

# 山手幼稚園 2020年 8月 給食便り

## 【夏野菜メニュー：19日、25日】

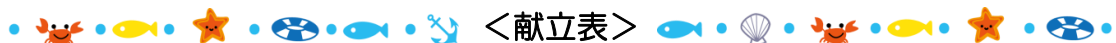
夏野菜がおいしい季節になりました。  
スヤオクラ、トマト、キュウリなどの夏野菜は、色鮮やかでみずみずしいことが特徴です。

夏野菜にはビタミン・ミネラルが豊富で

汗をかくことで失われがちな栄養素の補給にぴったりの食材です☆

夏野菜はご家庭でも育てやすい野菜ですので

お子様と一緒に日々育つ様子を楽しむのもいいですね♪



### ＜献立表＞

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
昼食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉のしょうが炒め</b> 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 <b>■きゅうりのごま和え</b> きゅうり ごま油 <b>■白ごま</b> さとう 淡口しょうゆ <b>■ぶどうゼリー</b> かぶの素(ぶどう) <b>■だいにんのみそ汁</b> だいにん こまつな こぼろ 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■チキンカツ</b> とり肉 しお こしょう りょうり酒 こむぎ粉 水 パン粉 さとう キャノーラ油 ウスターソース <b>■ブロッコリーの和え物</b> ブロッコリー にんじん えのき さとう 濃口しょうゆ <b>■かぼちゃサラダ</b> かぼちゃ ミックスベジタブル <b>★ポークウインナー</b> マーガリン ★卵不使用マヨネーズ ★フィヨン バセリ缶 <b>■夏野菜のビーフンスープ</b> おくら なす ピーマン 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ ★とりがらすープ	<b>■牛丼風</b> 米 <b>■ぎゅうにく</b> たまねぎ にんじん はるさめ 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 <b>■いんげんの和え物</b> さやいんげん ごま油 さとう 濃口しょうゆ <b>■みかんゼリー</b> かぶの素(みかん) みかん缶 <b>■あつあつのみそ汁</b> あつあつ ほうれんそう えのき 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■さばの煮つけ</b> さば しお りょうり酒 しょうが だしパック さとう 濃口しょうゆ みりん風 かたくり粉 <b>■だいにんの煮物</b> だいにん にんじん えだまめ だしパック さとう 濃口しょうゆ みりん風 <b>■きゃべつとわかめの和え物</b> きゃべつ 赤パプリカ カットわかめ さとう 淡口しょうゆ <b>■じゃがいものみそ汁</b> じゃがいも たまねぎ あぶらあげ 青ねぎ 混合削りぶし みそ	<b>■米粉のハヤシライス</b> 米 <b>■ぎゅうにく</b> たまねぎ にんじん ★中濃ソース クチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシルフ ★フィヨン <b>■マカロニサラダ</b> マカロニ きゅうり <b>★豚ロースハム</b> マーガリン ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★フィヨン バセリ缶 <b>■いちごゼリー</b> ストロベリー かぶの素(いちご) かんてん さとう
アレルギー対応	肉類) 豚肉は入れない ごま) 白ごま・ごま油は入れない	肉類) さばに変更 肉類) ウインナーは入れない	肉類) 豆腐に変更	さば) 鶏肉に変更	肉類) 牛肉は入れない 肉類) ハムは入れない
3時	<b>■焼きポテト(カレー味)</b> フレンチポテト しお カレー粉 バセリ缶	<b>■米粉のブルーベリーケーキ</b> 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	<b>■ひじきおにぎり</b> 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	<b>■米粉のにんじんケーキ</b> 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	<b>■コーンピラフおにぎり</b> 米 コーン さとう ★フィヨン マーガリン
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
	1杯分 - 340kcal 蛋白質 12.8g 脂質 5.2g 加糖 55mg 鉄 1.4mg 食塩 1.1g	1杯分 - 602kcal 蛋白質 18.1g 脂質 18g 加糖 61mg 鉄 1.6mg 食塩 1.7g	1杯分 - 543kcal 蛋白質 14.8g 脂質 14.2g 加糖 106mg 鉄 2.5mg 食塩 1.8g	1杯分 - 507kcal 蛋白質 16.6g 脂質 16.5g 加糖 69mg 鉄 1.7mg 食塩 1.6g	1杯分 - 623kcal 蛋白質 12.9g 脂質 18g 加糖 30mg 鉄 1.5mg 食塩 2.6g

