

山手幼稚園 2020年 3月 給食便り

【リクエストメニュー：
2、5、6、9~13、16~18日】

3月は年少・年中組にとっては今のクラスのお友達と過ごす
今年度最後のひと月、年長組にとっては幼稚園で過ごす
最後のひと月になりますね

2月に引き続き、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♪

☆…3月も楽しい思い出でいっぱいになりますように…☆

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 2	火 3	水 4	木 5	金 6
朝食	★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 ♡ぶた肉の中華炒め ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん こまつな 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 ♡いんげんのツナサラダ インゲン コーン ♡ツナ缶 さとう 濃口しょうゆ ♡グリーンプールツゼリー <small>お7時の森 (クレープフルーツ)</small> ♡みそ汁 とうふ きぬさや まいだけ 混合削りぶし みそ	♡子ほろごはん 米 豚ひき肉 きぬさや りょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 さとう ♡さばのみそ煮 さば りょうり酒 しょうが さとう みそ 水 ♡きゅうりとわかめのサラダ きゅうり カットわかめ にんじん さとう 濃口しょうゆ ♡ごう豆腐の煮物 高野とうふ たまねぎ しいたけ だしパック さとう 濃口しょうゆ グリーンピース ♡すまし汁 だいこん つきコンニャク みつば 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	★お別れ満足(年長)★ ♡ごはん 米 ♡牛肉のチャプチェ きゅうり はるさめ たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく 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 ごま油 ♡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 ♡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 かぼちゃ あぶらあげ インゲン 混合削りぶし みそ	★リクエストメニュー★ ♡ごはん 米 ♡コーンフレックチキン とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コーンフレック ♡おぐらのちりめん和え おぐら 黄パプリカ ちりめん さとう 濃口しょうゆ ♡ひじきの煮物 ひじき たいす水煮 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 あつあげ たまねぎ きぬさや 混合削りぶし みそ	★リクエストメニュー★ ♡ポークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 ★ブイヨン さとう ★アルメツァーカレールウ ♡きゅうりのマヨドレコールスロー きゅうり きゅうり ★ポークウィンナー ★卵不使用マヨネーズ さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ♡煮え トマト しお ♡みかん寒天 みかん缶 かんてん さとう
	魚) ツナは入れない	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	♡おおかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風	♡米粉のもちケーキ もも缶 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 フレンチポテト しお パセリ缶	♡ピーマンのナポリタン風 ピーマン 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 クチャップ さとう	♡コーンピラフおにぎり 米 コーン さとう ★ブイヨン 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
	13食 - 481kcal 蛋白質 17g 脂質 7.6g 加鈣 73mg 鉄 2mg 食塩 1.5g	13食 - 521kcal 蛋白質 19.6g 脂質 18.3g 加鈣 98mg 鉄 1.9mg 食塩 1.7g	13食 - 432kcal 蛋白質 12.9g 脂質 13.4g 加鈣 80mg 鉄 2.1mg 食塩 1.3g	13食 - 437kcal 蛋白質 19.5g 脂質 11.8g 加鈣 132mg 鉄 2.3mg 食塩 1.9g	13食 - 552kcal 蛋白質 13g 脂質 13.7g 加鈣 44mg 鉄 1.6mg 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。
- ・ブイヨン …… 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。
- ・さつまいも、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)





