

山手幼稚園 2021年 1月 給食便り

【かみかみ骨太メニュー：13、15、20、25】

こども時代は骨の成長が活発な大切な時期です。
カルシウムは、丈夫な骨そして歯を作るためにぜひとも日ごろから摂りたい栄養素です。
1月は春に向けおいさん・おねえさんになることもたちへ向けて
カルシウムが豊富な食材を積極的に使用したメニューを考えました。

カルシウムが豊富な食材として牛乳や乳製品のほか、小魚・大豆製品、野菜類や海藻が挙げられます。
また、これらの食品にあわせてサケ、イワシ、きのこと類などの
ビタミンDを多く含む食品を頂くことでカルシウムが体に吸収しやすくなります。

ビタミンDは食べ物だけではなく日光を浴びることで体内で生成されるため、
外遊びも丈夫なからだ作りに大切です♪



＜献立表＞

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
屋 食	■(預かり保育) ■ごはん 米 ■白身魚の磯部揚げ ホキ しお りょうり酒 かたくり粉 あおさ キャノーラ油 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー ★ホークウインナー 黄ピーマン さとう 淡口しょうゆ ■ミニゼリー ミニゼリー ■とうふとほうれん草のみそ汁 とうふ ほうれん草 ★さつまあげ 混合割りぶし みそ	■(預かり保育) ■ひき肉チャーハン 米 ミックスベジタブル 豚ひき肉 あらびき高野どうふ ★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 ■はくさいとわかめの和え物 はくさい カットわかめ にんじん ★ちくわ さとう 濃口しょうゆ ■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 ■だいにのみそ汁 だいに おくら つきコンニャク 混合割りぶし みそ	■(預かり保育) ■ごはん 米 ■とり肉と野菜のケチャップ炒め とりく たまねぎ きゃべつ にんじん ピーマン キャノーラ油 ケチャップ 淡口しょうゆ さとう ■きゅうりのちりめん和え きゅうり にんじん コーン ■ちりめん さとう 淡口しょうゆ ■マスカットゼリー カゲワリーの素(マスカット) ■焼きとうふのみそ汁 焼とうふ ■ふたにく こまつな まいだけ 混合割りぶし みそ	■(預かり保育) ■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 ■いんげんのおかか和え さやいんげん 赤ハブリカ かつおぶし さとう 淡口しょうゆ ■ひじきの煮物 ひじき だいず水 にんじん えだまめ だしパック さとう 淡口しょうゆ ■さつまいものみそ汁 さつまいも みすな しめじ 混合割りぶし みそ	■本給養式 ■(預かり保育) ■ごはん 米 ■ふたにく中華炒め ふたにく はくさい たまねぎ にんじん たら しょうが キャノーラ油 ★とのがらスープ 淡口しょうゆ りょうり酒 こしょう かたくり粉 ■ほうれん草のさけ和え ほうれん草 サケフレーク しめじ さとう 淡口しょうゆ ■焼きポテト(コンソメ) フレンチポテト ★フイヨン ハセリ缶 ■もやしのみそ汁 もやし あぶらあげ カットわかめ 混合割りぶし みそ
アレルギードリンク	肉類) ウインナーは入れない	肉類) 豚肉は入れない	鶏肉) 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	さば) 鶏肉に変更 ごま) 白ごまは入れない	肉類) 豚肉は入れない
3時	■にんじんのケーキ にんじん ホットケーキミックス とうにゅう さとう キャノーラ油	■マカロニポリタン マカロニ たまねぎ ピーマン コーン キャノーラ油 こしょう 淡口しょうゆ ケチャップ さとう	■炊き込みおにぎり 米 こぼろ にんじん きぬさや さとう 淡口しょうゆ だしパック ★和風だし顆粒	■ゆきそば ☆小麦中華めん ★ちくわ きゃべつ にんじん ピーマン キャノーラ油 ★中濃ソース しお	■プレーンドーナツ ホットケーキミックス とうにゅう キャノーラ油 さとう
アレルギー	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
栄養	1人分 - 429kcal 蛋白質 17.9g 脂質 9.5g 加ゆみ 69mg 鉄 1.6mg 食塩 1.3g	1人分 - 366kcal 蛋白質 13.2g 脂質 8.7g 加ゆみ 77mg 鉄 1.6mg 食塩 1.5g	1人分 - 469kcal 蛋白質 16.4g 脂質 7.9g 加ゆみ 107mg 鉄 2.1mg 食塩 1.8g	1人分 - 498kcal 蛋白質 18.4g 脂質 16.7g 加ゆみ 98mg 鉄 2.4mg 食塩 2g	1人分 - 463kcal 蛋白質 16.9g 脂質 10.3g 加ゆみ 98mg 鉄 2mg 食塩 1.5g

* 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 …… 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 …… 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

