

# 山手幼稚園 2021年 7月 給食便り



1学期も終盤に差し掛かり、いよいよおたのしみの夏休みがやってきます。

夏は暑さで食欲が落ちたり、生活習慣の乱れで食事の時間や量が変化したりすることから体調を崩しがちです。

汗をかくことで失われてしまうビタミン・ミネラル類や、体を作るもととなるたんぱく質を忘れず意識してとりつつ、バランスのとれた食生活を目指しましょう。



## <献立表>



	月	火	水	木 1	金 2
昼食				<b>■ごはん</b> 米 <b>■牛肉のチャブチェ</b> きゅうりく はるさめ たまねぎ ビーマン 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>■はくさいのちりめん和え</b> はくさい ★ちくわ みすな ちりめん さとう 淡口しょうゆ <b>■ブロッコリーのツナサラダ</b> ブロッコリー ツナ缶 黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ <b>■おくらのみそ汁</b> おくら つきコンニャク えのき 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■さばの塩焼き</b> さば りょうり酒 しお <b>■ぼろれん羹の和え物</b> ぼろれんぞう コーン 赤パプリカ 淡口しょうゆ さとう <b>■とうもろこしの煮物</b> 高野とうもろこし たまねぎ にんじん しんじけ だしパック さとう 淡口しょうゆ グリーンピース <b>■もやしのみそ汁</b> もやし ★さつまあげ いら 混合削りぶし みそ
アレルギー対応				肉類) 牛肉は入れない きのこ) えのきは入れない	さば) 鶏肉に変更 きのこ) しんじけは入れない
3時				<b>■こんぶおにぎり</b> 米 塩こんぶ	<b>■シュガーポテト</b> さつまいも マーガリン さとう みりん風 しお
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
				17種 - 528kcal 蛋白質 15.3g 脂質 14g 加砂糖 114mg 鉄 2.3mg 食塩 1.5g	17種 - 495kcal 蛋白質 19.2g 脂質 19.4g 加砂糖 100mg 鉄 2.2mg 食塩 1.3g

### \* 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。
- ・とうもろこしハンバーグ …… 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。
- ・フィヨン …… 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、ウインナー、ハム)





