

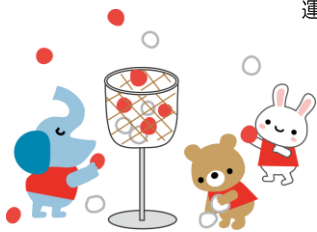
# 山手幼稚園 2020年 10月 給食便り



## 【運動会がんばろうメニュー】

待ちに待った運動会の季節です。  
新型コロナウイルス感染拡大防止の為、各学年で別れて開催の運びとなりました。

長かった梅雨や夏の暑さに負けず、一生懸命練習している子どもたちを応援する気持ちを込めて  
運動会の前日・前々日に運動会がんばろうメニューを設けております。



子どもたちの大好きなメニューや、  
ちからの湧いてくるスタミナメニューを食べて  
元気いっぱい運動会を楽しめますように♪



## ＜献立表＞

	月	火	水	木 1	金 2
屋敷					
アレルギー対応				<ul style="list-style-type: none"> <li>■(猪かり保留)</li> <li>■ごはん</li> <li>米</li> <li>■肉じゃが</li> <li>ふたにく</li> <li>ぎゅうにく</li> <li>じゃがいも</li> <li>たまねぎ</li> <li>糸こんにゃく</li> <li>にんじん</li> <li>キャノーラ油</li> <li>グリーンピース</li> <li>りょうり酒</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■きゅうりとわかめのサラダ</li> <li>きゅうり</li> <li>カットわかめ</li> <li>にんじん</li> <li>★ちくわ</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■いちごゼリー</li> <li>加アゼリーの素(いちご)</li> <li>■あつあげのみそ汁</li> <li>あつあげ</li> <li>エリンギ</li> <li>にら</li> <li>混合削りぶし</li> <li>みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■根菜の炊き込みごはん</li> <li>米</li> <li>だいこん</li> <li>にんじん</li> <li>ごぼう</li> <li>きぬさや</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>★和風だし顆粒</li> <li>■とり肉のてりやき</li> <li>とりにく</li> <li>りょうり酒</li> <li>しょうが</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>みりん風</li> <li>■こまつなのちりめん和え</li> <li>こまつな</li> <li>コーン</li> <li>赤パプリカ</li> <li>ちりめん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■さつまいものみそ汁</li> <li>さつまいも</li> <li>あぶらあげ</li> <li>しめじ</li> <li>青ねぎ</li> <li>混合削りぶし</li> <li>みそ</li> </ul>
アレルギー対応				肉類) 豚肉・牛肉は入れない	肉類) さばに変更 甲殻類) ちりめんは入れない
3時	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <b>アレルギー対応表示食品</b>                      たまご、乳、甲殻類、こま                      トマト、バナナ、さば、さわら                      肉類(豚、牛、鶏、ウィンナー、ハム)                 </div>				
アレルギー対応				<ul style="list-style-type: none"> <li>■ケチャップライスおにぎり</li> <li>米</li> <li>コーン</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>マーガリン</li> <li>★フイヨン</li> <li>ケチャップ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■コロコロ焼きごうや</li> <li>高野とうふ</li> <li>マーガリン</li> <li>さとう</li> </ul>
				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
				材料 - 520kcal 蛋白質 16.4g 脂質 11.4g 加ゆれ 100mg 鉄 2.1mg 食塩 1.6g	材料 - 385kcal 蛋白質 17g 脂質 11.2g 加ゆれ 152mg 鉄 2.5mg 食塩 1.7g

### \* 献立のマークについて \*

★：アレルギー対応の加工食品です。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 …… 28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 …… 28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。
- ・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。
- ・フイヨン …… 28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 …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・中濃ソース …… 28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。