	9	10	11	12	13
昼食	<p>■*リクエストメニュー*</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■白身魚のバター醤油風</p> <p>ホホ</p> <p>りょうり酒</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■ソース</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>マーガリン</p> <p>さとう</p> <p>かたくり粉</p> <p>■ほうれん草のごま和え</p> <p>ほうれん草</p> <p>にんじん</p> <p>コーン</p> <p>白ごま</p> <p>ごま油</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■♥シャーマンポテト</p> <p>じゃがいも</p> <p>たまねぎ</p> <p>★ポークウィンナー</p> <p>マーガリン</p> <p>★フイヨン</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p>パセリ缶</p> <p>■みそ汁</p> <p>おくら</p> <p>★さつまあげ</p> <p>えのき</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■*リクエストメニュー*</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■♥マーボー豆腐</p> <p>木綿とうふ</p> <p>豚ひき肉</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>キャノーラ油</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p>赤だしみそ</p> <p>みそ</p> <p>★とりがらスープ</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>かたくり粉</p> <p>青ねぎ</p> <p>■はくさいのゆかり和え</p> <p>はくさい</p> <p>きゅうり</p> <p>黄パプリカ</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>ゆかり</p> <p>■♥みかんゼリー</p> <p>加アゼリーの素(和が?)</p> <p>みかん缶</p> <p>■♥はるさめスープ</p> <p>はるさめ</p> <p>きゅうり</p> <p>しめじ</p> <p>きぬさや</p> <p>★とりがらスープ</p> <p>濃口しょうゆ</p>	<p>■*リクエストメニュー*</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■♥とりの肉のゆず風味焼き</p> <p>とりにく</p> <p>りょうり酒</p> <p>しお</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>ゆず果汁</p> <p>ゆず</p> <p>■こまつなちりめん和え</p> <p>こまつな</p> <p>コーン</p> <p>ちりめん</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>■ごんにゃくと牛肉のうま煮</p> <p>糸こんにゃく</p> <p>きゅうり</p> <p>ごぼう</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>キャノーラ油</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>りょうり酒</p> <p>みりん風</p> <p>だしパック</p> <p>青ねぎ</p> <p>■みそ汁</p> <p>おつまげ</p> <p>もやし</p> <p>インゲン</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■*おたんじょう会メニュー*</p> <p>■*リクエストメニュー*</p> <p>■ケチャップライス</p> <p>米</p> <p>ミックスベジタブル</p> <p>★ポークウィンナー</p> <p>にんにく</p> <p>マーガリン</p> <p>しお</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>★フイヨン</p> <p>ケチャップ</p> <p>■♥とろろハンバーグ(和-洋)◆</p> <p>★豆腐ハンバーグ</p> <p>■♥トビロウ)聖ポテト</p> <p>ポテト</p> <p>■ソース</p> <p>ブロッコリー</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>■カレーソース◆</p> <p>たまねぎ</p> <p>豚ひき肉</p> <p>マーガリン</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p>★フイヨン</p> <p>さとう</p> <p>★わか(?)カレールー</p> <p>■♥ぶどうゼリー</p> <p>加アゼリーの素(ぶどう)</p> <p>■♥コーンスープ</p> <p>たまねぎ</p> <p>マーガリン</p> <p>じゃがいも</p> <p>コーン</p> <p>★フイヨン</p> <p>コーン缶</p> <p>とうにゅう</p> <p>さとう</p> <p>かたくり粉</p> <p>パセリ缶</p>	<p>■*リクエストメニュー*</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■回鍋肉</p> <p>ぶたにく</p> <p>きゃべつ</p> <p>たまねぎ</p> <p>赤パプリカ</p> <p>さとう</p> <p>★とりがらスープ</p> <p>みそ</p> <p>赤だしみそ</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>キャノーラ油</p> <p>■もやしと青菜のナムル</p> <p>もやし</p> <p>ほうれん草</p> <p>にんじん</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>穀物酢</p> <p>■♥フライドポテト</p> <p>ポテト</p> <p>しお</p> <p>パセリ缶</p> <p>キャノーラ油</p> <p>■みそ汁</p> <p>たいこん</p> <p>あぶらあげ</p> <p>カットわかめ</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>
	魚) 鶏肉に変更	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	アレルギー対応はありません
3時	<p>■米粉のりんごケーキ◆</p> <p>りんご</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>	<p>■さつまいものおやき</p> <p>さつまいも</p> <p>かたくり粉</p> <p>マーガリン</p> <p>さとう</p>	<p>■さぼろおにぎり</p> <p>米</p> <p>豚ひき肉</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>みりん風</p> <p>りょうり酒</p>	<p>■米粉のにんじんケーキ</p> <p>にんじん</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>	<p>■ココロ焼きごうや</p> <p>高野とうふ</p> <p>マーガリン</p> <p>さとう</p>
	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 - 422kcal 蛋白質 18.1g 脂質 5.6g 加糖 95mg 鉄 1.6mg 食塩 2.4g	17kcal - 426kcal 蛋白質 12.4g 脂質 8.7g 加糖 75mg 鉄 1.9mg 食塩 1.4g	17kcal - 500kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12.7g 加糖 151mg 鉄 2.8mg 食塩 1.5g	17kcal - 568kcal 蛋白質 14.1g 脂質 16.5g 加糖 60mg 鉄 2.1mg 食塩 2.8g	17kcal - 396kcal 蛋白質 16.6g 脂質 10.3g 加糖 94mg 鉄 2.1mg 食塩 1.5g