	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
昼食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉とだいごんの煮物</b> ぶたにく だいごん たまねぎ こまつな にんじん えだまめ しょうが キャノーラ油 だしパック 淡口しょうゆ 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 淡口しょうゆ <b>■いんげんの和え物</b> さやいんげん コーン 赤ハブリカ さとう 淡口しょうゆ <b>■とうろのみそ汁</b> とうろ ごぼう なめこ 青ねぎ 混合削りぶし みそ	<b>■*おたんじょう会*</b> <b>■チキンソメピラフ◆</b> 米 <b>どめにく</b> ミックスベジタブル たまねぎ 高野とうふ 淡口しょうゆ しお マーガリン キャノーラ油 ★フイヨン こしょう <b>■添え)</b> ★ポークウインナー <b>■おぐらの豚和え</b> おくら にんじん 黄ハブリカ 塩こんぶ さとう <b>■オレシゼリー</b> かがせりの素 (1ルツ) みかん缶 <b>■和風カレースープ</b> きゅわつ ほうれんそう <b>しめじ</b> 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ ★7ルツ カリ-カレールウ	<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>■はるさめと夏野菜のサラダ◆</b> はるさめ きゅうり <b>トマト</b> ★豚ロースハム コーン 白ごま さとう 淡口しょうゆ <b>■あつあげの煮物</b> あつあげ たまねぎ えだまめ だしパック 濃口しょうゆ さとう <b>■はくさいのみそ汁</b> はくさい ★さつまあげ なら 混合削りぶし みそ	<b>■*おたんじょう会*</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■マーボー豆腐</b> 木綿とうふ <b>■びき肉</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 ★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>■ほうれん草のツナ和え</b> ほうれんそう ツナ缶 にんじん 黄ハブリカ さとう 淡口しょうゆ <b>■フライドポテト</b> ポテト しお ハセリ缶 キャノーラ油 <b>■中華スープ</b> もやし <b>まいだけ</b> カットわかめ ★とりがらスープ 淡口しょうゆ	<b>■*おたんじょう会*</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■とり肉の焼きタツタ</b> どりにく 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 <b>■きゃべつのごまドレサラダ</b> きゃべつ きゅうり 赤ハブリカ 濃口しょうゆ さとう 白ごま ねりごま <b>■ピーチゼリー</b> もも缶 かがせりの素 (ピーチ) <b>■さつまいものみそ汁</b> さつまいも たまねぎ みずな 混合削りぶし みそ
	(肉類) 豚肉は入れない きのこ) なめこは入れない	(肉類) 鶏肉は入れない 肉類) ポテトに変更 きのこ) しめじは入れない	(トマト) トマトは入れない 肉類) ハムは入れない	(肉類) 豚肉は入れない きのこ) まいだけは入れない	(肉類) 鮭に変更
3時	<b>■ちくわの湯揚げ</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>■スイートポテト</b> さつまいも さとう とうろ マーガリン マーレード	<b>■米粉のバナナケーキ</b> バナナ こめ粉 コーンスターチ とうろ 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	<b>■ちりめん菜飯おにぎり</b> 米 ちりめん 菜めし	<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
	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
	171kcal - 382kcal 蛋白質 15.4g 脂質 8.3g 加砂糖 75mg 鉄 2mg 食塩 1.4g	171kcal - 440kcal 蛋白質 14.7g 脂質 13.2g 加砂糖 92mg 鉄 1.8mg 食塩 1.5g	171kcal - 423kcal 蛋白質 19.4g 脂質 5.8g 加砂糖 125mg 鉄 1.8mg 食塩 1.8g	171kcal - 498kcal 蛋白質 17.5g 脂質 10.4g 加砂糖 126mg 鉄 2.5mg 食塩 1.4g	171kcal - 463kcal 蛋白質 14g 脂質 10.1g 加砂糖 97mg 鉄 1.6mg 食塩 1g

	12	13	14	15	16
昼食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■さばのてりやき</b> 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 <b>■きゅうりの昆布和え</b> きゅうり コーン 赤ハブリカ さとう 淡口しょうゆ 塩こんぶ <b>■ゆずだいごんとひじきの煮物◆</b> ゆずだいごん ひじき にんじん ★ちくわ えだまめ だしパック さとう <b>■おぐらのみそ汁</b> おくら 白ねぎ つきコンニャク 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■豚肉の甘辛炒め</b> ぶたにく たまねぎ こまつな にんじん キャノーラ油 だしパック さとう <b>■もやしナムル</b> もやし ★さつまあげ カットわかめ さとう 淡口しょうゆ 白ごま ごま油 <b>■ぶどうゼリー</b> かがせりの素 (ぶどう) <b>■カリフラワーのみそ汁</b> カリフラワー あぶらあげ みずな 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■さり肉のマーレード焼き</b> どりにく しお マーレード さとう りょうり酒 濃口しょうゆ <b>■くずし豆腐</b> 木綿とうふ にんじん みつば だしパック さとう 淡口しょうゆ キャノーラ油 <b>■ほうれん草のちりめん和え</b> ほうれんそう 赤ハブリカ ちりめん 濃口しょうゆ さとう <b>■かぼちゃのみそ汁</b> かぼちゃ たまねぎ エリンギ 混合削りぶし みそ	<b>■米粉のハヤシライス</b> 米 <b>■ぶた肉とごや豆腐の煮物</b> ぶたにく ごや豆腐 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 <b>■きゃべつサラダ</b> <b>■(人參ドレッシング)</b> きゃべつ かつおぶし さとう <b>■和え) ドレッシング</b> にんじん 黄ハブリカ セレクトドレッシング 淡口しょうゆ さとう <b>■いちご糖漬</b> ストロベリー かがせりの素 (いちご) かんてん さとう	<b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉とごや豆腐の煮物</b> ぶたにく 高野とうふ たまねぎ にんじん えだまめ 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 <b>■いんげんのおかか和え</b> さやいんげん 赤ハブリカ <b>えのき</b> かつおぶし さとう 淡口しょうゆ <b>■アロココリー</b> アロココリー コーン さとう のり 淡口しょうゆ <b>■はくさいのみそ汁</b> はくさい ごぼう カットわかめ 混合削りぶし みそ
	さば) 鶏肉に変更	(肉類) 豚肉は入れない	(肉類) 鮭に変更 きのこ) エリンギは入れない	(肉類) 牛肉・豚肉は入れない	(肉類) 豚肉は入れない きのこ) えのきは入れない
3時	<b>■ほうれん草ドーナツ</b> ほうれんそう 木綿とうふ かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油	<b>■薯ポテト</b> ポテト ケチャップ	<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 とうろ 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	<b>■ピーマンのオマリタン風</b> ピーマン 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	<b>■ごんぶおにぎり</b> 米 塩こんぶ
	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
	171kcal - 507kcal 蛋白質 16.6g 脂質 17.9g 加砂糖 91mg 鉄 2mg 食塩 1.3g	171kcal - 451kcal 蛋白質 15.9g 脂質 13.3g 加砂糖 81mg 鉄 2.1mg 食塩 0.9g	171kcal - 472kcal 蛋白質 18.2g 脂質 10.9g 加砂糖 115mg 鉄 2mg 食塩 1.4g	171kcal - 489kcal 蛋白質 13.6g 脂質 15.5g 加砂糖 74mg 鉄 1.6mg 食塩 1.8g	171kcal - 468kcal 蛋白質 19g 脂質 7.6g 加砂糖 95mg 鉄 2.4mg 食塩 1.4g





