

# 山手幼稚園 2021年 5月 給食便り

寒暖差も落ち着き、外遊びが楽しい時期になりました。  
幼稚園での生活にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。

まだはじまったばかりの幼稚園でのお給食。  
なるべく食べやすい味付けを選んで献立を考えました。  
苦手な食材も少しずつ食べられるようになって頂けたらと思います。

## \* 早寝早起き \*

早寝早起きはできていますか？  
生活リズムを整えると決まった時間に自然とおなかがすいてくるようになります。  
おなかがすいてから食べるごはんは一層おいしく感じますね♪



## <献立表>

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
屋敷	■*魔法記念日*	■*みどりの日*	■*こどもの日*	■米粉のハヤシライス 米 きゅうにく たまねぎ にんじん 高野とうふ グリーンピース ★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 ★フィヨン ■プロッコリーのサラダ プロッコリー ★ポークウィンナー コーン さとう 淡口しょうゆ ■もち麦天 もも缶 かんてん さとう 加アゲリノ素(ビーチ)	■ごはん 米 ■さばのてりやき さば りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ みりん風 キャノーラ油 ■もやし もやし きゅうり 赤パプリカ さとう 淡口しょうゆ 塩こんぶ ■こまつなのおひたし こまつな にんじん ★ちくわ ■えのき だしパック 淡口しょうゆ さとう ■はくさいのみそ汁 はくさい あぶらあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ
アレルギー対応				肉類) 牛肉は入れない 肉類) ウィンナーは入れない	さば) 鶏肉に変更 きのこ) えのきは入れない
3時				■コロコロ焼きこうや 高野とうふ マーガリン さとう	■菜めしおにぎり 米 菜めし
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
				1杯分 - 525kcal 蛋白質 16g 脂質 20g 加鈣量 95mg 鉄 2.2mg 食塩 1.7g	1杯分 - 537kcal 蛋白質 18.1g 脂質 17.3g 加鈣量 78mg 鉄 2.3mg 食塩 1.4g





	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14
昼食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■コンフレックチキン</b> とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コンフレック <b>■きゅうりのサラダ</b> きゅうり <b>★豚ロースハム</b> 赤ハブリカ <b>■野菜ドレッシング</b> 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 だしバック 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 つきコンニャク みずな 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉とだいこんの煮物◆</b> ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん あぶらあげ にら キャノーラ油 <b>★とりがらスープ</b> しょうが りょうり酒 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 <b>■カリフラワーのおかか和え</b> カリフラワー きぬさや かつおぶし さとう 濃口しょうゆ <b>■ぶどうゼリー</b> 加ブゼリーの素(ぶどう) <b>■ほうれん草のみぞ汁</b> ほうれん草 <b>★さつまあげ</b> エリンギ 混合削りぶし みそ	<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>■はくさいのちりめん和え</b> はくさい ★ちくわ ちりめん カットわかめ さとう 濃口しょうゆ <b>■くずし豆腐</b> 本絹とうふ にんじん みつば だしバック さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 <b>■ピーンズスープ</b> ピーンズ とりにく だいこん 青ねぎ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ <b>★とりがらスープ</b>	<b>■ごはん</b> 米 <b>■牛肉の甘辛炒め</b> きゅうにく たまねぎ こまつな にんじん 青ねぎ キャノーラ油 だしバック 濃口しょうゆ <b>■ブロッコリーの磯和え</b> ブロッコリー <b>■えのき</b> 赤ハブリカ のり さとう 濃口しょうゆ <b>■もちしの和え物</b> もちし にんじん きゅうり さとう 濃口しょうゆ 塩こんぶ <b>■あつあげのみぞ汁</b> あつあげ ごぼう にら 混合削りぶし みそ	<b>■米粉のカレーライス</b> 米 ぶたにく 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 <b>★フイヨン</b> さとう <b>★カレーソール</b> <b>■きゅうりのごまドレッシング</b> きゅうり みずな 赤ハブリカ 濃口しょうゆ さとう 白ごま ねりごま <b>■みかん寒天</b> みかん缶 かんでん さとう 加ブゼリーの素(わがず)
	(肉類) ホキに変更 (肉類) ハムは入れない (きのこ) 野菜ドレッシングは入れない	(肉類) 豚肉は入れない (きのこ) エリンギは入れない	(肉類) 鶏肉は入れない	(肉類) 牛肉は入れない (きのこ) えのきは入れない	(肉類) 豚肉は入れない
3時	<b>■にんじんドーナツ</b> にんじん 本絹とうふ かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油	<b>■こんぶおにぎり</b> 米 塩こんぶ	<b>■米粉のパナケーキ</b> バナナ 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>■ちくわの磯辺あげ</b> ★ちくわ かたくり粉 あおさ <b>★和風だし顆粒</b> キャノーラ油	<b>■わかめおにぎり</b> 米 わかめご飯の素
	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
	I1材料 - 517kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13g 加ゆか 102mg 鉄 2.3mg 食塩 1.4g	I1材料 - 483kcal 蛋白質 16.7g 脂質 8g 加ゆか 75mg 鉄 2mg 食塩 1.6g	I1材料 - 413kcal 蛋白質 19.9g 脂質 5.5g 加ゆか 113mg 鉄 1.5mg 食塩 1.4g	I1材料 - 447kcal 蛋白質 16.1g 脂質 16.1g 加ゆか 123mg 鉄 2.8mg 食塩 1.4g	I1材料 - 563kcal 蛋白質 16g 脂質 12.3g 加ゆか 112mg 鉄 2.5mg 食塩 1.6g



