

山手幼稚園 2020年 2月 給食便り

【リクエストメニュー：
4~7、10、12、19、20、26~28日】

2月・3月は年長組のこどもたちのリクエストによる
リクエストメニューの日を設けています♪

こどもたちから教えてもらった
「好きなあのメニュー」や「あの日の思い出のメニュー」を
2月、3月と続けて楽しんでいただきたいと思います♪

リクエストメニューは
献立名の前に「♡」がついています

リクエスト内容

- 1位 コーンスープ
- 2位 フライドポテト
- 3位 さつまいもごはん
- 4位 ぶどうゼリー
- 5位 からあげ
ハンバーグ
カレーライス
ピーチゼリー

このほか、たくさんの
リクエストありがとうございました♪



<献立表>

| | 月 3 | 火 4 | 水 5 | 木 6 | 金 |
|--------|---|---|--|---|--|
| 屋 食 | ■*節分メニュー* ■ごはん 米 ■サバのおろしあんかけ さば りょうり酒 しお ■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 ■大豆とひじきの煮物 だいず水煮 ひじき にんじん えだまめ だしパック さとう 濃口しょうゆ ■はくさいの磯和え はくさい えのき さとう 濃口しょうゆ のり ■けんちん汁風 だいこん あぶらあげ つきこんにゃく こぼろ みそ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ | ■*リクエストメニュー* ■♡米粉のビーフカレー 米 きゅうりく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 ★パイオン さとう ★肉粉 カリカレーウ ■ごまっなのほん酢和え ごまっな まいだけ さとう レモン果汁 しも果汁 濃口しょうゆ にんじん ■いちご寒天 ストロベリー かわせりの素(いちご) かんてん さとう | ■*リクエストメニュー* ■ごはん 米 ■♡てりやきハンバーグ ★豆腐ハンバーグ ■♡てりやきソース だしパック さとう にんじん きぬぎや しょうが キャノーラ油 ★とりがらスープ 濃口しょうゆ りょうり酒 こしょう かたくり粉 ■いんげんのソテー インゲン ★ポークウィンナー 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■さゆりのちりめんサラダ きゅうり にんじん 眞バプリカ ■ちりめん さとう 濃口しょうゆ ■♡コーンスープ たまねぎ キャノーラ油 カリフラワー コーン ★豚ロースハム ★パイオン コーン缶 とうりゅう さとう かたくり粉 バセリ缶 | ■*リクエストメニュー* ■ごはん 米 ■ぶた肉の中華炒め ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん きぬぎや しょうが キャノーラ油 ★とりがらスープ 濃口しょうゆ りょうり酒 こしょう かたくり粉 ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 コーン 赤バプリカ 白ごま ごま油 さとう 濃口しょうゆ ■♡ぶどうゼリー かわせりの素(ぶどう) ■みそ汁 あつあげ しめじ カットわかめ 混合削りぶし みそ | ■*リクエストメニュー* ■♡さつまいもごはん 米 さつまいも りょうり酒 濃口しょうゆ さとう しお ■白身魚のバター醤油風 白身魚 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■ソース 濃口しょうゆ マーガリン さとう かたくり粉 ■♡おぐらの和え物 おぐら しめじ さとう 濃口しょうゆ ■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 ■みそ汁 ごまっな あぶらあげ えのき 混合削りぶし みそ |
| 3 時 | ■ビーフのナポリタン風 ビーフ たまねぎ ピーマン コーン ★ポークウィンナー 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 ★ポークウィンナー ごめ粉 コーンスターチ とうりゅう 水 さとう しお キャノーラ油 パーキングパウダー | ■量ポテト(のりしお) ポテト しお 青のり | ■コロコロ焼きごうや 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* - 481kcal 蛋白質 18.1g 脂質 18.2g 加砂糖 77mg 鉄 1.8mg 食塩 1.6g | 17種* - 568kcal 蛋白質 11.4g 脂質 18.3g 加砂糖 95mg 鉄 2.3mg 食塩 2.4g | 17種* - 456kcal 蛋白質 14g 脂質 13.4g 加砂糖 83mg 鉄 2.2mg 食塩 1.4g | 17種* - 381kcal 蛋白質 17.1g 脂質 9g 加砂糖 124mg 鉄 2.1mg 食塩 1.4g | 17種* - 452kcal 蛋白質 19.4g 脂質 6.5g 加砂糖 118mg 鉄 2.1mg 食塩 2.2g |

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ウ …… 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。
- ・パイオン …… 27品目のアレルゲン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

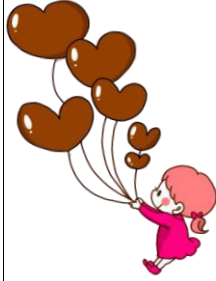
アレルギー対応表示食品

たまご、乳、小麦、甲殻類
魚(サバ、ホキ、サケ、サワラ、ツナ)





