

山手幼稚園 2021年 6月 給食便り

梅雨の季節がやってきました。
気温と湿度が上がると食欲が落ちがちになってしまいます。



のどが渇いたときだけでなくこまめに水分補給をすること、
そしてバランスのよい食事をしっかりとることを意識し、
これからやってくる本格的な夏にむけて体力づくりをしていきましょう。



<献立表>

	月	火 1	水 2	木 3	金 4
園食		■カレーピラフ 米 たまねぎ ★ポークウィンナー ミックスベジタブル にんにく マーガリン 淡口しょうゆ ★パイヨン カレー粉 ■とうふハンバーグ ★とうふハンバーグ ■ソース クETCHAPP ★中濃ソース たまねぎ 豚ひき肉 グリーンピース 高野とうふ さとう ■ブロッコリーの和え物 フロッコリー にんじん 真ハブリカ さとう 淡口しょうゆ ■コンソメスープ きゃべつ ★豚ロースハム しめじ ★パイヨン さとう 淡口しょうゆ ラード ハセリ缶	■ごはん 米 ■白身魚のつけ焼き ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■さんぴらごぼう ごぼう にんじん ★ちくわ キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ 白ごま ごま油 ■いんげんのツナ和え さやいんげん 真ハブリカ ツナ缶 さとう 淡口しょうゆ ■じゃがいものみそ汁 じゃがいも あぶらあげ まいだけ 青ねぎ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■回鍋肉 ぶたにく きゅうにく きゃべつ たまねぎ なら 真ハブリカ さとう ★とりがらスープ キャノーラ油 みそ 赤だしみそ 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■さゆりの中華和え きゅうり ★さつまあげ ■えのき さとう ★とりがらスープ 濃口しょうゆ ■カリフラワーの昆布和え カリフラワー にんじん きぬさや 塩こんぶ さとう 青ねぎ 濃口しょうゆ ■焼きとうふのみそ汁 焼とうふ 白ねぎ みつば 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 高野とうふ ★中濃ソース クETCHAPP さとう キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシルウ ★パイヨン ■こまつなのごま和え こまつな にんじん 真ハブリカ 白ごま ごま油 さとう 濃口しょうゆ ■いちご餅 ストロベリー カカオの素(いちご) かんてん さとう
アレルギー対応		肉類) ウィンナーは入れない 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) ハムは入れない きのこ) しめじは入れない	きのこ) まいだけは入れない	肉類) 豚肉・牛肉は入れない きのこ) えのきは入れない	肉類) 牛肉は入れない
3時		■スイートポテト さつまいも さとう とうふ マーガリン マーマレード	■ほうれん草ドーナツ ほうれん草 木綿とうふ かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油	■ちりめん菜飯おにぎり 米 ちりめん 菜めし	■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 とうふ 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
		1杯分 - 419kcal 蛋白質 13.6g 脂質 12.5g 加砂糖 74mg 鉄 1.9mg 食塩 1.9g	1杯分 - 424kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.2g 加砂糖 87mg 鉄 1.9mg 食塩 1.4g	1杯分 - 496kcal 蛋白質 18.8g 脂質 9.8g 加砂糖 128mg 鉄 2.6mg 食塩 1.8g	1杯分 - 556kcal 蛋白質 12.8g 脂質 18g 加砂糖 115mg 鉄 2.1mg 食塩 1.8g

* 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。

○: 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。
- ・パイヨン …… 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



アレルギー対応表示食品

たまご、乳、小麦、甲殻類、きのこ(全て)
生トマト、トマト缶、さば、あじ、いわし
肉類(豚、牛、鶏、ウィンナー、ハム)