	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23
朝食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■コーンフレークチキン</b> とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コーンフレーク <b>■ごまつなのちりめん和え</b> ごまつな 黄パプリカ ちりめん 濃口しょうゆ さとう <b>■カリフラワーのおひたし</b> 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 <b>■もやしのみぞ汁</b> もやし <b>■エリンギ</b> みずな 混合削りぶし みそ	<b>■*終業式</b> <b>■(預かり保育)</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■肉じゃが</b> きゅうにく ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく キャノーラ油 グリーンピース りょうり酒 さとう <b>■ほうれん草のしらす和え</b> ほうれん草 木綿豆腐 コーン ねりごま さとう 濃口しょうゆ <b>■ピーチゼリー</b> <b>■だいにんのみぞ汁</b> カブ・セリの素 (ピーチ) だいにん おくら <b>■えのき</b> 混合削りぶし みそ	<b>■(預かり保育)</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■さわらのごま焼き</b> さわら りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ 白ごま 黒ごま <b>■ブロッコリーのサラダ</b> ブロッコリー <b>★ホークウインナー</b> 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ <b>■もやしの和え物</b> もやし にんじん きゅうり さとう 濃口しょうゆ 塩こしょう <b>■あつあげのみぞ汁</b> あつあげ 白ねぎ にら 混合削りぶし みそ	<b>■*海の日*</b>	<b>■*スポーツの日*</b>
アレルギー対応	肉類) 牛牛に変更 きのこ) エリンギは入れない	肉類) 牛牛・豚肉は入れない 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>■米粉のいちごケーキ</b> 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	<b>■ちくわの磯辺揚げ</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>■おかがおにぎり</b> 米 かつぶし 濃口しょうゆ みりん風		
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		
栄養成分	1人分 - 454kcal 蛋白質 17.4g 脂質 9.1g 加砂糖 126mg 鉄 2.5mg 食塩 1.7g	1人分 - 477kcal 蛋白質 16.7g 脂質 13.9g 加砂糖 77mg 鉄 1.9mg 食塩 1.7g	1人分 - 467kcal 蛋白質 20.2g 脂質 8.9g 加砂糖 96mg 鉄 2.3mg 食塩 1.3g	1人分 - 0kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 加砂糖 0mg 鉄 0mg 食塩 0g	1人分 - 0kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 加砂糖 0mg 鉄 0mg 食塩 0g



