

山手幼稚園 2020年 1月 給食便り

【元気いっぱいスープ週間：27日～31日】

脱水と言えば夏場に多いイメージですが、実は冬場にも注意が必要です。
 冬は空気の乾燥により水分が失われやすくなっていますが
 夏と違って喉が渇きづらく、日常的に水分の摂取が少なくなりがちです。
 汗をかいていない、喉が渇いていないからといって水分が失われていないわけではありません。

普段から意識して定期的に水分補給を行うとともに、
 給食の時間でもみんな意識して水分補給ができるよう、
 9月にも実施した「元気いっぱいスープ週間」を再度実施したいと思います♪



日替わりのいろんな味のスープ（汁物）を楽しみながらしっかり水分補給をして
 元気に1年のスタートを切りましょう♪



<献立表>

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
昼食	■(預かり保育) ■ごはん 米 ■豆腐ハンバーグの和風あんかけ ★豆腐ハンバーグ ■あんかけ 濃口しょうゆ さとう だしパック かたくり粉 ■いんげんの和え物 インゲン コーン さとう 濃口しょうゆ ■ポテトサラダ じゃがいも ミックスベジタブル ★ポークウィンナー マーガリン ★卵不使用マヨネーズ ★フイヨン しお パセリ缶 ■みそ汁 だしこん つきこんにゃく カットわかめ 混合削りぶし みそ	■(預かり保育) ■ごはん 米 ■牛肉とかぼちゃの炒め物 きゅうにく かぼちゃ たまねぎ スナッパえんどう 赤パプリカ 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 白ごま ■こまつなのちりめん和え こまつな しめじ ■ちりめん 淡口しょうゆ さとう ■グレープフルーツゼリー かつりーの森(グレープフルーツ) ■みそ汁 きゃべつ ごぼう きぬさや 混合削りぶし みそ	■お粥 ■(預かり保育) ■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 ■おぐらのツナ和え おくら 黄パプリカ ■ツナ缶 さとう 濃口しょうゆ ■はくさいの煮びたし はくさい にんじん ★ちくわ きぬさや だしパック さとう 濃口しょうゆ ■みそ汁 あつあげ なめこ みすな 混合削りぶし みそ	■冬野菜の米粉カレー◆ 米 きゅうにく たまねぎ じゃがいも だしこん ほうれんそう ごぼう にんじん キャノーラ油 ★フイヨン さとう ★FMF ツナカレールー ■ほうれん草のごま和え ほうれんそう にんじん コーン 白ごま ごま油 さとう 淡口しょうゆ ■豆乳かん とうにゅう さとう かんてん みかん缶	■ごはん 米 ■揚げ魚の甘ダレかけ ホキ しお りょうり酒 かたくり粉 キャノーラ油 ■甘ダレ だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■きゅうりのポン酢和え きゅうり しめじ 赤パプリカ コーン レモン果汁 淡口しょうゆ ■ごうや豆腐の煮物 高野とうふ たまねぎ しんじけ だしパック さとう 淡口しょうゆ グリーンピース ■みそ汁 はくさい にんじん カットわかめ 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	甲殻類)ちりめんは入れない	魚)ツナは入れない	アレルギー対応はありません	魚)鶏肉に変更
3時	■ココロ焼きごうや 高野とうふ マーガリン さとう	■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	■焼きポテト ポテト しお パセリ缶	■米粉のブルーベリーケーキ ブルーベリージャム 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
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
栄養成分	17kcal - 420kcal 蛋白質 14g 脂質 12.9g 加砂糖 75mg 鉄 2mg 食塩 2.3g	17kcal - 518kcal 蛋白質 13.5g 脂質 12.8g 加砂糖 135mg 鉄 2.5mg 食塩 1.5g	17kcal - 380kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.7g 加砂糖 92mg 鉄 1.8mg 食塩 1.4g	17kcal - 563kcal 蛋白質 12.1g 脂質 17.1g 加砂糖 99mg 鉄 2.1mg 食塩 2.3g	17kcal - 484kcal 蛋白質 20.3g 脂質 8.8g 加砂糖 98mg 鉄 1.9mg 食塩 1.9g

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。
 ※その他のアレルゲンに関しては食品ごとに記載しております。

- ・アレルゲンフリーカレールー … 27品目のアレルゲンが使用されていません。
- ・米粉のハヤシルウ …… 27品目のアレルゲン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。
- ・フイヨン …… 27品目のアレルゲンが使用されていません。
- ・とりがらすープ …… 原材料の一部に鶏肉を含みます。
- ・卵不使用マヨネーズ …… 27品目のアレルゲンが使用されていません。
- ・中濃ソース …… 27品目のアレルゲン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)