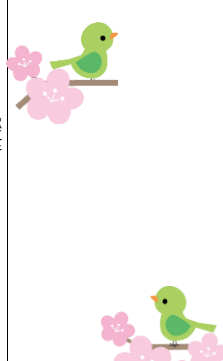
| | 月 10 | 火 11 | 水 12 | 木 13 | 金 14 |
|---------|--|---|--|---|---|
| 朝食 | ■*リクエストメニュー* ■ごはん 米 ■*とり肉のからあげ とりにく しお こしょう さとう 濃口しょうゆ しょうが にんにく かたくり粉 キャノーラ油 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー にんじん 赤ドレッシング 淡口しょうゆ さとう ■*ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ★ポークウィンナー マーガリン ★アイヨン しお パセリ缶 ■みそ汁 かぼちゃ インゲン エリンギ 混合削りぶし みそ | ■*建国記念の日* ■ごはん 米 ■サバの西京焼き さば しお りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ 甘みそ ■こうや豆腐の煮物 高野とうふ たまねぎ しょうが りょうり酒 だしパック さとう 淡口しょうゆ グリーンピース ■ブロッコリーのちりめん和え ブロッコリー にんじん ■ちりめん 淡口しょうゆ さとう ■すまし汁 ほうさい つきこんにゃく まいだけ 青ねぎ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ | ■*リクエストメニュー* ■ごはん 米 ■*マポー豆腐 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 だししみそ 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 ■ちやせしと青菜のナムル ちやし ほうれんそう にんじん さとう 淡口しょうゆ 穀物酢 ■*みかんゼリー カブゼリーの素 (カブゼ) | ■わかめごはん 米 わかめご飯の素 ■さけの焼き南蛮 さけ しお りょうり酒 キャノーラ油 かたくり粉 ■南蛮ダレ たまねぎ にんじん ピーマン だしパック さとう 穀物酢 濃口しょうゆ かたくり粉 ■こまつな和え物 こまつな ★ちくわ コーン 淡口しょうゆ さとう ■みそ汁 だいこん おくら あぶらあげ 混合削りぶし みそ | ■(預かり保育) ■ごはん 米 ■牛肉のチャプチェ きゅうにく はるさめ たまねぎ ちやし 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 こま油 ■はくさいゆかり和え はくさい きゅうり コーン 黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ ゆかり ■マスカットゼリー カブゼリーの素 (マスカット) |
| 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 | アレルギー対応はありません |
| 3時 | ■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 パーキングパウダー | | ■おなかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風 | ■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 | ■ケチャップライスおにぎり 米 コーン 淡口しょうゆ マーガリン ★アイヨン 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 |
| 栄養 | 174kcal - 565kcal 蛋白質 17.1g 脂質 16.4g 加糖量 53mg 鉄 1.9mg 食塩 2.1g | 174kcal - 0kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 加糖量 0mg 鉄 0mg 食塩 0g | 174kcal - 483kcal 蛋白質 15.4g 脂質 8.4g 加糖量 64mg 鉄 1.9mg 食塩 1.2g | 174kcal - 437kcal 蛋白質 17.5g 脂質 8.4g 加糖量 116mg 鉄 1.9mg 食塩 1.5g | 174kcal - 528kcal 蛋白質 13.6g 脂質 13.2g 加糖量 98mg 鉄 2.1mg 食塩 1.5g |



| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|---------|--|---|--|---|---|
| 朝食 | ■(預かり保育) ■ごはん 米 ■*とり子ほろと大根の煮物 鶏ひき肉 だいこん たまねぎ にんじん あぶらあげ にはら 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 ■いんげんのソテー インゲン ★ポークウィンナー 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■きゅうりとわかめの和え物 きゅうり 赤パプリカ カットわかめ さとう 淡口しょうゆ ■みそ汁 かぼちゃ エリンギ きぬさや 混合削りぶし みそ | ■ごはん 米 ■サバの西京焼き さば しお りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ 甘みそ ■こうや豆腐の煮物 高野とうふ たまねぎ しょうが りょうり酒 だしパック さとう 淡口しょうゆ グリーンピース ■ブロッコリーのちりめん和え ブロッコリー にんじん ■ちりめん 淡口しょうゆ さとう ■すまし汁 ほうさい つきこんにゃく まいだけ 青ねぎ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ | ■*リクエストメニュー* ■*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 ★アイヨン ■*トドゾク* 星ポテト ポテト ■ほうれん草のマヨドレサラダ ほうれんそう たまねぎ コーン ★ポークウィンナー ★卵不使用マヨネーズ さとう 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 | ■*リクエストメニュー* ■ごはん 米 ■*コーンフ레이크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레이크 ■いんげんのおかか和え インゲン 黄パプリカ かつおぶし 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 きゅうり きぬさや えのき 混合削りぶし みそ | ■(預かり保育) ■ごはん 米 ■*ぶた肉とピーンの炒め物 ぶたにく ピーピン たまねぎ ちやし ほうれんそう にんじん しお こしょう 濃口しょうゆ キャノーラ油 こま油 ■ミートボール ★ミートボール ■ソース ケチャップ ★中濃ソース さとう 水 ■こまつなほん酢和え こまつな まいだけ さとう レモン果汁 淡口しょうゆ ■みそ汁 おくら あぶらあげ しめじ 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 | ■米粉の黒ごまケーキ 黒ごま 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 | ■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 パーキングパウダー | ■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 | ■焼きポテト ポテト しお パセリ缶 |
| 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 | 174kcal - 421kcal 蛋白質 15.7g 脂質 6.8g 加糖量 105mg 鉄 1.8mg 食塩 1.7g | 174kcal - 540kcal 蛋白質 21.1g 脂質 16.5g 加糖量 121mg 鉄 2.5mg 食塩 1.6g | 174kcal - 628kcal 蛋白質 11.6g 脂質 22.1g 加糖量 70mg 鉄 1.6mg 食塩 2.6g | 174kcal - 434kcal 蛋白質 17g 脂質 10.3g 加糖量 76mg 鉄 1.7mg 食塩 1.5g | 174kcal - 402kcal 蛋白質 16.2g 脂質 7.1g 加糖量 125mg 鉄 5.2mg 食塩 1.4g |