### \* 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。
- ・米粉のハヤシルフ …… 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。
- ・フランクフルトソーセージ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。
- ・豚ロースハム …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
- ・フィヨン …… 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

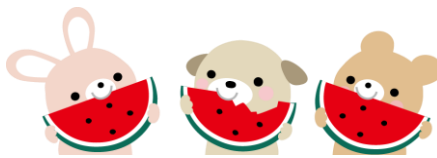
○：お便りでのアレルギー対応の管理上、表示されるマークです。

◆：新メニュー



### アレルギー対応表示食品

たまご、乳、甲殻類、ごま  
トマト、バナナ、さば、さくら  
肉類(豚、牛、鶏、ウインナー、ハム)





	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14
屋 食	■*山の日* 米 きやべつ にんじん ツナ缶 えだまめ ★フイヨン 濃口しょうゆ しお こしょう ■ミートボール ★ミートボール ■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 ■こや豆腐の煮物 高野とうふ たまねぎ しいたけ だしバック さとう 淡口しょうゆ グリーンピース ■はるさめスープ はるさめ こまつな カリフラワー ★とりがらスープ 淡口しょうゆ	■キャベツとツナのチャーハン 米 きやべつ にんじん ツナ缶 えだまめ ★フイヨン 濃口しょうゆ しお こしょう ■ミートボール ★ミートボール ■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 ■こや豆腐の煮物 高野とうふ たまねぎ しいたけ だしバック さとう 淡口しょうゆ グリーンピース ■はるさめスープ はるさめ こまつな カリフラワー ★とりがらスープ 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■ハンバーグ 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ ★フイヨン ケチャップ ★中濃ソース さとう キャノーラ油 ■デミグラスソース デミグラスソース たまねぎ しめじ さとう ウスターソース ケチャップ ■にんじんグラッセ にんじん さとう ★フイヨン マーガリン ■いんげんのソテー さやいんげん ★フランクフルトソーセージ しお こしょう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■コンソメスープ じゃがいも ブロッコリー ★豚ロースハム ★フイヨン さとう 淡口しょうゆ パセリ缶	■ごはん 米 ■とり大根 とりこ だいこん たまねぎ にんじん きぬさや しょうが キャノーラ油 だしバック 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 ■おくらちりめん和え おくら 黄パプリカ ちりめん 淡口しょうゆ さとう ■ピーチゼリー 加アゼリーの素(ビーズ) ■もやしのみそ汁 もやし あぶらあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■米粉のカレーライス 米 ふたにく 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 ★7ulグツカレールウ ■ほうれん草とトマトのツナサラダ ほうれん草 ツナ缶 コーン さとう 淡口しょうゆ ■添え トマト しお ■フルーツ寒天 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう
アレルギー対応		肉類) ポテトに変更	肉類) じゃがいものおやきに変更 肉類) ソーセージは入れない 肉類) ハムは入れない	肉類) 鶏肉は入れない 甲殻類) ちりめんは入れない	肉類) 豚肉は入れない トマト) トマトは入れない
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	■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	■スイートポテト さつまいも さとう とうにゅう マーガリン マーマレード	■コロコロ焼きこや 高野とうふ マーガリン 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
		1人分 - 389kcal 蛋白質 12.4g 脂質 6.3g 加糖 138mg 鉄 4.4mg 食塩 2.2g	1人分 - 504kcal 蛋白質 20.5g 脂質 10.6g 加糖 43mg 鉄 1.5mg 食塩 1.7g	1人分 - 448kcal 蛋白質 14.7g 脂質 10.9g 加糖 116mg 鉄 2.1mg 食塩 1.4g	1人分 - 474kcal 蛋白質 14.1g 脂質 13.2g 加糖 77mg 鉄 2mg 食塩 2.2g