	16	17	18	19	20
昼食	<p>■*リクエストメニュー*</p> <p>■わかめごはん</p> <p>米</p> <p>わかめご飯の素</p> <p>■さわらのごま焼き</p> <p>さわら</p> <p>りょうり酒</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>白ごま</p> <p>黒ごま</p> <p>■♥おくらのおかか和え</p> <p>おくら</p> <p>にんじん</p> <p>かつおぶし</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■みそ汁</p> <p>とうふ</p> <p>こぼろ</p> <p>きぬさや</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■*リクエストメニュー*</p> <p>■♥米粉のハヤシライス</p> <p>米</p> <p>きゅうり</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>★中濃ソース</p> <p>ケチャップ</p> <p>さとう</p> <p>キャノーラ油</p> <p>マーガリン</p> <p>★米粉のハヤシルー</p> <p>★フイヨン</p> <p>■ポテトサラダ</p> <p>じゃがいも</p> <p>ミックスベジタブル</p> <p>★ポークウィンナー</p> <p>マーガリン</p> <p>★卵不使用マヨネーズ</p> <p>★フイヨン</p> <p>パセリ缶</p> <p>■ソース</p> <p>ブロッコリー</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>しお</p> <p>■フルーツ慶天</p> <p>ミックスフルーツ缶</p> <p>かんてん</p> <p>さとう</p>	<p>■*リクエストメニュー*</p> <p>■♥しゃけごはん</p> <p>米</p> <p>■サケフレーク</p> <p>白ごま</p> <p>しょうが</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>しお</p> <p>■♥とりの肉のからあげ カレー風味</p> <p>とりにく</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>カレー粉</p> <p>かたくり粉</p> <p>キャノーラ油</p> <p>■きゅうりのポン酢和え</p> <p>きゅうり</p> <p>★ちくわ</p> <p>コーン</p> <p>ちりめん</p> <p>さとう</p> <p>レモン果汁</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■♥ピーチゼリー</p> <p>もも缶</p> <p>加アゼリーの素(ピチ)</p> <p>■豆乳みそ汁</p> <p>こまつな</p> <p>あぶらあげ</p> <p>にんじん</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p> <p>とうにゅう</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■牛肉とごうや豆腐の中巻煮</p> <p>きゅうり</p> <p>高野とうふ</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>インゲン</p> <p>しょうが</p> <p>キャノーラ油</p> <p>★とりがらスープ</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>かたくり粉</p> <p>■ほうれん草の和え物</p> <p>ほうれん草</p> <p>にんじん</p> <p>まいたけ</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>■カリフラワーのわかめ和え</p> <p>カリフラワー</p> <p>赤パプリカ</p> <p>カットわかめ</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■みそ汁</p> <p>おくら</p> <p>はくさい</p> <p>えのき</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■*卒業式*</p> <p>■*春分の日*</p>
	魚) 鶏肉に変更	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 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	<p>■さつまいもおにぎり</p> <p>米</p> <p>さつまいも</p> <p>りょうり酒</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>しお</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>	<p>■キャラットライスおにぎり</p> <p>米</p> <p>にんじん</p> <p>★フイヨン</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>マーガリン</p>	<p>■米粉の黒ごまケーキ</p> <p>黒ごま</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 - 418kcal 蛋白質 16.6g 脂質 5.9g 加糖 59mg 鉄 1.4mg 食塩 1.5g	17kcal - 613kcal 蛋白質 11.3g 脂質 20.5g 加糖 48mg 鉄 1.4mg 食塩 2.6g	17kcal - 562kcal 蛋白質 19.8g 脂質 15.3g 加糖 99mg 鉄 2.3mg 食塩 1.9g	17kcal - 478kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.8g 加糖 150mg 鉄 2.6mg 食塩 1.9g	