☆：たまご・乳を使用していません。

- ・小麦中華めん …… 原材料の一部に小麦を含みます。
- ・豚しゅうまい …… 原材料の一部に小麦・豚肉を含みます。

○：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





	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
屋 食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■さばの塩焼き</b> さば りょうり酒 しお <b>■いんげんのツナサラダ</b> さやいんげん 舞パプリカ ツナ缶 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 高野とうふ えだまめ だしパック さとう 濃口しょうゆ <b>■じゃがいものみぞ汁</b> じゃがいも ほうれんそう たまねぎ 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■マーボー豆腐</b> 木綿豆腐 <b>■豚ひき肉</b> たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャノーラ油 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 <b>■はくさいの和えもの</b> はくさい にんじん ★さつまあげ カットわかめ さとう 濃口しょうゆ <b>■マスカットゼリー</b> カプゼリーの素(マスカット) <b>■こまつなのみぞ汁</b> こまつな カリフラワー なめこ 混合削りぶし みそ	<b>■米粉のハヤシライス</b> 米 きゅうにく たまねぎ にんじん 高野とうふ ★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 ★パイオン <b>■きゅうりのサラダ</b> ★パイオン <b>■(人参ドレッシング)</b> きゅうり きゅうり <b>■和え)ドレッシング</b> にんじん 舞パプリカ セバレードレッシング 濃口しょうゆ さとう <b>■焼きポテト(コンソメ)</b> フレンチポテト ★パイオン パセリ缶	<b>■*運動会がんばんろうメニュー*</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉のスタミナ炒め</b> ぶたにく たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 <b>■おくらちりめん和え</b> おくら コーン 赤パプリカ <b>■ちりめん</b> 濃口しょうゆ さとう <b>■オレンジゼリー</b> カプゼリーの素(オレンジ) <b>■肉吸い</b> きゅうにく 焼とうふ 白ねぎ 青ねぎ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	<b>■*運動会がんばんろうメニュー*</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■チキンカツ</b> とりにく しお こしょう さとう 濃口しょうゆ こむぎ粉 水 パン粉 さとう キャノーラ油 <b>■ソース</b> ケチャップ ウスターソース さとう かたくり粉 <b>■マカロニナポリタン</b> マカロニ たまねぎ ピーマン <b>■*ホークウインナー</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>■きゅうりのサラダ</b> きゅうり にんじん ★ちくわ しお さとう 濃口しょうゆ <b>■コーンスープ</b> たまねぎ キャノーラ油 高野とうふ コーン ★パイオン コーン缶 とうじゅう さとう かたくり粉 パセリ缶
...	さば) 鶏肉に変更	肉類) 豚肉は入れない	肉類) 牛肉は入れない	肉類) 豚肉は入れない 甲殻類) ちりめんは入れない 肉類) 牛肉は入れない	肉類) さばに変更 肉類) ウインナーは入れない
3 時	<b>■いちごジャムケーキ</b> いちごジャム ホットケーキミックス とうじゅう さとう キャノーラ油	<b>■ゆきそば◆</b> ☆小麦中華めん ★ちくわ きゅうり にんじん ピーマン キャノーラ油 ウスターソース しお	<b>■おおかかおにぎり</b> 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風	<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>■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 とうじゅう 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
...	17kcal - 523kcal 蛋白質 18.7g 脂質 18.2g 加糖量 100mg 鉄 2.2mg 食塩 1.3g	17kcal - 423kcal 蛋白質 15.7g 脂質 8.4g 加糖量 114mg 鉄 2.4mg 食塩 2.5g	17kcal - 621kcal 蛋白質 16.3g 脂質 19.6g 加糖量 79mg 鉄 2.2mg 食塩 2.3g	17kcal - 436kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.9g 加糖量 105mg 鉄 1.8mg 食塩 1.1g	17kcal - 648kcal 蛋白質 21g 脂質 20.1g 加糖量 94mg 鉄 1.8mg 食塩 1.6g