	17	18	19	20	21
昼食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■さばのみぞ焼き</b> さば りょうり酒 しょうが さとう みそ 水 <b>■おくら昆布和え</b> おくら コーン 赤ハブリカ 塩こんぶ さとう 濃口しょうゆ <b>■こうや豆腐の煮物</b> 高野とうふ たまねぎ にんじん しいたけ だしバック さとう 濃口しょうゆ グリーンピース <b>■さまし汁</b> だいこん ほうれん草 <b>★さつまあげ</b> 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■マーボー豆腐</b> 本絹とうふ <b>■豚ひき肉</b> たまねぎ にんじん 高野とうふ 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 <b>★とりがらスープ</b> さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ <b>■ブロッコリーのちりめん和え</b> ブロッコリー にんじん 黄ハブリカ ちりめん 濃口しょうゆ さとう <b>■あおりんごともものゼリー</b> 加ブゼリーの素(青りんご) もも缶 <b>■はるさめスープ</b> はるさめ こまつな <b>■まいたけ</b> ★とりがらスープ 濃口しょうゆ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■とり肉のマーマレード焼き</b> とりにく しお マーマレード さとう りょうり酒 濃口しょうゆ <b>■いんげんの炒め物</b> さやいんげん <b>★フラックフルトソーセージ</b> しめじ 濃口しょうゆ キャノーラ油 <b>■もちしのナムル</b> もちし きゅうり ★ちくわ さとう 濃口しょうゆ 白ごま ごま油 <b>■あつあげのみぞ汁</b> あつあげ カリフラワー みずな 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 グリーンピース ★中濃ソース ケチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン <b>★米粉のハヤシルウ</b> <b>★フイヨン</b> <b>■ほうれん草のツナ和え</b> ほうれん草 ツナ缶 にんじん 黄ハブリカ さとう 濃口しょうゆ 白ごま ストロベリー かんでん さとう	<b>■ごはん</b> 米 <b>■白身魚のからあげ◆</b> ホキ 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>■こまつなのおかか和え</b> こまつな にんじん <b>■えのき</b> かつおぶし さとう 濃口しょうゆ <b>■ピーンズのナポリタン風</b> ピーンズ たまねぎ ピーマン コーン <b>★ポークウインナー</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>■きゅうりのみぞ汁</b> きゅうり ごぼう にら 混合削りぶし みそ
	(さば) 鶏肉に変更 (きのこ) しいたけは入れない	(肉類) 豚肉は入れない (きのこ) まいたけは入れない	(肉類) 鮭に変更 (肉類) ソーセージは入れない (きのこ) しめじは入れない	(肉類) 牛肉は入れない	(きのこ) えのきは入れない (肉類) ウインナーは入れない
3時	<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>■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>■焼きポテト(カレー味)</b> フレンチポテト しお カレー粉 ハセリ缶	<b>■ココロ焼ききこや</b> 高野とうふ マーガリン カレー粉 さとう	<b>■米粉のにんじんケーキ</b> にんじん 高野とうふ 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
	I1材料 - 516kcal 蛋白質 18.6g 脂質 17.6g 加ゆか 103mg 鉄 1.8mg 食塩 1.5g	I1材料 - 507kcal 蛋白質 17.1g 脂質 8g 加ゆか 127mg 鉄 2.6mg 食塩 1.3g	I1材料 - 405kcal 蛋白質 17.9g 脂質 12.4g 加ゆか 93mg 鉄 2.1mg 食塩 1.2g	I1材料 - 505kcal 蛋白質 15g 脂質 19.3g 加ゆか 98mg 鉄 2.2mg 食塩 1.7g	I1材料 - 442kcal 蛋白質 16.2g 脂質 6.8g 加ゆか 98mg 鉄 1.6mg 食塩 1.4g