| | 月 24 | 火 25 | 水 26 | 木 27 | 金 28 |
|----|---|--|--|---|---|
| 風食 | ■*振替休日*  | ■ごはん 米 ■牛肉の豆乳煮 きゅうり たまねぎ はくさい かぼちゃ にんじん あぶらあげ 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 ■おくらツナ和え おくら ■ツナ缶 黄パプリカ さとう しお ■マスカットゼリー カブゼリーの素 (マスカット) ■みそ汁 こまつな ★さつまあげ カリフラワー 混合削りぶし みそ | ■*リクエストメニュー* ■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 ■きゅうりのちりめん和え きゅうり カットわかめ ■ちりめん コーン さとう 濃口しょうゆ ■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 濃口しょうゆ りょうり酒 みりん風 だしパック 青ねぎ ■はるさめスープ はるさめ あつあげ インゲン えのき ★とりがらスープ 濃口しょうゆ | ■*おたんじょう会メニュー* ■*リクエストメニュー* ■カレーピラフ 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 濃口しょうゆ ★フイヨン カレー粉 ■♡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 ■添え ブロッコリー 濃口しょうゆ さとう ■♡ピーチゼリー もも缶 カブゼリーの素 (ピーチ) ■コンソメスープ じゃがいも ほうれんそう しめじ ★フイヨン さとう 濃口しょうゆ パセリ缶 | ■*ひめつろ交流日* ■*リクエストメニュー* ■♡しゃげごはん 米 ■サケフレーク 白ごま しょうが 濃口しょうゆ さとう しお ■あつあげのそぼろ煮 あつあげ 鶏ひき肉 だいこん たまねぎ にんじん きぬさや キャノーラ油 だしパック 濃口しょうゆ さとう ■きゅうべつのサラダ ■(人蔘ドレッシング) きゅうべつ きゅうり ■和え)ドレッシング にんじん 黄パプリカ セレートドレッシング 濃口しょうゆ さとう ■♡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 もやし 白ねぎ みずな 混合削りぶし みそ |
| | | 魚) ツナは入れない | 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 | 魚) サケフレークは入れない |
| 3時 | | ■コロコロ焼きこや 高野とうふ マーガリン さとう | ■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 とうじゅう 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 |
| | | 17種 - 459kcal 蛋白質 15.6g 脂質 15.8g 加糖量 124mg 鉄 2.4mg 食塩 1.4g | 17種 - 443kcal 蛋白質 18.2g 脂質 3.2g 加糖量 119mg 鉄 1.9mg 食塩 1.6g | 17種 - 459kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12.5g 加糖量 37mg 鉄 1.1mg 食塩 1.6g | 17種 - 470kcal 蛋白質 19.3g 脂質 7.7g 加糖量 113mg 鉄 2.3mg 食塩 2.3g |

子どもたちに
大人気の!

カレーピラフの作り方



○材料 (4人分)

- ・米 …2合
- ・ソーセージ …4本
- ・玉ねぎ …1/4個
- ・ミックスベジタブル …100g
- ・バター …大さじ1/2

《A》

- ・フイヨン …小さじ1
- ・濃口しょうゆ …小さじ1
- ・カレー粉 …少々
- ・バター …大さじ1

《B》

- ・フイヨン …小さじ1
- ・濃口しょうゆ …小さじ1
- ・カレー粉 …小さじ1/2

○作り方

- ①炊飯器に米と《A》の調味料、2合分の水を入れ軽く混ぜて普通に炊く。
- ②玉ねぎはみじん切り、ソーセージは輪切りにする。
- ③フライパンにバターを熱し、玉ねぎを透明になるまで炒める。
- ④ソーセージ、ミックスベジタブルを加え《B》の調味料でやや濃い目に味付けする。
- ⑤炊きあがったごはんに④を混ぜ込み、完成

☆ご飯を炊くときにバターを入れることでごはんがパラっと仕上がりが、炊飯器でピラフ風のご飯を炊くことができます♪

※給食ではバターの代わりに乳不使用のマーガリンを使用しています。

