

山手幼稚園 2019年 12月 給食便り

【冬野菜メニュー：3日、9日、16日】

冬野菜という土の中で育つ根菜がよく知られています。
 実は白菜やほうれん草などの葉野菜も冬が旬の野菜です。
 近年ではほとんどの野菜が年中お店に並んでおり手に入れやすくなっているため
 旬の食材というイメージがしづらいものもあるかと思ひます。

旬の野菜はその時期に特に必要になる栄養素を含んでいるほか、味が濃くおいしいのが特徴です。

この機会にぜひ 冬が旬の野菜に親しみ、味わって頂きたいと思ひます♪



*** ぶゆ やさい ***

だいこん にんじん ごぼう かぶら
 はくさい ほうれんそう こまつな みすな
 ブロッコリー カリフラワー
 など

<献立表>

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
昼食	■ごはん 米 ■白身魚のみそ焼き ホキ しお りょうり酒 しょうが さとう みそ キャノーラ油 水 ■おぐらの和え物 おくら コーン 赤ハフリカ さとう 濃口しょうゆ ■こちや豆腐のそぼろあん 高野どうふ 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 ■豆まし汁 きまづな ★さつまあげ つきコンニャク 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	■冬野菜メニュー ■ごはん 米 ■ぶた肉の豆乳煮 ぶたにく たまねぎ だいこん かぼちゃ にんじん ごぼう グリーンピース しめじ キャノーラ油 とうじゅう ★フイヨン さとう 濃口しょうゆ みそ こしょう かたくり粉 ■ほうれん草のちりめん和え ほうれんそう 黄ハフリカ ちりめん 濃口しょうゆ さとう ■ぶどうゼリー かびゼリーの素(ぶどう) ■みそ汁 きまづな カリフラワー カットわかめ 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 ■さゆりの酢の物 さゆり ★ちくわ コーン さとう 穀物酢 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 ■みそ汁 さつまいも あぶらあげ サラダ用水菜 混合削りぶし みそ	■米粉のハヤシライス 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 ★フイヨン ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 黄ハフリカ 赤ドレッシング 濃口しょうゆ さとう ■フルーツ凍天 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう	■ごはん 米 ■さばの塩焼き さば りょうり酒 しお ■きゅうりの煮物 きゅうり あつあげ にんじん だしパック さとう 濃口しょうゆ ■いんげんの和え物 インゲン コーン えのき さとう 濃口しょうゆ ■みそ汁 もやし ほうれんそう まいだけ 混合削りぶし みそ
	アレルギー対応	魚) 鶏肉に変更	甲殻類) ちりめんは入れない	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	■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 とうじゅう 水 さとう しお キャノーラ油 パーキングパウダー	■焼きポテト ポテト しお ハセリ缶	■キャロットライスおにぎり 米 にんじん ★フイヨン 濃口しょうゆ さとう マーガリン	■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	■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
	174kcal 449kcal 蛋白質 19.9g 脂質 8.2g 加ゆみ 131mg 鉄 1.9mg 食塩 1.6g	174kcal 371kcal 蛋白質 14.6g 脂質 6.9g 加ゆみ 97mg 鉄 1.7mg 食塩 1.7g	174kcal 530kcal 蛋白質 19.7g 脂質 12.4g 加ゆみ 83mg 鉄 2.2mg 食塩 1.9g	174kcal 508kcal 蛋白質 10.1g 脂質 17.6g 加ゆみ 35mg 鉄 1.9mg 食塩 2.3g	174kcal 527kcal 蛋白質 18.2g 脂質 16.3g 加ゆみ 82mg 鉄 2.3mg 食塩 1.5g

*** 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。
- ・ポークウインナー …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
- ・豚肉ハム …… 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。
- ・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。
- ・豆乳ホイップ …… 原材料の一部に大豆を含みます

○：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

たまご、乳、小麦、甲殻類
 魚(サバ、ホキ、サケ、サワラ、ツナ)