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 11	火 12	水 13	木 14	金 15
昼食	■*成人の日*  米 ふだにく 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 さとう ★丸割 ソウカレールウ ■おぐらのツナサラダ おぐら ツナ缶 にんじん 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■フルーツ凌天 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> *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 </div>	■米粉のカレーライス 米 ふだにく 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 さとう ★丸割 ソウカレールウ ■おぐらのツナサラダ おぐら ツナ缶 にんじん 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■フルーツ凌天 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> *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 </div>	■*かみかみ骨太メニュー* ■ごはん 米 ■とりの肉のてりやき とりにく りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ みりん風 ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー コーン 赤パプリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■こやし豆腐の煮物 高野とうふ たまねぎ にんじん しじめ だしパック さとう 濃口しょうゆ グリーンピース ■ほうれん草のみそ汁 ほうれん草 はくさい あぶらあげ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■牛肉のチャブチ きゅうにく はるさめ たまねぎ もやし にんじん にはら 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 ★とりがらすープ 白ごま ごま油 ■きゅうりの酢の物 きゅうり にんじん 黄パプリカ ■ちりめん さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ■いちごゼリー カワゼリーの素 (いちご) ■きゅうべつとぶた肉のみそ汁 きゅうべつ ふだにく こぼろ 青ねぎ 混合削りぶし みそ	■*かみかみ骨太メニュー* ■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 ■いんげんのおえ物 さやいんげん コーン 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■ごまつなのおひだし ごまつな にんじん ★ちくわ だしパック 濃口しょうゆ さとう ■あつあげのみそ汁 あつあげ カットわかめ えのき 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) 牛平に変更	肉類) 牛肉は入れない ごま) 白ごま・ごま油は入れない 甲殻類) ちりめんは入れない 肉類) 豚肉は入れない
3時		■焼きビーフン ★ちくわ ビーフン たまねぎ にんじん ピーマン しお 濃口しょうゆ キャノーラ油	■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 とうじゅう さとう キャノーラ油	■菜めしおにぎり 米 菜めし	■ほうれん草のケーキ ほうれん草 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	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材料 - 467kcal 蛋白質 15.4g 脂質 11.7g 加砂糖 88mg 鉄 1.8mg 食塩 1.9g	I材料 - 454kcal 蛋白質 20g 脂質 12.9g 加砂糖 123mg 鉄 2.3mg 食塩 1.5g	I材料 - 539kcal 蛋白質 15.5g 脂質 12.5g 加砂糖 87mg 鉄 2.1mg 食塩 1.2g	I材料 - 390kcal 蛋白質 19.2g 脂質 7.2g 加砂糖 142mg 鉄 2.4mg 食塩 1.4g	

	18	19	20	21	22
昼食	■*おたんじょう会* ■グチャップライス 米 ミックスベジタブル 豚ひき肉 あらびき高野とうふ にんにく マーガリン しお 濃口しょうゆ ★フイヨン ケチャップ ■添え) ★ホークウインナー ブロッコリー 濃口しょうゆ さとう ■きゅうべつとぶた肉のサラダ きゅうべつ にんじん みずな 黄パプリカ ■野菜ドレッシング さとう 濃口しょうゆ ■レニチゼリー カワゼリーの素 (ピー) ■和風カレースープ じゃがいも ほうれん草 しめじ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ ★丸割 ソウカレールウ	■*おたんじょう会* ■中華おこわ 米 モチ米 とりにく あぶらあげ にんじん きぬさや しじめ ★とりがらすープ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■マーボー肉団子 ★ミートボール 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 こしょう 赤だし ★とりがらすープ さとう 濃口しょうゆ かたくゆゆ 青ねぎ ■きゅうりのツナサラダ きゅうり ツナ缶 コーン 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■中華スープ もやし みずな まいだけ ★とりがらすープ 濃口しょうゆ	■*かみかみ骨太メニュー* ■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 ゆず ■切干だいこんとから菜の煮物 切干だいこん かぶらの葉 にんじん ★ちくわ だしパック さとう 濃口しょうゆ ■焼きポテト (カレー味) フレンチポテト しお カレー粉 ハセリ缶 ■ごまつなのみそ汁 ごまつな あぶらあげ えのき 混合削りぶし みそ	■*おたんじょう会* ■夜食そば ※小野中製めん ふだにく きゅうべつ たまねぎ にんじん ビーマン キャノーラ油 ★中濃ソース しお ■いんげんのおろしぼん酢和え さやいんげん だいこん しめじ 赤パプリカ ポンズ 濃口しょうゆ さとう ■ポテトサラダ マーガリン じゃがいも ★中濃ソース さとう ★ホークウインナー マーガリン ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★フイヨン ■肉めし きゅうにく 焼とうふ カットわかめ 白ねぎ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ ★フイヨン	■*おたんじょう会* ■わかめチリメンごはん 米 ちりめん わかめ カワゼリーの素 ■甘みそチキンカツ 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 ■甘みそソース) みそ 赤だしみそ ケチャップ ★中濃ソース さとう みりん風 濃口しょうゆ かたくゆゆ ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 にんじん コーン 白ごま ごま油 さとう 濃口しょうゆ ■ぶどうゼリー カワゼリーの素 (ぶどう) ■はくさいのみそ汁 はくさい ★さつまあげ にはら 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) ポテトに変更 さば) 野菜ドレッシングは入れない	肉類) 鶏肉は入れない 肉類) 厚揚げに変更 肉類) 豚肉は入れない	さば) 鶏肉に変更	肉類) 豚肉は入れない 肉類) ウインナーは入れない 肉類) 牛肉は入れない
3時	■ココロ焼きこうや 高野とうふ マーガリン さとう	■あべかわマカロニ マカロニ きな粉 さとう しお	■にんじんのケーキ にんじん ホットケーキミックス とうじゅう さとう キャノーラ油	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風	■いちごジャムケーキ 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
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材料 - 406kcal 蛋白質 15g 脂質 14.3g 加砂糖 98mg 鉄 1.9mg 食塩 1.6g	I材料 - 383kcal 蛋白質 15.6g 脂質 11.4g 加砂糖 90mg 鉄 6.1mg 食塩 1.2g	I材料 - 508kcal 蛋白質 17.1g 脂質 17.8g 加砂糖 115mg 鉄 2.3mg 食塩 1.5g	I材料 - 442kcal 蛋白質 16.5g 脂質 15.3g 加砂糖 84mg 鉄 1.7mg 食塩 1.5g	I材料 - 556kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.8g 加砂糖 101mg 鉄 1.9mg 食塩 1.6g





