

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	火 3	水 4	木 5	金 6	
■ごはん 米 ■ふた肉のしょうがゆめ ふたにく たまねぎ きやべつ 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 ■きゅうりのごま和え さゅうり コーン 白ごま ごま油 さとう 淡口しょうゆ ■ひどうゼリー かわぎーの素(ぶどう) ■だいこんのみぞせ だいこん こまつな ごぼう 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■チキンカツ とりにく 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 ウスターーソース ■プロッコリーの和え物 プロッコリー にんじん えのき さとう 淡口しょうゆ ■かぼちゃサラダ かぼちゃ ミックスベジタブル ★ポークワインナー マーガリン ★卵不使用マヨネーズ ★ブイヨン バセリ缶 ■夏野菜のピーフンスープ くろら なす ピーフン 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ ★とりがらスープ	■牛丼風 米 ■さばの煮つけ さば しお りょうり酒 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 ■いんげんの和え物 さやいんげん コーン さとう 淡口しょうゆ ■みかんゼリー かわぎーの素(フルーツ) みかん缶 ■あつあめのみぞせ あつあめ ぼうれんそう えのき 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■さばの煮つけ さば しお りょうり酒 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 ■だいこんの煮物 だいこん にんじん えだまめ たしバッカ さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■きゅべつとわかめの和え物 さやべつ 赤ハーブリカ カットわかめ さとう 淡口しょうゆ ■じゅがいものみぞせ 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	■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 ★ブイヨン ■マカロニサラダ◆ マカロニ きゅうり ★豚ロースハム マーガリン ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★ブイヨン パセリ缶 ■いちごゼリー ストロベリー かわぎーの素(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)ワ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)ハムは入れない	
アレルギー対応 3時	■焼きポテト(カレー味) フレンチポテト しお カレー粉 バセリ缶	■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	■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 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	
	I群+ - 340kcal 蛋白質 12.8g 脂質 5.2g 加熱油 55mg 鉄 1.4mg 食塩 1.1g	I群+ - 602kcal 蛋白質 18.1g 脂質 18g 加熱油 61mg 鉄 1.6mg 食塩 1.7g	I群+ - 543kcal 蛋白質 14.8g 脂質 14.2g 加熱油 106mg 鉄 2.5mg 食塩 1.8g	I群+ - 507kcal 蛋白質 16.6g 脂質 16.5g 加熱油 69mg 鉄 1.7mg 食塩 1.6g	I群+ - 623kcal 蛋白質 12.9g 脂質 18g 加熱油 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。

- アレルゲンフリーーカレールウ … 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。
- ポークワインナー … 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。
- ブイヨン … 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。

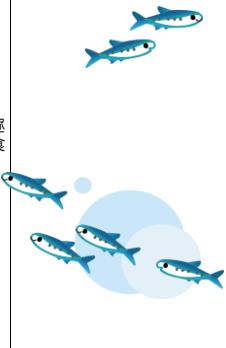
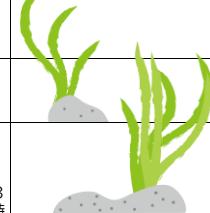
◆：新メニュー

アレルギー対応表示食品

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





月	火 10	水 11	木 12	金 13	金 14
朝食	<p>■*山の日*</p>  <p>■キャベツとツナのチャーハン 米 きゃべつ にんじん ツナ缶 えだまめ ★ブイヨン 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 こうや豆腐の煮物 高野とうふ たまねぎ しいたけ だしパック さとう 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</p>	<p>■ごはん 米 ■ハンバーグ 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ ★ブイヨン 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 ★ブイヨン マーガリン ■いんげんのソテー さやいんげん ★フランクリントソーセージ 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 フロッコリー ■豚ロースハム ★ブイヨン さとう 淡口しょうゆ バセリ缶</p>	<p>■ごはん 米 ■とり大根 とりにく だいこん たまねぎ ★ブイヨン ケチャップ ★中濃ソース さとう キャノーラ油 たしべック 淡口しょうゆ さとう かだくろ粉 ■おくらのちりめん和え おくら 黄パブリカ らりめん 淡口しょうゆ さとう ■ピーチゼリー かブザリーの素(ピーチ) ■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</p>	<p>■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 ★ブイヨン さとう ★ルイボスカレールウ ■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 ■フルーツ夏天 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう</p>	<p>■ミックスフルーツ缶* 桃・梨・パイナップル ぶどう・さくらんぼ * * * * *</p>
3時	 <p>■レモンチキン</p>	肉類) ホテトに変更	肉類) じや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) 豚肉は入れない 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
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
		I ^熱 - 389kcal 蛋白質 12.4g 脂質 6.3g 鉄 4.4mg 食塩 2.2g	I ^熱 - 504kcal 蛋白質 20.5g 脂質 10.6g 鉄 1.5mg 食塩 4.3mg	I ^熱 - 448kcal 蛋白質 14.7g 脂質 10.9g 鉄 2.1mg 食塩 1.7g	I ^熱 - 474kcal 蛋白質 14.1g 脂質 13.2g 鉄 2mg 食塩 2.2g