	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17
風食 	■*成人の日* 米 とり肉のマーメイド焼き こんにゃく しお マーメイド レモン果汁 さとう りょうり酒 濃口しょうゆ ■きゃべつのマヨドレサラダ きゅうり にんじん みそ ★とりがらスープ さとう 濃口しょうゆ ★卵不使用マヨネーズ ■ぶどうゼリー カブトの素 (ぶどう) ■みそ汁 だしこん きぬぎや しいたけ 混合削りぶし 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 ■こまつなの和え物 こまつな 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー ★ホークウインナー えのき さとう 濃口しょうゆ ■みそ汁 もやし インゲン しめじ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■さけの西京焼き さけ りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ 甘みそ ■おくらちりめん和え おくら コーン ■ちりめん さとう 濃口しょうゆ ■おおりんごゼリー カブトの素 (りんご) ■すまし汁 はくさい あぶらあげ ほうれんそう つきこんにゃく 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■ぶた肉のしょうが炒め ぶたにく たまねぎ きゅうり にんじん しょうが キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ■インゲンのおかか和え インゲン しいたけ 黄パプリカ かつぶし さとう 濃口しょうゆ ■フライドポテト ポテト しお パセリ缶 キャノーラ油 ■みそ汁 かぼちゃ ★さつまあげ 白ねぎ 青ねぎ 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	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
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 ★ホークウインナー キャノーラ油 こしょう 濃口しょうゆ ケチャップ さとう	■米粉のソーセージケーキ ★ホークウインナー こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう キャノーラ油 パーキングパウダー	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素	■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 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
	174kcal 407kcal 蛋白質 13g 脂質 10.4g 加ゆみ 37mg 鉄 1mg 食塩 1.2g	174kcal 454kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12g 加ゆみ 122mg 鉄 2.5mg 食塩 2g	174kcal 449kcal 蛋白質 18.8g 脂質 5g 加ゆみ 99mg 鉄 1.7mg 食塩 1.1g	174kcal 454kcal 蛋白質 14.6g 脂質 10.1g 加ゆみ 69mg 鉄 1.6mg 食塩 1.4g	

	20	21	22	23	24
■*おたんじょう会メニュー* ■中華おこわ 米 モチ米 あぶらあげ にんじん しいたけ ★とりがらスープ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■大豆フレークの子キンカッ とり肉 りょうり酒 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 大豆フレーク キャノーラ油 ■ほうれん草ともやしのナムル ほうれんそう もやし 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ 白ごま ごま油 ■もものゼリー カブトの素 (ピーチ) もも缶 ■わかめスープ カットわかめ はくさい しいたけ ★とりがらスープ 濃口しょうゆ	■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 ★フィヨン ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー ★ホークウインナー 黄パプリカ 赤ドレッシング 濃口しょうゆ さとう ■みかん みかん	■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 ■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 ■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 ■みそ汁 あつあげ こぼろ カリフラワー にはら 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ぶた肉とこうや豆腐の中華煮 ぶたにく 高野とうふ たまねぎ にんじん インゲン しょうが キャノーラ油 ★とりがらスープ 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■きゃべつとわかめの和え物 きゅうり 赤パプリカ カットわかめ さとう 濃口しょうゆ ■ぶどうゼリー カブトの素 (ぶどう) ■みそ汁 こまつな ★さつまあげ えのき 混合削りぶし みそ	■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 ■春雨のさっぱりサラダ はるさめ おくら ★ホークウインナー さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ■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 ■みそ汁 たまねぎ あぶらあげ しめじ 青ねぎ 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	アレルギー対応はありません	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	魚) 鶏肉に変更
3時	■焼きピーマン ぶたにく ピーマン たまねぎ ビーマン しお 濃口しょうゆ キャノーラ油 ごま油	■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 パーキングパウダー	■さばおにぎり 米 豚ひき肉 濃口しょうゆ みりん風 りょうり酒	■焼きポテト ポテト しお パセリ缶	■おかかおにぎり 米 かつぶし 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
	174kcal 524kcal 蛋白質 20.2g 脂質 19.6g 加ゆみ 74mg 鉄 2.1mg 食塩 1.6g	174kcal 564kcal 蛋白質 11.5g 脂質 18.9g 加ゆみ 61mg 鉄 1.6mg 食塩 2.5g	174kcal 452kcal 蛋白質 20.5g 脂質 6.6g 加ゆみ 96mg 鉄 2mg 食塩 1.8g	174kcal 384kcal 蛋白質 17.4g 脂質 7.4g 加ゆみ 110mg 鉄 2.1mg 食塩 1.7g	174kcal 581kcal 蛋白質 20.4g 脂質 18.8g 加ゆみ 96mg 鉄 2.5mg 食塩 1.5g