	12	13	14	15	16
屋 食	<b>■米粉のカレーライス</b> ぶたにく きゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん 高野とうふ キャノーラ油 ★パイオン ★丸粉(ソル-カレールウ) <b>■いんげんの和え物</b> さやいんげん にんじん えのき さとう 濃口しょうゆ <b>■フルーツ寒天</b> ミックスフルーツ缶 かんてん さとう カプゼリーの素(グレートフルーツ)  <b>*ミックスフルーツ缶*</b> 桃・梨・パイナップル ぶどう・さくらんぼ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■白身魚のつけ焼き</b> ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ <b>■ほうれん草のおかか和え</b> ほうれんそう コーン かつおぶし さとう 濃口しょうゆ <b>■さつまいものでぼろあん</b> さつまいも <b>■豚ひき肉</b> キャノーラ油 濃口しょうゆ みりん風 りょうり酒 さとう しょうが かたくり粉 <b>■きゅうりのみぞ汁</b> きゅうり つきコンニャク みずな 混合削りぶし みそ	<b>■*おたんじょう会*</b> <b>■ソナチャールパン</b> 米 ミックスベジタブル ツナ缶 ★とりがらスープ 濃口しょうゆ しお こしょう <b>■添え)</b> さやいんげん しお にんじん ★パイオン マーガリン さとう <b>■肉団子の豆乳煮◆</b> ★ミートボール こまつな あぶらあげ しめじ キャノーラ油 とうじゅう ★とりがらスープ 濃口しょうゆ みそ かたくり粉 <b>■いちごゼリー</b> カプゼリーの素(いちご) <b>■わかめスープ</b> カットわかめ もやし ★さつまあげ ★とりがらスープ 濃口しょうゆ	<b>■*おたんじょう会*</b> <b>■にんじんの炊き込みごはん</b> 米 にんじん 青ねぎ さとう 濃口しょうゆ ★和風だし顆粒 <b>■さけのおろしあんかけ</b> さけ りょうり酒 しお <b>■おろしあん</b> だいこん だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 <b>■添え)</b> おくら 濃口しょうゆ さとう <b>■ぶどうとみかんのゼリー</b> カプゼリーの素(ぶどう) みかん缶 <b>■あつあげのみぞ汁</b> あつあげ こぼろ にら 混合削りぶし みそ  	<b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉と豆腐の煮物</b> ぶたにく 高野とうふ たまねぎ にんじん きぬさや 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 <b>■もやしちりめん和え</b> もやし カットわかめ にんじん <b>■ちりめん</b> さとう 濃口しょうゆ <b>■ブロッコリーの和え物</b> ブロッコリー えのき 舞パプリカ さとう 濃口しょうゆ <b>■かぼちゃのみぞ汁</b> かぼちゃ はくさい みつば 混合削りぶし みそ
...	肉類) 豚肉・牛肉は入れない	肉類) 鶏肉は入れない	肉類) ミートボールは入れない	アレルギー対応はありません	肉類) 豚肉は入れない 甲殻類) ちりめんは入れない
3 時	<b>■コーンピラフおにぎり</b> 米 コーン さとう ★パイオン マーガリン	<b>■ブルーベリージャムケーキ</b> ブルーベリージャム ホットケーキミックス とうじゅう さとう キャノーラ油	<b>■ごんぶおにぎり</b> 米 塩こんぶ	<b>■焼きポテト(カレー味)</b> フレンチポテト しお カレー粉 パセリ缶	<b>■りんごケーキ◆</b> りんご ホットケーキミックス とうじゅう さとう キャノーラ油
...	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 - 583kcal 蛋白質 15.5g 脂質 15.1g 加糖量 83mg 鉄 2.2mg 食塩 2.2g	17kcal - 423kcal 蛋白質 18.5g 脂質 4.8g 加糖量 91mg 鉄 1.8mg 食塩 1.7g	17kcal - 472kcal 蛋白質 15.6g 脂質 10.4g 加糖量 99mg 鉄 6.1mg 食塩 2.1g	17kcal - 352kcal 蛋白質 17.4g 脂質 5.1g 加糖量 93mg 鉄 1.8mg 食塩 1.6g	17kcal - 473kcal 蛋白質 19.5g 脂質 11.8g 加糖量 145mg 鉄 2.9mg 食塩 1.9g





	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23
	<p>■ごはん 米 ■とり肉のみそ焼き とり肉 しょうが さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 みそ ■いんげんの和え物 さやいんげん コーン えのき さとう 濃口しょうゆ ■ひじきの煮物 ひじき だいず水煮 にんじん えだまめ だしパック さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 ごまつな つきコンニャク 白ねぎ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ</p>	<p>■ごはん 米 ■ぶた肉とあつあげの煮物 あつあげ ぶたにく たまねぎ にんじん きぬさや キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ ■きゅうりの昆布和え きゅうり にんじん 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ 塩こんぶ ■あおりんごともものゼリー かびゼリーの素(青りんご) もも缶 ■はくさいのみそ汁 はくさい ★さつまあげ みずゆ 混合削りぶし みそ</p> 	<p>■ごはん 米 ■さばのごま焼き さば しお りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ 白ごま ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 たまねぎ コーン ★フラックフルトソーセージ さとう 濃口しょうゆ ■くずし豆腐 木綿豆腐 にんじん みつば だしパック さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■もやしのみそ汁 もやし きゅうり カットわかめ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■*おだんじょう会* ■焼肉ピラフ 米 にんにく マーガリン ミックスペジタブル しお 濃口しょうゆ ★フイヨン ■トッピング) ぶたにく たまねぎ 赤パプリカ ピーマン 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 ■おくらのおさけ和え おくら サケフレーク しめじ 濃口しょうゆ さとう ■しゅうまい ☆豚しゅうまい ■はるさめスープ はるさめ だいこん あぶらあげ にら ★とりがらスープ 濃口しょうゆ</p> 	<p>■*おだんじょう会* ■ハヤシライス&amp;ハンバーグ 米 ぎゅうにく たまねぎ にんじん 高野とうふ ★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 ■トッピングのハンバーグ ★とうふハンバーグ フロックリー ■ポテトサラダ じゃがいも きゅうり ★ホークウインナー マーガリン ★脚不使用マヨネーズ ★フイヨン パセリ缶 ■みかん燻天 みかん缶 かんてん さとう かびゼリーの素(れんご)</p>
アレルギー対応	肉類) さばに変更	肉類) 豚肉は入れない	さば) 鶏肉に変更 ごま) 白ごまは入れない 肉類) ソーセージは入れない	肉類) 豚肉は入れない ごま) 白ごま・ごま油は入れない 肉類) ポテトに変更	肉類) 牛肉は入れない 肉類) ぼてとおやきに変更 肉類) ウインナーは入れない
3時	<p>■米菓のいちごケーキ いちごジャム こめ粉 コンスターチ 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</p>	<p>■炊き込みおにぎり 米 ごぼう にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ ★和風だし顆粒</p>	<p>■さつまいものケーキ さつまいも ホットケーキミックス とうにゅう さとう キャノーラ油</p>	<p>■薯蓣(のり)しお) ポテト しお 青のり</p>	<p>■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素</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
	1杯分 - 440kcal 蛋白質 16.7g 脂質 9.9g 加糖量 96mg 鉄 1.9mg 食塩 1.6g	1杯分 - 489kcal 蛋白質 17.2g 脂質 9.2g 加糖量 110mg 鉄 2.2mg 食塩 2g	1杯分 - 517kcal 蛋白質 18.9g 脂質 18.8g 加糖量 104mg 鉄 2.2mg 食塩 2g	1杯分 - 499kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.8g 加糖量 77mg 鉄 1.6mg 食塩 2g	1杯分 - 697kcal 蛋白質 18.8g 脂質 22.3g 加糖量 83mg 鉄 2.5mg 食塩 3g

