリー
 - ・星たべよ&ミニゼリー
- (※週替わりで入れ替え)



< 献立表 >

	月	火	水	木	金
風食	<p>* 献立のマークについて *</p> <p>★：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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・ポークウインナー …… 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。 ・とりがらスープ …… 原材料の一部に鶏肉を含みます。 ・卵不使用マヨネーズ …… 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。 <p>○：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。</p> <p>◆：新メニュー</p>				<p>■*秋の満足(年長)*</p> <p>■*秋の満足(そら)*</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■肉じゃが</p> <p>ぶたにく</p> <p>じゃがいも</p> <p>たまねぎ</p> <p>糸こんにゃく</p> <p>にんじん</p> <p>キャノーラ油</p> <p>グリーンピース</p> <p>りょうり酒</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■いんげんのマヨネーズサラダ</p> <p>インゲン</p> <p>コーン</p> <p>★卵不使用マヨネーズ</p> <p>ケチャップ</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>■はくさいの和えもの</p> <p>はくさい</p> <p>にんじん</p> <p>サラダ用野菜</p> <p>さとう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>■みそ汁</p> <p>だいたいん</p> <p>★さつまあげ</p> <p>エリンギ</p> <p>青ねぎ</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>
	アレルギー対応	<p>「マヨネーズタイプ」の記載が 「卵不使用マヨネーズ」へ変更になりました。</p> <p>商品内容については変更ありません。</p>			
3時	<p>アレルギー対応表示食品</p> <p>たまご、乳、小麦、甲殻類 魚(サバ、ホキ、サケ、サワラ、ツナ)</p>				<p>■米粉のいちごケーキ</p> <p>いちごジャム</p> <p>こめ粉</p> <p>コーンスターチ</p> <p>とうにゅう</p> <p>水</p> <p>さとう</p> <p>しお</p> <p>キャノーラ油</p> <p>ベーキングパウダー</p>
アレルギー対応					<p>アレルギー対応はありません</p>
					<p>17料 - 505kcal 蛋白質 15.4g</p> <p>脂質 11.1g 加糖量 91mg</p> <p>鉄 1.7mg 食塩 1.7g</p>





	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
風食	■*振替休日* 米 さつまいも 豚ひき肉 きぬぎや りょうり酒 濃口しょうゆ さとう だしパック しょうが キャノーラ油 しお ■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 ■きゅうりときのこのポン酢和え きゅうり しめじ にんじん さとう レモン果汁 濃口しょうゆ ■あつあげのしょうが煮◆ 冷凍) - 口締厚揚げ1kg たまねぎ えだまめ しょうが りょうり酒 さとう みりん風 濃口しょうゆ かたくり粉 ■みそ汁 おくら ごぼう えのき 混合削りぶし みそ	■*わくわく秋ごはんの日* ■ぞぼろ入りさつまいもごはん◆ 米 さつまいも 豚ひき肉 きぬぎや りょうり酒 濃口しょうゆ さとう だしパック しょうが キャノーラ油 しお ■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 ■きゅうりときのこのポン酢和え きゅうり しめじ にんじん さとう レモン果汁 濃口しょうゆ ■あつあげのしょうが煮◆ 冷凍) - 口締厚揚げ1kg たまねぎ えだまめ しょうが りょうり酒 さとう みりん風 濃口しょうゆ かたくり粉 ■みそ汁 おくら ごぼう えのき 混合削りぶし みそ	■*秋の満足(年中)* ■ごはん 米 ■ぶた肉ともやしの炒め物 ぶたにく もやし たまねぎ にんじん ビーマン 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 ■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 ■ブルーフルーツゼリー <small>かわいりの素(グレーフルーツ)</small> ■みそ汁 はくさい あぶらあげ しいたけ 青ねぎ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■さばのケチャップ煮◆ さば りょうり酒 しお ■ケチャップたれ) ケチャップ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■いげんのツナ和え インゲン 黄パプリカ ■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 ★フイヨン しお こしょう パセリ缶 ■コンソメスープ きゃべつ にんじん カリフラワー ★フイヨン さとう 濃口しょうゆ パセリ缶	■*秋の満足(年少)* ■ごはん 米 ■高野とうふと牛肉の煮物 高野とうふ きゅうり 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 ■おからの和え物 おくら コーン さとう 濃口しょうゆ ■キョロットゼリー にんじん オレンジジュース 水 さとう かんてん ■みそ汁 こまつな ★さつまあげ しめじ 混合削りぶし 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	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素	■かぼちゃのおやき かぼちゃ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 マーガリン	■薯芋ポテト(のりしお) ポテト しお 青のり	■ぞぼろおにぎり 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	アレルギー対応はありません	
	17材 - 499kcal 蛋白質 18.9g 脂質 12.3g 加ゆか 114mg 鉄 2.4mg 食塩 1.5g	17材 - 399kcal 蛋白質 15.7g 脂質 8.1g 加ゆか 132mg 鉄 2.4mg 食塩 1.4g	17材 - 494kcal 蛋白質 15.3g 脂質 20.3g 加ゆか 34mg 鉄 1.4mg 食塩 1.9g	17材 - 496kcal 蛋白質 16.2g 脂質 11.6g 加ゆか 139mg 鉄 2.5mg 食塩 1.4g	