	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29
	■*かみかみ骨太メニュー* ■ごはん ■ぶた肉とこうや豆腐の煮物 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 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 ■こまつなのおかか和え こまつな サケフレーク 黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ ■あおりんごともものゼリー カブゼリーの素(青りんご) もも缶 ■おくらのみそ汁 おくら つきコンヤク まいだけ 混合削りぶし みそ	■ごはん ■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 ■いんげんのおかか和え さやいんげん コーン えのき かつおぶし さとう 淡口しょうゆ ■がんもどき だいこん にんじん えだまめ だしパック さとう みりん風 淡口しょうゆ ■ほうれん草のみそ汁 ほうれん草 たまねぎ まいだけ 混合削りぶし みそ	■ごはん ■回鍋肉 ぶたにく きゅうり きゃべつ たまねぎ さやいんげん 赤パプリカ さとう ★とりがらスープ みそ 赤だしみそ 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■はるさめの和え物 はるさめ きゅうり ★豚ロースハム 淡口しょうゆ さとう ■ブロッコリーのちりめん和え ブロッコリー にんじん コーン ちりめん 淡口しょうゆ さとう ■わかめスープ カットわかめ 焼とうふ ★さつまあげ ★とりがらスープ 淡口しょうゆ	■ごはん ■とり肉のみそ焼き ぶたにく しょうが さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 みそ ■ほうれん草のツナ和え ほうれん草 ツナ缶 にんじん 黄パプリカ 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 ★ポークウィンナー マーガリン ★卵不使用マヨネーズ ★ピジョン 穀物酢 ハセリ缶 ■すまし汁 だいこん みずな えのき 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	■米粉のハヤシライス 米 きゅうり ぶたにく たまねぎ にんじん 高野とうふ ★中濃ソース グチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシルウ ★ピジョン ■きゃべつサラダ きゃべつ きゅうり ■(和え)ドレッシング にんじん 黄パプリカ セレパレードレッシング 淡口しょうゆ さとう ■いちご寒天 ストロベリー カブゼリーの素(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・黒ごまは入れない ごま) 厚揚げに変更	肉類) 豚肉・牛肉は入れない 肉類) ハムは入れない 甲殻類) ちりめんは入れない	肉類) さばに変更 肉類) ウィンナーは入れない	肉類) 牛肉・豚肉は入れない
3時	■りんごケーキ りんご ホットケーキミックス とういゆ さとう キャノーラ油	■おこのみやき じゃがいも きゃべつ こむぎ粉 水 かたくり粉 ★和風だし顆粒 ★中濃ソース 青のり	■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	■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 とういゆ さとう キャノーラ油	■ココロ焼きごうや 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	アレルギー対応はありません
	I材料 - 456kcal 蛋白質 16.9g 脂質 10.4g 加砂糖 140mg 鉄 2.4mg 食塩 1.6g	I材料 - 375kcal 蛋白質 18.6g 脂質 3.8g 加砂糖 100mg 鉄 1.9mg 食塩 1.5g	I材料 - 477kcal 蛋白質 15.5g 脂質 8.5g 加砂糖 128mg 鉄 1.9mg 食塩 1.8g	I材料 - 468kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.8g 加砂糖 69mg 鉄 1.6mg 食塩 1.7g	I材料 - 498kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.4g 加砂糖 95mg 鉄 1.8mg 食塩 1.7g

*** 鏡開き ***

お正月は神様をお迎えする行事で、鏡餅は神様が留まるための居場所です。

そのため、鏡開きは神様がいらっしゃる松の内(1月1日~7日)が終わった後の1月11日に行われるのが一般的です。鏡開きの日に鏡餅を家族でいただくことで、神様からの恩恵を受かり、家族の無病息災を願います。

鏡開きでは、切ったり割ったりするのは縁起が良くないとし、「開く」という表現になったそうです。

せっかくの神様からの恩恵なので、お雑煮に使用したり、さとう醤油やきな粉といただいたり、揚げておかきにするなどして残さずいただきたいですね♪