	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11
昼食	■しゃげごはん 米 サケフレーク きぬさや 高野とうふ 白ごま しょうが 濃口しょうゆ さとう ■大根とおあげのそぼろ煮 だいこん ■鶏ひき肉 あぶらあげ ほうれんそう にんじん キャノーラ油 だしパック しょうが 濃口しょうゆ さとう ■はくさいの昆布和え はくさい ★さつまあげ 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ 塩こんぶ ■さつまいものみそ汁 さつまいも つきコンニャク しめじ 青ねぎ 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■コンフレークチキン とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう ■きゅうりのツナ和え きゅうり ツナ缶 みずな ハブリカ さとう 濃口しょうゆ ■ひじきの煮物 ひじき 高野とうふ にんじん えだまめ だしパック さとう 濃口しょうゆ ■おくらのみそ汁 おくら たまねぎ こぼろ ■まいだけ 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■ぶた肉の中華炒め ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん ビーマン しょうが キャノーラ油 ★とりからスープ 濃口しょうゆ りょうり酒 こしょう かたくり粉 ■きゅうりのサラダ きゅうり ★豚ロースハム 黄パプリカ ■野菜ドレッシング さとう 濃口しょうゆ ■オレンジゼリー カプアゼリーの素(フルーツ) ■こまつなのみそ汁 こまつな とうふ ■エリンギ 混合割りぶし みそ	■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 ■ほうれん草のしらあえ ほうれんそう 木綿とうふ にんじん ねぎごま さとう 濃口しょうゆ ■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 濃口しょうゆ ■もやしのみそ汁 もやし あぶらあげ にはら 混合割りぶし みそ	■米粉のカレーライス 米 ■きゅうにく 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 ★ルルガ ツリカレールウ ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー ★ボークウィンナー コーン さとう 濃口しょうゆ ■もも巻天 もも巻 かんてん さとう カプアゼリーの素(レモン) 
アレルギー対応	肉類) 鶏肉は入れない きのこ) しめじは入れない	肉類) 豚肉は入れない きのこ) まいだけは入れない	肉類) 豚肉は入れない 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 きのこ) エリンギは入れない	さば) 鶏肉に変更	肉類) 牛肉は入れない 肉類) ウィンナーは入れない
3時	■米粉のバナナケーキ 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 パーキングパウダー	■ちくわの磯辺あげ ★ちくわ かたくり粉 あおさ ★和風だし顆粒 キャノーラ油	■おかかおにぎり 米 かつぶし 濃口しょうゆ みりん風	■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 パーキングパウダー	■こんぶおにぎり 米 塩こんぶ
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
栄養	1杯分 - 414kcal 蛋白質 16.5g 脂質 6.3g 加糖 118mg 鉄 1.8mg 食塩 1.8g	1杯分 - 439kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.3g 加糖 93mg 鉄 2.2mg 食塩 1.9g	1杯分 - 458kcal 蛋白質 16.3g 脂質 5.7g 加糖 72mg 鉄 2.1mg 食塩 1.3g	1杯分 - 554kcal 蛋白質 19g 脂質 19.9g 加糖 128mg 鉄 2.3mg 食塩 1.4g	1杯分 - 612kcal 蛋白質 16.4g 脂質 17.6g 加糖 75mg 鉄 2.6mg 食塩 1.9g