	11	12	13	14	15
風食	■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 白ごま 黒ごま ■きゃべつサラダ きゃべつ きゅうり ★ポークウィンナー 赤ドレッシング さとう 濃口しょうゆ ■ひじきの煮物 ひじき だしパック えだまめ 濃口しょうゆ ■みそ汁 だいにん つきこんにゃく サラダ用水菜 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■マーボー豆腐 木綿豆腐 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 ■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 ■あおりんごゼリー <small>かわいりの素(青りんご)</small> ■中華スープ こまつな はくさい カットわかめ 白ごま ごま油 ★とりがらスープ 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■とり肉のゆず風味焼き とりにく りょうり酒 しお さとう 濃口しょうゆ ゆず果汁 ゆず キャノーラ油 ■切干だいご煮 切干だいご 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 ■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 ■みそ汁 もやし あぶらあげ しめじ 青ねぎ 混合削りぶし みそ	■米粉のハヤシライス 米 きゅうり 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 ★フイヨン ■ほうれん草のマヨドレサラダ ほうれん草 たまねぎ ★ポークウィンナー コーン ★卵不使用マヨネーズ さとう 濃口しょうゆ ■みかん寒天 みかん缶 かんてん さとう	■*わくわく秋ごはんの日* ■五目ごはん◆ 米 濃口しょうゆ だしパック にんじん あぶらあげ つきこんにゃく きぬぎや 濃口しょうゆ ★和風だし顆粒 ■おろしあん) さば しお りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 キャノーラ油 ■おろしあん) だいにん だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■きゅうりのチリメン和え きゅうり えのき 赤パプリカ ■ちりめん さとう 濃口しょうゆ ■こん汁 ぶたにく さつまいも ごぼう 青ねぎ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ
	魚) 鶏肉に変更	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	■米粉のソーセイジャーキ ★ポークウィンナー こめ粉 コンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	■さつまいものおやき さつまいも かたくり粉 マーガリン さとう	■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 ★フイヨン ケチャップ	■米粉のにんじんケーキ にんじん こめ粉 コンスターチ とうにゅう 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材 - 425kcal 蛋白質 18.4g 脂質 8.3g 加ゆか 100mg 鉄 1.7mg 食塩 2.2g	17材 - 435kcal 蛋白質 12.6g 脂質 9.5g 加ゆか 104mg 鉄 1.8mg 食塩 1.7g	17材 - 489kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.9g 加ゆか 81mg 鉄 1.9mg 食塩 1.7g	17材 - 592kcal 蛋白質 11.1g 脂質 22.9g 加ゆか 67mg 鉄 1.5mg 食塩 2.6g	17材 - 625kcal 蛋白質 21.8g 脂質 22.2g 加ゆか 79mg 鉄 2.2mg 食塩 2.7g