	17	18	19	20	21
屋 食	■ごはん 米 ■ぶた肉とピーンの炒め物 ぶたにく ピーン たまねぎ きやべつ さやいんげん にんじん しお こしょう 濃口しょうゆ キャノーラ油 白ごま ごま油 ■こまつなのおひだし こまつな あぶらあげ ★ちくわ 淡口しょうゆ さとう ■ぶどうゼリー 加アゼリーの素(ぶどう) ■さつまいものみそ汁 さつまいも 白ねぎ みずな 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 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー ★ボークウィンナー えのき さとう 淡口しょうゆ ■はくさいの磯和え はくさい コーン 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ のり ■だいこんのみそ汁 だいこん ★さつまあげ にら 混合削りぶし みそ	■*夏野菜メニュー ■ごはん 米 ■マポーナス豆腐 木綿とうふ なす 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 ■おくら和え物 おくら 黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ ■あおりんごもものゼリー 加アゼリーの素(青りんご) もも缶 ■中濃スープ カットわかめ もやし こぼろ ★とりがらスープ 淡口しょうゆ	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素 ■やきそば 小麦中華めん(卵不使用) ぶたにく きやべつ たまねぎ にんじん ピーマン キャノーラ油 ウスターソース しお ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 コーン かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ カリフラワー しめじ 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 ★米粉のハヤシルフ ★フイヨン ■きゅうりのごま和え きゅうり 黄パプリカ 白ごま ごま油 さとう 淡口しょうゆ ■みかん寒天 みかん缶 かんてん さとう
アレルギー対応	肉類) 豚肉は入れない ごま) 白ごま・ごま油は入れない	肉類) ウインナーは入れない	肉類) 豚肉は入れない	肉類) 豚肉は入れない	肉類) 牛肉は入れない ごま) 白ごま・ごま油は入れない
3時	■ごんぶおにぎり 米 塩ごんぶ	■焼きポテト(コンソメ) ポテト ★フイヨン パセリ缶	■米粉のりんごケーキ りんご 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	■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	■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
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
	1人分 - 535kcal 蛋白質 16.6g 脂質 6.6g 加糖 111mg 鉄 2.3mg 食塩 2.5g	1人分 - 314kcal 蛋白質 16.4g 脂質 3.6g 加糖 47mg 鉄 1.4mg 食塩 1.3g	1人分 - 436kcal 蛋白質 12.7g 脂質 7.9g 加糖 90mg 鉄 1.5mg 食塩 1.9g	1人分 - 486kcal 蛋白質 17.8g 脂質 11.9g 加糖 84mg 鉄 1.9mg 食塩 2.1g	1人分 - 573kcal 蛋白質 10.2g 脂質 16.2g 加糖 56mg 鉄 1.3mg 食塩 2.3g