	26	27	28	29	30
	<p>■ごはん 米 ■白身魚のバター醤油風 ホキ 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 ■いんげんのソテー さやいんげん ★フラックフルトソーセージ 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■はくさいの煮和え はくさい にんじん コーン さとう 濃口しょうゆ のり ■だいこんのみそ汁 だいこん おくら 高野とうふ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■ごはん 米 ■ぶた肉とピーマンの炒め物 ぶたにく ピーマン たまねぎ きゅうり えだまめ 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 ■きゅうりとわかめの和え物 きゅうり にんじん カットわかめ さとう 濃口しょうゆ ■マスカットゼリー かびゼリーの素(マスカット) ■ほうれん草のみそ汁 ほうれん草 あぶらあげ えのき 混合削りぶし みそ</p> 	<p>■ごはん 米 ■さばのゆず風味焼き さば りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ゆず果汁 ■もやしの和え物 もやし きぬさや 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ 塩こんぶ ■ごまつなのおひたし ごまつな にんじん ★ちくわ えのき 濃口しょうゆ さとう ■さつまいものみそ汁 さつまいも カリフラワー みずゆ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■*運動会がんばろうメニュー* ■スタミナカレー 米 じゃがいも たまねぎ にんじん 高野とうふ グリーンピース キャノーラ油 ★フイヨン ★ルカッカレーパウダー ■トッピング) ぶたにく 赤ピーマン 黄ピーマン コーン キャノーラ油 しお こしょう カレー粉 にんにく しょうが ■フロックリーのツナサラダ フロックリー ツナ缶 黄パプリカ さとう しお ■いちご燻天 ストロベリー かびゼリーの素(いちご) かんてん さとう</p>	<p>■*運動会がんばろうメニュー* ■ごはん 米 ■とり肉のからあげ 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 ■おくらのおさけ和え おくら にんじん コーン さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃサラダ かぼちゃ ミックスペジタブル ★ホークウインナー マーガリン ★脚不使用マヨネーズ ★フイヨン 殺菌酢 パセリ缶 ■あつあげのみそ汁 あつあげ つきコンニャク カットわかめ 混合削りぶし みそ</p>
アレルギー対応	肉類) ソーセージは入れない	肉類) 豚肉は入れない ごま) 白ごま・ごま油は入れない	さば) 鶏肉に変更	肉類) 豚肉は入れない	肉類) さばに変更 肉類) ウインナーは入れない
3時	<p>■和菓のケーキ◆ なし ホットケーキミックス とうにゅう さとう キャノーラ油</p>	<p>■にんじんドーナツ◆ にんじん ホットケーキミックス 水 キャノーラ油 さとう</p>	<p>■コロコロ焼きこうや 高野とうふ マーガリン さとう</p>	<p>■あべかわマカロニ マカロニ きな粉 さとう しお</p>	<p>■ブルーベリージャムケーキ ブルーベリージャム ホットケーキミックス とうにゅう さとう キャノーラ油</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
	1杯分 - 407kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.7g 加糖量 102mg 鉄 1.7mg 食塩 1.7g	1杯分 - 526kcal 蛋白質 16.6g 脂質 12.2g 加糖量 107mg 鉄 1.7mg 食塩 1.3g	1杯分 - 452kcal 蛋白質 17.5g 脂質 16.2g 加糖量 99mg 鉄 2.4mg 食塩 1.5g	1杯分 - 541kcal 蛋白質 17.5g 脂質 12.4g 加糖量 86mg 鉄 2.5mg 食塩 2g	1杯分 - 547kcal 蛋白質 18.8g 脂質 19g 加糖量 118mg 鉄 2.2mg 食塩 1.5g