	14	15	16	17	18
昼食	■わかめチリメンごはん 米 ちりめん わかめご飯の素 ■さけの甘みそ焼き さけ りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ みそ ■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 ★和風だし顆粒 かたくり粉 ■添え) おくら 濃口しょうゆ さとう ■がんも煮物 がんもどき えだまめ だしパック さとう みりん風 濃口しょうゆ ■すまし汁 だしパック ★さつまあげ みずな 混合割りぶし しお 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■牛肉のチャブチェ ■きゅうにく はるさめ たまねぎ ビーマン にんじん しょうが にんじん キャノーラ油 りょうり酒 さとう みりん風 濃口しょうゆ ★とりからスープ 白ごま ごま油 ■はくさいの和え物 はくさい ★ちくわ にんじん カットわかめ さとう 濃口しょうゆ ■ぶどうゼリー カプアゼリーの素(ぶどう) ■あつあげのみそ汁 あつあげ もやし つきコンニャク 青ねぎ 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■とり肉のマーマレード焼き 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 ■ほうれん草のツナ和え ほうれんそう ツナ缶 コーン 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■ごうや豆腐の煮物 高野とうふ たまねぎ にんじん ■しんだけ だしパック さとう 濃口しょうゆ グリーンピース ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 白ねぎ さとう こぼろ 混合割りぶし 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 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 ★フイヨン ■いんげんのごまドレッシング きやいんげん にんじん 黄パプリカ 濃口しょうゆ さとう 白ごま ねぎごま ■フルーツ巻天 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう カプアゼリーの素(マスカット)	■ごはん 米 ■ぶた肉とだいこんの煮物 ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん えだまめ しょうが キャノーラ油 だしパック 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■カリフラワーのおひたし カリフラワー にんじん きぬさや だしパック 濃口しょうゆ みりん風 さとう ■こまつなのおかか和え こまつな ■しめじ 黄パプリカ かつぶし さとう 濃口しょうゆ ■おくらのみそ汁 おくら きゃべつ あぶらあげ 混合割りぶし みそ 
アレルギー対応	アレルギー対応はありません	肉類) 牛肉は入れない	肉類) 豚肉に変更 きのこ) しめじは入れない	肉類) 牛肉は入れない	肉類) 豚肉は入れない きのこ) しめじは入れない
3時	■シュガーポテト さつまいも マーガリン さとう みりん風 しお	■にんじんドーナツ にんじん 木綿とうふ かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油	■焼きポテト(カレー味) フレンチポテト しお カレー粉 パセリ缶	■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 パーキングパウダー	■炊き込みおにぎり 米 こぼろ にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ ★和風だし顆粒
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
栄養	1杯分 - 459kcal 蛋白質 17.5g 脂質 13g 加糖 110mg 鉄 1.8mg 食塩 1.2g	1杯分 - 545kcal 蛋白質 14.3g 脂質 18.9g 加糖 119mg 鉄 2.4mg 食塩 1.1g	1杯分 - 412kcal 蛋白質 18.6g 脂質 10.9g 加糖 82mg 鉄 2mg 食塩 1.3g	1杯分 - 591kcal 蛋白質 14.4g 脂質 19.8g 加糖 122mg 鉄 2.3mg 食塩 1.8g	1杯分 - 456kcal 蛋白質 15.8g 脂質 7.9g 加糖 110mg 鉄 2.2mg 食塩 1.5g