	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28
	<b>■ごはん</b> 米 <b>■さばのゆず風味焼き</b> さば りょうり酒 しお さとう 濃口しょうゆ ゆず果汁 ゆず <b>■いんげんの和え物</b> さやいんげん 美バブリカ さとう 濃口しょうゆ <b>■切干だいこん煮</b> 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 <b>■とうふのみぞ汁</b> とうふ ★さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ	<b>■*夏野菜メニュー</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■牛肉とかぼちゃの炒め物</b> きゅうにく かぼちゃ たまねぎ 赤バブリカ 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 <b>■きゅうりとトマトのツナ和え</b> きゅうり トマト ツナ缶 さとう 濃口しょうゆ <b>■ピーチゼリー</b> かアザリノ素(ピーチ) <b>■もやしとなすのみぞ汁</b> もやし なす あぶらあげ 青ねぎ 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■とり肉の焼きタツタ</b> とり肉 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 <b>■マカロニパオリタン◆</b> マカロニ たまねぎ ピーマン コーン <b>★ボークウインナー</b> キャノーラ油 こしょう 濃口しょうゆ ケチャップ さとう <b>■きゅうりとわかめの和え物</b> きゅうり にんじん カットわかめ さとう 濃口しょうゆ <b>■コンソメスープ</b> 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	<b>■ごはん</b> 米 <b>■肉じゃが</b> ぶたにく じゃがいも たまねぎ 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 濃口しょうゆ <b>■おくらのごま和え</b> おくら ★さつまあげ 赤バブリカ 白ごま ごま油 さとう 濃口しょうゆ <b>■いちご寒天</b> ストロベリー かアザリノ素(いちご) かんてん さとう <b>■こまつなのみぞ汁</b> こまつな カリフラワー えのき 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■白身魚のてんぷら(カレー風味)</b> ホキ しお こしょう りょうり酒 カレー粉 かたくり粉 キャノーラ油 <b>■ブロッコリーのサラダ</b> <b>■(人參ドレッシング)</b> ブロッコリー <b>■和え)ドレッシング</b> にんじん 美バブリカ セバレートドレッシング 濃口しょうゆ さとう <b>■かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ だしパック さとう 濃口しょうゆ <b>■はくさいのみぞ汁</b> はくさい みつば まいだけ 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	さば) 鶏肉に変更	肉類) 牛肉は入れない ごま) 白ごま・ごま油は入れない トマト) トマトは入れない	肉類) さばに変更 肉類) ウインナーは入れない	肉類) 豚肉は入れない ごま) 白ごま・ごま油は入れない	アレルギー対応はありません
3時	<b>■米粉のにんじんケーキ</b> 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	<b>■ひじきおにぎり</b> 米 ひじき にんじん きぬさや 濃口しょうゆ みりん風 さとう	<b>■さつまいものおやき</b> さつまいも かたくり粉 マーガリン さとう	<b>■ケチャップライスおにぎり</b> 米 コーン 濃口しょうゆ マーガリン ★フイヨン ケチャップ	<b>■焼きビーフン</b> ★ちくわ ビーフン たまねぎ ピーマン しお 濃口しょうゆ キャノーラ油
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
	1杯分 - 512kcal 蛋白質 18.4g 脂質 16.4g 加糖量 95mg 鉄 2mg 食塩 1.9g	1杯分 - 534kcal 蛋白質 14.3g 脂質 13.4g 加糖量 67mg 鉄 2.1mg 食塩 1.5g	1杯分 - 453kcal 蛋白質 14.6g 脂質 10.4g 加糖量 43mg 鉄 1.3mg 食塩 1g	1杯分 - 485kcal 蛋白質 16.2g 脂質 5.5g 加糖量 87mg 鉄 1.9mg 食塩 1.6g	1杯分 - 397kcal 蛋白質 17g 脂質 7.9g 加糖量 54mg 鉄 1.5mg 食塩 1.8g

屋食	<b>■ひき肉チャーハン</b> 米 ミックスベジタブル <b>■ひき肉</b> ★とりがらスープ 濃口しょうゆ みりん風 しお キャノーラ油 こしょう <b>■いんげんのケチャップ炒め</b> さやいんげん <b>★フランクフルトソーセージ</b> コーン こしょう ケチャップ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 <b>■もやしのちりめん和え</b> もやし にんじん カットわかめ <b>■ちりめん</b> さとう 濃口しょうゆ <b>■さつまいものみぞ汁</b> さつまいも おくら しめじ 混合削りぶし みそ				
アレルギー対応	肉類) 豚肉は入れない 肉類) ソーセージは入れない 甲殻類) ちりめんは入れない				
3時	<b>■米粉のいちごケーキ</b> 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				
アレルギー対応	アレルギー対応はありません				
	1杯分 - 404kcal 蛋白質 9.7g 脂質 6.1g 加糖量 99mg 鉄 1.7mg 食塩 1.7g				