	26	27	28	29	30
朝食	<b>■(預かり保育)</b> <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 高野豆腐 グリーンピース <b>★中濃ソース</b> 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>★パイオン</b> <b>■ポテトサラダ</b> じゃがいも きゅうり <b>★豚ロースハム</b> マーガリン <b>★卵不使用マヨネーズ</b> 穀物酢 さとう <b>★パイオン</b> <b>■みかん寒天</b> みかん缶 かんてん さとう カブ・セリの素 (おろし)	<b>■(預かり保育)</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■とり肉のみぞ焼き</b> とりにく しょうが さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 みそ <b>■おくらのごま和え</b> おくら にんじん <b>★さつまあげ</b> 白ごま こま油 さとう 濃口しょうゆ <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 濃口しょうゆ <b>■すまし汁</b> あつあげ だいにん みずな 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	<b>■(預かり保育)</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■回鍋肉</b> ぶたにく きゅうにく さとう きゃべつ たまねぎ にら 赤パプリカ さとう <b>★とりがらスープ</b> みそ 赤だしみそ 濃口しょうゆ キャノーラ油 <b>■ごまつなのさけ和え</b> ごまつな サケフレーク コーン さとう 濃口しょうゆ <b>■あおりんごゼリー</b> カブ・セリの素 (青りんご) <b>■じゃがいものみぞ汁</b> じゃがいも つきつらニャク <b>■えのき</b> 青ねぎ 混合削りぶし みそ	<b>■(預かり保育)</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■白身魚のバター醤油風</b> りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ <b>■ソース)</b> 濃口しょうゆ マーガリン さとう かたくり粉 <b>■切干だいごんの煮物</b> 切干だいご にんじん <b>★ちくわ</b> えだまめ だしパック さとう 濃口しょうゆ <b>■きゅうりのサラダ</b> きゅうり <b>★豚ロースハム</b> 黄パプリカ <b>■野菜ドレッシング</b> 濃口しょうゆ <b>■とうふととり肉のみぞ汁</b> とうふ <b>■とりにく</b> おくら 混合削りぶし みそ	<b>■(預かり保育)</b> <b>■ツナチャーハン</b> 米 ミックスベジタブル ツナ缶 高野豆腐 <b>★とりがらスープ</b> 濃口しょうゆ キャノーラ油 しお <b>■とうふハンバーグ</b> <b>★とうふハンバーグ</b> <b>■ソース)</b> ケチャップ <b>★中濃ソース</b> さとう かたくり粉 <b>■鶏ささぎ</b> さいやいげん 濃口しょうゆ さとう <b>■ブロッコリーのごま和え</b> ブロッコリー <b>■えのき</b> 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ 白ごま こま油 <b>■きゃべつのみぞ汁</b> きゃべつ ごぼう にら 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) ハムは入れない	肉類) 牛牛に変更	肉類) 厚揚げに変更 きのこ) えのきは入れない	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 肉類) 鶏肉は入れない	肉類) じゃがいものおやきに変更 きのこ) えのきは入れない
3時	<b>■わかめおにぎり</b> 米 わかめご飯の素	<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 パーキングパウダー	<b>■にんじんドーナツ</b> にんじん 木綿豆腐 かたくり粉 しらすたま粉 さとう キャノーラ油	<b>■ひじきおにぎり</b> 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	<b>■米粉のパナケーキ</b> パナナ 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
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
栄養成分	1人分 - 637kcal 蛋白質 16g 脂質 19.8g 加砂糖 71mg 鉄 2.2mg 食塩 1.9g	1人分 - 457kcal 蛋白質 18.1g 脂質 12.1g 加砂糖 128mg 鉄 2mg 食塩 1.4g	1人分 - 485kcal 蛋白質 14.6g 脂質 11.7g 加砂糖 97mg 鉄 2.3mg 食塩 1.4g	1人分 - 451kcal 蛋白質 20.4g 脂質 5.1g 加砂糖 105mg 鉄 2mg 食塩 1.8g	1人分 - 480kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.8g 加砂糖 112mg 鉄 2.3mg 食塩 2.1g