	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27
	■※修了式 ■(預かり保育) ■ツナピラフ 米 ミックスベジタブル ツナ缶 ★フイヨン 淡口しょうゆ マーガリン さとう こしょう ■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 ★フイヨン さとう 殺物酢 しお 淡口しょうゆ かたくり粉 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー コーン 赤ドレッシング 淡口しょうゆ さとう ■みそ汁 だいにん しめじ きぬさや 混合削りぶし みそ	■(預かり保育) ■ごはん 米 ■キャベツの肉みそ炒め 豚ひき肉 きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく さとう みそ 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■小松菜のおひたし こまつな ★ちくわ えのき 淡口しょうゆ さとう ■いちごゼリー カゲワサリの素(いちご) ■すまし汁 あつあげ つきコンニャク エリンギ 青ねぎ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	■(預かり保育) ■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 ■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 淡口しょうゆ ■いんげんのごまドレサラダ インゲン 舞ハブリカ 濃口しょうゆ さとう 白ごま ねりごま ■みそ汁 はくさい ごぼう みずな 混合削りぶし みそ	■(預かり保育) ■ごはん ■肉じゃが きゅうりく じゃがいも たまねぎ 糸こんにゃく にんじん キャノーラ油 グリーンピース りょうり酒 さとう ■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 ■みかんゼリー カゲワサリの素(みかん) みかん缶 ■みそ汁 木綿どうふ もやし しめじ 青ねぎ 混合削りぶし みそ	■(預かり保育) ■ごはん ■とり肉のてりやき とりく りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ みりん風 ■ほうれん草のさげ和え ほうれん草 サケフレーク しめじ さとう 淡口しょうゆ ■かぼちゃの黒物 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 ■とん汁 ぶたにく にんじん つきコンニャク きぬさや 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ
	魚) ツナは入れない		魚) 鶏肉に変更		魚) サケフレークは入れない
		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	
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 ★フイヨン	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素	■コロコロ焼きこやち 高野どうふ マーガリン さとう	■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	■米粉のソーセイケーキ ★ボークウインナー こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 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人分 - 311kcal 蛋白質 11.1g 脂質 5.2g 加ゆみ 58mg 鉄 4.9mg 食塩 2.4g	1人分 - 477kcal 蛋白質 15.4g 脂質 8.9g 加ゆみ 115mg 鉄 2.4mg 食塩 1.1g	1人分 - 347kcal 蛋白質 18g 脂質 5.1g 加ゆみ 138mg 鉄 2.1mg 食塩 1.6g	1人分 - 517kcal 蛋白質 14.4g 脂質 11.1g 加ゆみ 91mg 鉄 2.2mg 食塩 1.5g	1人分 - 457kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.2g 加ゆみ 61mg 鉄 1.4mg 食塩 1.6g

	月 30	火 31
	■(預かり保育) ■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) きゅうりく たまねぎ きぬさや 赤ハブリカ 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 こま油 白ごま ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 舞ハブリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■はるさめのさっぱりサラダ はるさめ こまつな にんじん 淡口しょうゆ レモン果汁 さとう ■わかめスープ カットわかめ はくさい ★さつまあげ ★とりがらスープ 淡口しょうゆ	■(預かり保育) ■米粉のチキンカレー 米 とりく 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 ★ルルガ ソウルフレーク ■かぼちゃサラダ かぼちゃ ミックスベジタブル ★ボークウインナー マーガリン ★脚不使用マヨネーズ ★フイヨン パセリ缶 ■もも蜜天 もも缶 かんてん さとう
昼食	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	■焼きポテト フレンチポテト ケチャップ	■ケチャップライス 米 ミックスベジタブル ★ボークウインナー にんにく マーガリン しお 淡口しょうゆ ★フイヨン 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
	1人分 - 378kcal 蛋白質 9.8g 脂質 10.1g 加ゆみ 60mg 鉄 1.5mg 食塩 1.6g	1人分 - 613kcal 蛋白質 14.1g 脂質 15g 加ゆみ 39mg 鉄 1.8mg 食塩 2.6g

こどもたちに大人気の!

コーンスープの作り方

○材料 (4人分)

- 玉ねぎ ……80g
- じゃがいも (好みの具材) ……80g
- コーン ……25g
- バター ……小さじ2
- 水 ……700cc
- 豆乳 ……100cc
- 片栗粉 ……小さじ2
- 《A》
- コーンクリーム ……100g
- フイヨン ……小さじ2
- さとう ……小さじ2



○作り方

- ①バターで玉ねぎを炒め、透明になるまで炒める。
- ②水700ccとメークイン、コーン、《A》を加え具に火が通るまで火にかける。
- ③火が通ったら豆乳を加える。
- ④ひと煮立ちしたら水で溶いた片栗粉でとろみを少しつけて完成!

☆豆乳は沸騰させすぎると分離してしまう為、ぐつぐつ煮過ぎないのがポイント♪
沸騰手前で火を止めるようにするとちょうどいいです。

※給食ではバターの代わりに乳不使用のマーガリン

ありがとう!

1ねんかん、おきゅうしょく、たくさん食べてくれてありがとう♪

きゅうしょくしつより