	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25
朝食	■ごはん 米 ■とり肉のてりやき とりにく りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ みりん風 ■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 ■切干だいこんの煮物 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 ■はくさいのみそ汁 はくさい ★さつまあげ エリンギ 混合削りぶし みそ 	■ごはん 米 ■マーボー豆腐 木綿とうふ ■豚ひき肉 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 ★とりがらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ ■もやしちりめん和え もやし にんじん ちりめん カットわかめ さとう 濃口しょうゆ ■ピーチゼリー カブゼリーの素(ピーチ) ■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 ■白身魚のごま焼き 赤キ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ 白ごま 黒ごま ■あつあげとこまつなの煮物◆ あつあげ こまつな にんじん だしパック さとう 濃口しょうゆ ■はくさいの磯和え はくさい しめじ 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ のり ■カリフラワーのみそ汁 カリフラワー たまねぎ つきこコンヤク カットわかめ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■牛肉の旨炒め きゅうりく たまねぎ きゃべつ にんじん ビーマン キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ ■さめうりの昆布和え さめうり にんじん コーン さとう 濃口しょうゆ 塩こぶ ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー ■えのき 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ 白ごま ■こん汁 ■ぶたにく だいにん あぶらあげ ごぼう 青ねぎ みりん風 りょうり酒 濃口しょうゆ 混合削りぶし みそ	■*おたんじょう会* ■ごはん 米 ■大豆フレークのチキンカツ とりにく しお こしょう さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 たいす華フレーク キャノーラ油 ■ソース クETCHAPP きゅうり ★中濃ソース さとう かたくり粉 ■おくらさげ和え おくら サケフレーク 黄パプリカ 濃口しょうゆ さとう ■あおりんごゼリー カブゼリーの素(青りんご) ■はるさめスープ はるさめ ほうれん草 ★さつまあげ ★とりがらスープ 濃口しょうゆ
アレルギー	肉類) さばに変更 肉類) ソーセージは入れない きのこ) エリンギは入れない	肉類) 豚肉は入れない	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) 豚肉は入れない	肉類) 鮭に変更
3時	■ちくわの磯あげ ★ちくわ かたくり粉 あおさ ★和風だし顆粒 キャノーラ油	■ピーマンのナポリタン風 ピーマン たまねぎ ビーマン コーン キャノーラ油 こしょう 濃口しょうゆ ケチャップ さとう	■米粉のバナナケーキ 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	■ひじきおにぎり 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	■とうふ入り抹茶の米粉ケーキ 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
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
エネルギー	1杯分 - 401kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.4g 加ゆか 101mg 鉄 2mg 食塩 1.7g	1杯分 - 424kcal 蛋白質 15.2g 脂質 8.4g 加ゆか 119mg 鉄 2.3mg 食塩 1.5g	1杯分 - 386kcal 蛋白質 17.2g 脂質 4.7g 加ゆか 117mg 鉄 1.7mg 食塩 1.5g	1杯分 - 554kcal 蛋白質 17.5g 脂質 17.4g 加ゆか 111mg 鉄 2.6mg 食塩 1.3g	1杯分 - 552kcal 蛋白質 18.8g 脂質 18.2g 加ゆか 100mg 鉄 2mg 食塩 1.2g

	28	29	30
朝食	■米粉のひき肉カレー 米 ■豚ひき肉 だいにん 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 ★ブイヨン さとう ★カレーウリカレールウ ■きゃべつのサラダ ■(人参ドレッシング) きゃべつ みずな ■和え)ドレッシング にんじん 赤パプリカ セバレードレッシング 濃口しょうゆ さとう ■みかん寒天 みかん缶 かんてん さとう カブゼリーの素(みかん)	■*おたんじょう会* ■ツナチャーハン 米 ミックスベジタブル ツナ缶 高野とうふ ★とりがらスープ 濃口しょうゆ しお こしょう ■とうふハンバーグ ★とうふハンバーグ ■てりやきソース たまねぎ しめじ だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■蕎麦) ブロッコリー 濃口しょうゆ さとう ■じゃがいものソテー じゃがいも ほうれん草 ★ボークウィンナー ★ブイヨン しお こしょう キャノーラ油 ■ピーンスープ ピーマン はくさい にんじん 青ねぎ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ ★とりがらスープ	■*おたんじょう会* ■焼肉ピラフ 米 にんにく マーガリン 高野とうふ しお 濃口しょうゆ ★ブイヨン パセリ缶 ■トッピング) ■ぶたにく たまねぎ 赤パプリカ ビーマン 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 ■いんげんのおかか和え さやいんげん にんじん ■えのき かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■いちごゼリー カブゼリーの素(いちご) ■とうふのみそ汁 とうふ こぼう カットわかめ 混合削りぶし みそ
アレルギー	肉類) 豚肉は入れない	肉類) じゃがいものおやきに変更 きのこ) しめじは入れない 肉類) ウィンナーは入れない	肉類) 豚肉は入れない きのこ) えのきは入れない
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	■にんじんドーナツ にんじん 木綿とうふ かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油	■星ポテト ポテト ケチャップ
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
エネルギー	1杯分 - 531kcal 蛋白質 14.5g 脂質 13.6g 加ゆか 103mg 鉄 2.1mg 食塩 1.9g	1杯分 - 509kcal 蛋白質 18.2g 脂質 16.7g 加ゆか 86mg 鉄 2.2mg 食塩 1.7g	1杯分 - 437kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12g 加ゆか 72mg 鉄 1.8mg 食塩 1.1g