	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28
	<b>■わかめチリメンごはん</b> 米 ちりめん わかめご飯の素 <b>■肉の甘辛炒め</b> 肉にく たまねぎ ほうきい にんじん 青ねぎ キャノーラ油 だしバック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 <b>■カリフラワーのわかめ和え</b> カリフラワー 赤パプリカ カットわかめ さとう 淡口しょうゆ <b>■オレンジゼリー</b> カブゼリーの素(和糖) <b>■とうふのみそ汁</b> とうふ おくら <b>■なめこ</b> 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■とり肉のてりやき</b> とりにく りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ みりん風 <b>■ほうれん草のしらあえ</b> ほうれん草 木綿とうふ にんじん ねぎ 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 ★さつまあげ えだまめ だしバック さとう 淡口しょうゆ <b>■かぼちゃのみそ汁</b> かぼちゃ たまねぎ みずな 混合削りぶし みそ	<b>■*おたんじょう会*</b> <b>■米粉のカレーライス&amp;ハンバーグ</b> 米 <b>■ぎゅうにく</b> だいこん 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 ★和糖ツリカレーパウダー <b>■*ピザ*</b> ハンバーグ <b>■*とうふハンバーグ*</b> <b>■きゅうりのサラダ</b> <b>■(人參ドレッシング)</b> きゅうり きゅうり <b>■和え) ドレッシング</b> にんじん 赤パプリカ セハレドレッシング 淡口しょうゆ さとう <b>■フルーツ寒天</b> ミックスフルーツ缶 かんてん さとう カブゼリーの素(マスカット)	<b>■*おたんじょう会*</b> <b>■ケチャップライス</b> 米 ミックスベジタブル <b>■豚ひき肉</b> 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 <b>■ソース)</b> <b>■ポークウインナー</b> <b>■いんげんのごまドレサラダ</b> さやいんげん にんじん 黄パプリカ 濃口しょうゆ さとう 白ごま ねりごま <b>■フライドポテト</b> フレンチポテト しお パセリ缶 キャノーラ油 <b>■オニオンスープ</b> たまねぎ マーガリン <b>■豚ロースハム</b> しめじ ★フイヨン さとう 淡口しょうゆ パセリ缶	<b>■ごはん</b> 米 <b>■牛肉のチャブチェ</b> <b>■きゅうにく</b> ほうきい たまねぎ こまつな 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 白ごま ごま油 <b>■きゅうりの昆布和え</b> きゅうり にんじん ★ちくわ さとう 淡口しょうゆ 塩こんぶ <b>■ピーチゼリー</b> カブゼリーの素(ピーチ) <b>■あつあげのみそ汁</b> あつあげ 白ねぎ <b>■エリンギ</b> 青ねぎ 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	肉類) 豚肉は入れない きのこ) なめこは入れない	肉類) 鮭に変更	*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 肉類) 牛肉は入れない 肉類) じゃがいものおやきに変更	肉類) 豚肉は入れない 肉類) 茹で人参に変更 肉類) ハムは入れない きのこ) しめじは入れない	肉類) 牛肉は入れない きのこ) エリンギは入れない
3時	<b>■米粉のバナナケーキ</b> バナナ こめ粉 コーンスターチ とうりゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	<b>■ちくわの揚げ</b> ★ちくわ かたくり粉 あおさ ★和風だし顆粒 キャノーラ油	<b>■こんぶおにぎり</b> 米 塩こんぶ	<b>■とうろ入り抹茶の米粉ケーキ</b> 木綿とうふ こめ粉 かたくり粉 ベーキングパウダー 抹茶缶 キャノーラ油 さとう	<b>■ひじきおにぎり</b> 米 ひじき かたくり粉 きぬさや 淡口しょうゆ みりん風 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
	1材料 - 433kcal 蛋白質 15.7g 脂質 6.6g 加糖 98mg 鉄 1.9mg 食塩 1.2g	1材料 - 415kcal 蛋白質 17.1g 脂質 10.1g 加糖 100mg 鉄 2mg 食塩 1.6g	1材料 - 618kcal 蛋白質 17.8g 脂質 16.8g 加糖 99mg 鉄 2.9mg 食塩 2.4g	1材料 - 477kcal 蛋白質 15g 脂質 20.2g 加糖 122mg 鉄 2mg 食塩 1.7g	1材料 - 556kcal 蛋白質 15.4g 脂質 15.3g 加糖 136mg 鉄 2.8mg 食塩 1.5g

	31
	<b>■*おたんじょう会*</b> <b>■たまご風炊きおこわ</b> 米 もち米 あぶらあげ にんじん きぬさや <b>しいたけ</b> ★とりがらスープ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 <b>■とり肉の焼き煮田(おろし)</b> とりにく りょうり酒 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>■おろしだれ</b> だいこん だしバック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 <b>■ほうれん草のちりめん和え</b> ほうれん草 にんじん ちりめん 淡口しょうゆ さとう <b>■マスカットとみかんのゼリー</b> カブゼリーの素(マスカット) みかん缶 <b>■こん汁</b> しいたけ ほうきい こしょう カットわかめ 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	きのこ) しいたけは入れない 肉類) 豚肉に変更 肉類) 鶏肉は入れない
3時	<b>■ピーマンのナポリタン風</b> ピーマン たまねぎ ヒーマン 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
アレルギー対応	アレルギー対応はありません
	1材料 - 468kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.1g 加糖 91mg 鉄 1.7mg 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パウダー …… 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。
- ・とうろ入りハンバーグ …… 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

○：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  
生トマト、トマト缶、さば、あじ、いわし、きのこすべて  
肉類(豚、牛、鶏、ウインナー、ハム)