	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31
昼食	■*元氣いっぱいスープ週間* ■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 淡口しょうゆ ★フイヨン ■トッピング きゅうりにく たまねぎ きぬさや 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 白ごま ■ごまつな ■ごまつな ■サケフレーク しめじ さとう 淡口しょうゆ ■オレシゼリー <small>カブゼリーの素(カブ)</small> ■和風カレースープ じゃがいも きゃべつ ビーマン ★ポークウィンナー 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ ★7/11が ツルカールウ	■*元氣いっぱいスープ週間* ■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 ■いんげんとツナの炒めもの きゃべつ ■ツナ缶 にんじん キャノーラ油 しお 淡口しょうゆ ■カリフラワーのおかか和え カリフラワー きゅうり かつおぶし さとう 淡口しょうゆ ■のっぺい汁 だいこん にんじん あぶらあげ つきこんにゃク 青ねぎ 混合削りぶし しお ごま油 淡口しょうゆ かたくり粉	■*元氣いっぱいスープ週間* ■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 淡口しょうゆ さとう ★中濃ソース しお こしょう ■おくら おくら しめじ 赤パプリカ さとう 淡口しょうゆ ■あつあげのしょうが煮風 <small>冷凍) 一口縮厚揚げ1kg</small> 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 ■ビーフンスープ ビーフン はくさい ★さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ ★とりがらすープ	■*元氣いっぱいスープ週間* ■ごはん 米 ■とり肉のみそ焼き きゅうりにく しょうが さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 みそ ■ほうれん草のちりめん和え ほうれん草 コーン ■ちりめん 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 ■どん汁 ぶたにく さつまいも こぼろ みつば 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	■*元氣いっぱいスープ週間* ■ごはん 米 ■牛肉の豆乳煮 きゅうりにく たまねぎ はくさい かほちや にんじん あぶらあげ クリーンピース しめじ キャノーラ油 とうにゅう ★フイヨン さとう 淡口しょうゆ みそ こしょう かたくり粉 ■ブロッコリーのサラダ ■(人參ドレッシング) ブロッコリー ■和え) ドレッシング にんじん 黄パプリカ セハレートドレッシング 淡口しょうゆ さとう ■マスカットゼリー <small>カブゼリーの素(マスカット)</small> ■ミネストローネ トマト缶 ごまつな たまねぎ ★ポークウィンナー セロリ パセリ缶 ★フイヨン さとう クチャップ かたくり粉
	魚) サケフレークは入れない	魚) 鶏肉に変更 魚) ツパは入れない	アレルギー対応はありません	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
3時	■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 パーキングパウダー	■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	■ミートボール ★ミートボール フロココリー しお ■ソース クチャップ ★中濃ソース さとう 水	■コロコロ焼きごうや 高野豆腐 マーガリン さとう	■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	アレルギー対応はありません
	17種 - 513kcal 蛋白質 15.1g 脂質 17.9g 加鈣量 203mg 鉄 1.8mg 食塩 1.7g	17種 - 429kcal 蛋白質 16.5g 脂質 11.8g 加鈣量 202mg 鉄 0.9mg 食塩 1.4g	17種 - 399kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.9g 加鈣量 244mg 鉄 4.3mg 食塩 1.7g	17種 - 417kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.5g 加鈣量 234mg 鉄 1.7mg 食塩 1.5g	17種 - 461kcal 蛋白質 12.9g 脂質 11.7g 加鈣量 117mg 鉄 2mg 食塩 1.6g

こどもたちに
大人気の!

和風カレースープの作り方



○材料 (4人分)

- ・好みの具材
- ・水 …800cc
- ・顆粒和風だし…小さじ2
- ・淡口しょうゆ…少々
- ・塩 …少々
- ・カールウ …20g (固形ルウひとつかけら程度)

○作り方

- ・鍋に水とだしを入れ、ひと煮立ちさせる
- ・具材としょうゆ・塩を加え、具材に火が通るまで加熱する
- ・火が通ったら仕上げにカールウを溶かして完成

☆カールウはフレークタイプを使用するか、溶かす前に小さめに切っておくと溶かしやすいです♪