「マヨネースタイプ」の記載が「卵不使用マヨネーズ」へ変更になりました。
 商品内容については変更ありません。

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13
昼食	■*冬野菜メニュー ■ごはん 米 ■とりほろと大根のとろとろ煮* 鶏ひき肉 だいこん たまねぎ にんじん あぶらあげ インゲン キャノーラ油 ★とりがらスープ しょうが りょうり酒 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 ■こまつなのちりめん和え こまつな 赤ハフリカ ちりめん さとう レモン果汁 淡口しょうゆ ■グレープフルーツゼリー <small>加アミノの素 (グレープフルーツ)</small> ■みそ汁 はくさい 白ねぎ しめじ 香ねぎ 混合割りぶし みそ	■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 ■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 ■こんにゃくとごぼうのうま煮 糸こんにゃく ごぼう たまねぎ にんじん 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 香ねぎ ■みそ汁 かぼちゃ ★さつまあげ しめじ 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■牛肉の旨辛炒め きゅうにく たまねぎ もやし ビーマン 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 かたくり粉 ■いんげんのツナサラダ インゲン 鰯ハフリカ ツナ缶 さとう 淡口しょうゆ ■焼きがてと ポテト しお ハゼリ缶 ■みそ汁 きゃべつ カリフラワー きぬさや 混合割りぶし みそ	■*おだんじょう会メニュー* ■カレーピラフ&コンクリーム 米 たまねぎ ★ポークウィンナー にんにく マーガリン ミックスベジタブル 淡口しょうゆ ★フイヨン カレー粉 ■コンクリームソース たまねぎ キャノーラ油 コーン コーン缶 とうにゅう ★フイヨン さとう かたくり粉 ■とり肉のマーマレード焼き とり肉 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 ■麻え ブロッコリー しお ■いちご煮云 ストロベリー <small>加アミノの素 (いちご)</small> かんてん さとう ■ミニストローネ トマト缶 こまつな じゃがいも ★豚ロースハム ハゼリ缶 ★フイヨン さとう ケチャップ かたくり粉	■ごはん 米 ■マーボー豆腐 本締とうふ 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 香ねぎ ■はるさめの和え物 はるさめ きゅうり ★ポークウィンナー 淡口しょうゆ レモン果汁 さとう ■みかん みかん ■中華スープ あぶらあげ みつば ★とりがらスープ 淡口しょうゆ
	甲殻類) ちりめんは入れない	魚) 鶏肉に変更	魚) ツナは入れない	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	■ピーマンのナポリタン風 ピーマン たまねぎ ビーマン コーン ★ポークウィンナー キャノーラ油 こしょう 淡口しょうゆ ケチャップ さとう	■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	■米粉のソーセージケーキ ★ポークウィンナー 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	■コロコロ焼きこや 高野とうふ マーガリン さとう	■おおかおにぎり 米 かつおぶし 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
	174kcal 373kcal 蛋白質 14.4g 脂質 6.1g 加ゆA 132mg 鉄 2mg 食塩 1.6g	174kcal 447kcal 蛋白質 18.6g 脂質 4.9g 加ゆA 71mg 鉄 1.6mg 食塩 1.7g	174kcal 484kcal 蛋白質 13.3g 脂質 15.1g 加ゆA 67mg 鉄 1.7mg 食塩 1.5g	174kcal 470kcal 蛋白質 15g 脂質 13.8g 加ゆA 59mg 鉄 1.4mg 食塩 1.7g	174kcal 544kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.5g 加ゆA 83mg 鉄 2.1mg 食塩 1.3g



	16	17	18	19	20
昼食	■*冬野菜メニュー ■雑穀の炊き込みごはん 米 だいこん にんじん ごぼう きぬさや さとう 淡口しょうゆ ★和風だし顆粒 ■さわらの鷹焼き◆ さわら りょうり酒 しお みりん風 さとう ■はくさいと水菜のごまドレサザ はくさい みすな コーン 濃口しょうゆ さとう 白ごま ねりごま ■ピーチゼリー <small>加アミノの素 (ピーチ)</small> ■こんにゃく こんにゃく とうふ かぶら まいたけ 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■ぶた肉のしょうが炒め ぶたにく たまねぎ きゃべつ にんじん しょうが キャノーラ油 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 ■こまつなのさけ和え こまつな ■サケフレーク しめじ さとう 淡口しょうゆ ■あつあげの土佐焼き◆ <small>(常食) 一口給食用71kg</small> だしパック かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風 さとう ■みそ汁 さつまいも きぬさや えのき 混合割りぶし みそ	■*クリスマス会* ■キャロットライス 米 にんじん ★フイヨン◆ ■ミニトローフ◆ 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ ミックスベジタブル ★フイヨン ケチャップ ★中濃ソース さとう キャノーラ油 ■ソース ケチャップ ★中濃ソース さとう かたくり粉 ■麻え ポテト ■ほうれん草のマヨドレサザ ほうれん草 ツナ缶 コーン 赤ハフリカ ★卵不使用マヨネーズ さとう 濃口しょうゆ ■カラフルフルーツ雲天 ミックスフルーツ缶 ぶどうジュース かんてん さとう ■豆乳クリームスープ◆ たまねぎ キャノーラ油 じゃがいも ★ポークウィンナー ★フイヨン とうにゅう ★豆乳ホイップ さとう かたくり粉	■ごはん 米 ■牛肉の焼め物(カレー風味)◆ きゅうにく たまねぎ きゃべつ もやし にんじん しょうが キャノーラ油 さとう ★M7がかりカレーウ ケチャップ ★中濃ソース さとう ■きゅうりのちりめん和え きゅうり にんじん ちりめん さとう 淡口しょうゆ ■マスカットゼリー <small>加アミノの素 (マスカット)</small> ■みそ汁 だいこん おくら ★さつまあげ 混合割りぶし みそ	■*終業式* ■(預かり保育) ■餃子チャーハン 米 ミックスベジタブル ■カブフレーク ★とりがらスープ 濃口しょうゆ みりん風 りょうり酒 しお キャノーラ油 こしょう ■トッピング ★ミートボール ■さつまいものそぼろあん さつまいも 鶏ひき肉 キャノーラ油 濃口しょうゆ りょうり酒 さとう しょうが 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 黄ハフリカ さとう 濃口しょうゆ ■みそ汁 こまつな たまねぎ えのき 混合割りぶし みそ
	魚) 鶏肉に変更	魚) サケフレークは入れない	魚) ツナは入れない	甲殻類) ちりめんは入れない	魚) サケフレークは入れない
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 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	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素	■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	■米粉のかぼちゃケーキ かぼちゃ 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	■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
	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 451kcal 蛋白質 15.5g 脂質 8.9g 加ゆA 102mg 鉄 1.7mg 食塩 1.8g	174kcal 499kcal 蛋白質 18.6g 脂質 9.3g 加ゆA 161mg 鉄 2.9mg 食塩 1.3g	174kcal 473kcal 蛋白質 11.8g 脂質 13.4g 加ゆA 51mg 鉄 1.3mg 食塩 0.9g	174kcal 495kcal 蛋白質 11.7g 脂質 14.1g 加ゆA 108mg 鉄 2mg 食塩 1.8g	174kcal 438kcal 蛋白質 13.1g 脂質 6.4g 加ゆA 74mg 鉄 4.4mg 食塩 1.6g