	17	18	19	20	21
朝食	<p>■ごはん 米 ■ふた肉とピーフンの炒め物 ふたにく ピーフン たまねぎ きゃべつ 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 ■こまつなのおひたし 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 かブザリーの素(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</p>	<p>■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 ■プロッコリーのサラダ プロッコリー ★ボーケインナー 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 赤パブリカ 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</p>	<p>■夏野菜メニュー ■ごはん 米 ■マーボーナス豆腐 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 赤だいこん みそ ★とりがらスープ さとう 濃口しょうゆ かだくろ粉 青ねぎ ■おくらの和え物 おくら 黄パブリカ さとう 淡口しょうゆ ■あおりんごとものゼリー かブザリーの素(青りんご) もも缶 ■中華スープ カットわかめ もやし ごぼう ★とりがらスープ 淡口しょうゆ</p>	<p>■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) ふたにく きゃべつ 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</p>	<p>■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 ★ブイヨン ■きゅうりのごま和え きゅうり 黄パブリカ 白ごま ごま油 さとう 淡口しょうゆ ■みかん夏天 みかん缶 かんてん さとう みかん缶 かんてん さとう</p>
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	<p>■こんぶおにぎり 米 塩こんぶ</p>	<p>■焼きポテト(コンソメ) ポテト ★ブイヨン バセリ缶</p>	<p>■米粉のりんごケーキ りんご ごめ粉 コーンスターチ どうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー</p>	<p>■かぼちゃのおやき かぼちゃ さとう 濃口しょうゆ かだくろ粉 マーガリン</p>	<p>■米粉のブルーベリーケーキ ブルーベリージャム ごめ粉 コーンスターチ どうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー</p>
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
	I ^熱 - 535kcal 蛋白質 16.6g 脂質 6.6g 鉄 2.3mg 食塩 2.5g	I ^熱 - 314kcal 蛋白質 16.4g 脂質 3.6g 鉄 1.4mg 食塩 1.3g	I ^熱 - 436kcal 蛋白質 12.7g 脂質 7.9g 鉄 1.5mg 食塩 1.9g	I ^熱 - 486kcal 蛋白質 17.8g 脂質 11.9g 鉄 1.9mg 食塩 2.1g	I ^熱 - 573kcal 蛋白質 10.2g 脂質 16.2g 鉄 1.3mg 食塩 2.3g





月	火 24	水 25	木 26	金 28	
■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 淡口しょうゆ ゆず果汁 ゆず ■いんげんの和え物 さやいんげん 黄ハーブリカ さとう 淡口しょうゆ ■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 ■とうふのみぞ汁 とうふ ★さつまあげ カットわかめ 混合割りぶし みそ	■*夏野菜メニュー ■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 赤ハーブリカ 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 ■きゅうりとトマトのツナ和え きゅうり トマト ツナ缶 さとう 淡口しょうゆ ■ピーチゼリー かわぎりの素(ピーチ) ■もやしとなすのみぞ汁 もやし なす あぶらあげ 青ねぎ 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■とり肉の焼きタツタ 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 ■マクロニアパリタン◆ マカロニ たまねぎ ビーマン コーン ★ボーグワインナー キャノーラ油 こしょう 淡口しょうゆ ケチャップ さとう ■きゅべつとわかめの和え物 きゅべつ にんじん カットわかめ さとう 淡口しょうゆ ■コンソメスープ じゃがいも ほれんそう しめじ ★ブイヨン さとう 淡口しょうゆ バセリ缶	■ごはん 米 ■肉じゃが たまねぎ じゃかいも 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 ■おくらのこま和え おくら ★さつまあげ 赤ハーブリカ 白ごま ごま油 さとう 淡口しょうゆ ■いちご寒天 ストロベリー かわぎりの素(いちご) かんてん さとう ■こまつなのみぞ汁 こまつな カリフラワー えのき 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■白身魚のてんぱら(カレー風味) ホホ 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 ■ブロッコリーのサラダ ■ハーブドレッシング ブロッコリー ■和えドレッシング にんじん 黄ハーブリカ セバレードレッシング 淡口しょうゆ さとう ■かぼちゃの煮物 かぼちゃ だしパック さとう 淡口しょうゆ ■はくさいのみぞ汁 はくさい みづは まいだけ 混合割りぶし 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) ウィンナーは入れない	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	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	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	I補料 - 512kcal 蛋白質 18.4g 脂質 16.4g 加糖分 95mg 鉄 2mg 食塩 1.9g	I補料 - 534kcal 蛋白質 14.3g 脂質 13.4g 加糖分 67mg 鉄 2.1mg 食塩 1.5g	I補料 - 453kcal 蛋白質 14.6g 脂質 10.4g 加糖分 43mg 鉄 1.3mg 食塩 1g	I補料 - 485kcal 蛋白質 16.2g 脂質 5.5g 加糖分 87mg 鉄 1.9mg 食塩 1.6g	I補料 - 397kcal 蛋白質 17g 脂質 7.9g 加糖分 54mg 鉄 1.5mg 食塩 1.8g
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	■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	■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 ★ブイヨン ケチャップ	■焼きピーフン ★ちくわ ピーフン たまねぎ ビーマン しお 濃口しょうゆ キャノーラ油