	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22
	■ごはん 米 ■コーンフレークチキン とりこ りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コーンフレーク ■高野とうふのトマト煮 高野とうふ 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 淡口しょうゆ グリーンピース ■いんげんのごまドレサラダ インゲン 黄パプリカ 濃口しょうゆ さとう 白ごま ねりごま ■みそ汁 とうふ はくさい しめじ みつば 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ぶた肉の生姜炒め ぶたにく 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 かたくり粉 ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 にんじん コーン 淡口しょうゆ さとう ■ピーチゼリー ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素(ﾍﾞｰﾁ) ■豆乳みそ汁 あつあげ こまつな えのき 混合削りぶし みそ とうにゅう	■まろろ給食食なし* ■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 キャノーラ油 ■はくさいのゆかり和え はくさい きゅうり 黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ ゆかり ■こんにやくとごぼうのうま煮 糸こんにやく ごぼう たまねぎ にんじん キャノーラ油 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 ■みそ汁 もやし おくら しいたけ 混合削りぶし みそ	■*お誕生会メニュー* ■*わくわくおごはんの日* ■熊ときのこのちゃんちゃんごはん 米 淡口しょうゆ さけ まいたけ しめじ きぬさや マーガリン みそ りょうり酒 さとう みりん風 ★和風だし顆粒 ■肉団子の甘酢あんかけ◆ ★ミートボール たまねぎ にんじん ピーマン ★フィヨン さとう 穀物酢 しお 淡口しょうゆ かたくり粉 ■二色のぶどうゼリー ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素(ぶどう) ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素(ﾏｽｶｯﾄ) ■フォアの和風スープ◆ フォア ほうれん草 ぎゅうにく あぶらあげ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ ★とりがらスープ	■(預かり保育) ■チキンライス&ソーセージ 米 とりこ たまねぎ にんにく マーガリン ミックスベジタブル しお 淡口しょうゆ ★フィヨン ケチャップ ■トッピング) ★ポークウィンナー ■オクラのポン酢和え おくら たまねぎ 黄パプリカ さとう レモン果汁 淡口しょうゆ ■ポテトサラダ じゃがいも きゅうり ★豚ロースハム マーガリン ★卵不使用マヨネーズ ★フィヨン しお ■コンソメスープ バセリ缶 きゃべつ カリフラワー しめじ ★フィヨン さとう 淡口しょうゆ バセリ缶
	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	魚) 鶏肉に変更	魚) 鮭は入れない	アレルギー対応はありません
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 ★フィヨン キャノーラ油	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素	■焼きポテト ポテト しお バセリ缶	■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 とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 抹茶缶 ベーキングパウダー	■コロコロ焼きごうや 高野とうふ マーガリン 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	アレルギー対応はありません
	17kcal - 456kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.4g 加糖 106mg 鉄 2.3mg 食塩 1.6g	17kcal - 467kcal 蛋白質 16.2g 脂質 6.9g 加糖 91mg 鉄 2.2mg 食塩 1.2g	17kcal - 320kcal 蛋白質 15.3g 脂質 3.5g 加糖 63mg 鉄 1.5mg 食塩 1.6g	17kcal - 475kcal 蛋白質 14.3g 脂質 1.1g 加糖 97mg 鉄 6mg 食塩 2.8g	17kcal - 432kcal 蛋白質 13.8g 脂質 18.4g 加糖 76mg 鉄 1.3mg 食塩 2.1g

	25	26	27	28	29
食食	■おまめさんとうひき肉の米粉カレー 米 鶏ひき肉 しお こしょう マーガリン たまねぎ だいず水煮 だいにん にんじん ★フィヨン さとう ★卵が カレールウ ■もやしとほうれん草のサラダ もやし こまつな にんじん さとう 淡口しょうゆ ■もも整天 もも缶 かんでん さとう	■ごはん 米 ■白身魚のバター醤油風 ホキ ぶたにく しょうゆ りょうり酒 たまねぎ ■ソース) 濃口しょうゆ マーガリン さとう かたくり粉 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 黄パプリカ えのき 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 ■みそ汁 さつまいも たまねぎ ★さつまあげ 青ねぎ みそ 混合削りぶし	■ごはん 米 ■回鍋肉 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 赤だしみそ 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■ピーマンと野菜の和え物 ピーマン ほうれん草 コーン ★豚ロースハム さとう 淡口しょうゆ キャノーラ油 ■オレングゼリー ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素(ﾙｯｼﾞ) ■みそ汁 あつあげ はくさい きぬさや 混合削りぶし みそ	■*わくわくおごはんの日* ■牛肉とごぼうのかやくごはん◆ 米 ぎゅうにく ごぼう にんじん あぶらあげ 青ねぎ さとう 淡口しょうゆ しょうが ごま油 白ごま ★和風だし顆粒 ■切干だいごんのゆず和え 切干だいごん きゅうり しお さとう レモン果汁 淡口しょうゆ ■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 ■とり汁 とりこ にんじん しめじ つきコンニャク サラダ用水菜 みそ 混合削りぶし	■(預かり保育) ■ソーセージピラフ◆ 米 ミックスベジタブル ★ポークウィンナー ★フィヨン マーガリン 濃口しょうゆ しお こしょう ■とり肉のからあげ とりこ 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 ■ブロッコリーのサラダ ■(人輪ドレッシング) ブロッコリー ■和え) ドレッシング にんじん 黄パプリカ セバートドレッシング 淡口しょうゆ さとう ■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
	アレルギー対応はありません	魚) 鶏肉に変更	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	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 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 とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	■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	■米粉のにんじんケーキ にんじん こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 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 - 540kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.1g 加糖 68mg 鉄 2.2mg 食塩 2.2g	17kcal - 449kcal 蛋白質 17.9g 脂質 7.3g 加糖 85mg 鉄 1.5mg 食塩 1.6g	17kcal - 499kcal 蛋白質 17.5g 脂質 8.8g 加糖 104mg 鉄 2.1mg 食塩 1.9g	17kcal - 412kcal 蛋白質 11.5g 脂質 10.8g 加糖 101mg 鉄 1.6mg 食塩 1.7g	17kcal - 529kcal 蛋白質 14.9g 脂質 19.7g 加糖 30mg 鉄 1.2mg 食塩 2.3g