	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27
	■(預かり保育) ■ごはん 米 ■肉のトマト煮 ぶたにく たまねぎ きゃべつ にんじん インゲン キャノーラ油 ケチャップ ★フイヨン 淡口しょうゆ さとう ■おぐらの和え物 おくら コーン 赤パプリカ さとう 淡口しょうゆ ■オレンジゼリー かわいりの素 (100g) ■みそ汁 はくさい きぬさや しいたけ 混合削りぶし みそ	■(預かり保育) ■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 だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■こまつなちりめん和え こまつな コーン ■ちりのん 淡口しょうゆ 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 淡口しょうゆ キャノーラ油 ■みそ汁 さつまいも ★さつまあげ サラダ用野菜 混合削りぶし みそ	■(預かり保育) ■チキンライス&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 淡口しょうゆ ★フイヨン ケチャップ ■トッピング) ■いんげんのボン酢サラダ ★が皮なし(イガ)(本) ★いんげんのボン酢サラダ インゲン コーン さとう レモン果汁 淡口しょうゆ ■マッシュポテト ジャがいも たまねぎ 豚ひき肉 マーガリン ★フイヨン しお こしょう ハセリ缶 ■ビーフンスープ ビーフン きゃべつ しめじ ★フイヨン さとう 淡口しょうゆ ハセリ缶	■(預かり保育) ■ごはん 米 ■牛肉のチャブチエ きゅうにく はるさめ 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 白ごま ごま油 ■ブロッコリーの濃和え ブロッコリー えのき 赤パプリカ のり さとう 淡口しょうゆ ■あおりんごゼリー かわいりの素 (青りんご) ■みそ汁 だいこん きぬさや しいたけ 混合削りぶし みそ	■(預かり保育) ■ごはん 米 ■とり肉のからあげ 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 ■きゅうりの和え物 きゅうり きゅうり にんじん コーン 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 だしパック さとう 淡口しょうゆ ■みそ汁 あつあげ ほうれんそう たまねぎ 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 甲殻類) ちりめんは入れない	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	■じゃがいものおやき ジャがいも 豚ひき肉 かたくり粉 ★フイヨン	■米粉のソーセージケーキ ★ホークワインナー 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	■コロコロ焼きごや 高野とうふ マーガリン さとう	■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	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
	1144 - 374kcal 蛋白質 14.1g 脂質 5.7g 加砂糖 66mg 鉄 1.5mg 食塩 1.6g	1144 - 547kcal 蛋白質 19.2g 脂質 19.5g 加砂糖 151mg 鉄 2.5mg 食塩 2g	1144 - 475kcal 蛋白質 13.4g 脂質 12g 加砂糖 49mg 鉄 1.3mg 食塩 2.5g	1144 - 430kcal 蛋白質 12.7g 脂質 13.1g 加砂糖 77mg 鉄 1.9mg 食塩 1g	1144 - 543kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.9g 加砂糖 69mg 鉄 1.9mg 食塩 1.4g

