

山手幼稚園 2021年 9月 給食便り

【夏バテやっつけようメニュー：3、6、14、24、28日】

夏休みが明けて、1か月ぶりに幼稚園での生活が始まります。
9月に入ってもまだまだ暑い日が続く、暑さや疲れから体調を崩しやすくなります。
疲れにくい身体作りには生活習慣を整えること以外にもしっかりと食事をすることが大切です。

こどもたちが元気に新学期を過ごせるように
今月は『夏バテやっつけようメニュー』を考えました。
疲れの回復を助けるビタミンCの他、ビタミンCと合わせて摂ることで効果が増すとされる
タンパク質やビタミンB1を含む食材を積極的に使用したメニューにしました。
お給食をしっかり食べて、元気に過ごして頂きたいと思います。

【ビタミンC】

→ほうれん草、ブロッコリー、こまつな、
おくらなど緑黄色野菜

【たんぱく質、ビタミンB1】

→豚肉、魚類、
豆類、きのこ類など



＜献立表＞



	月	火	水 1	木 2	金 3
昼食			■（預かり保育） ■*始業式* ■ごはん 米 ■さばのゆず風味焼き さば りょうり酒 さとう 淡口しょうゆ ゆず果汁 ゆず ■いんげんの和え物 さやいんげん コーン 赤ハブリカ さとう 淡口しょうゆ ■はくさいの煮物 はくさい にんじん ★ちくわ きぬさや だしパック さとう 淡口しょうゆ ■あつあげのみそ汁 あつあげ もやし つきコンチャク 薺ねぎ 混合削りぶし みそ さば(鶏肉に変更)	■*おたんじょう会* ■ハヤシライス&ハンバーグ 米 きゅうり 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 ＊パイヨン ■トッピングのハンバーグ ★とうふハンバーグ ■おくらさけ和え おくら サクフレーク 興ハブリカ 淡口しょうゆ さとう ■フルーツ整天 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう ジャーベリーの素(青りんご) *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) ジャガイモのおやきに変更	■*夏バテやっつけようメニュー* ■*おたんじょう会* ■ごはん 米 ■コーンフレークチキン とり りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コーンフレーク ■ツナ入りポテトサラダ* ジャガイモ ツナ缶 きゅうり マーガリン ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ＊パイヨン ■さやべつちりめん和え さやべつ にんじん ちりめん さとう 淡口しょうゆ ■はるさめスープ はるさめ ほうれんそう あぶらあげ まいだけ ★とりがらスープ 淡口しょうゆ (肉類) 鶏皮に変更 (きのこ) まいだけは入れない
	アレルギー対応				
3時			■ごんぶおにぎり 米 塩ごんぶ	■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
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。
			1材料 - 544kcal 蛋白質 19g 脂質 17.2g 加砂糖 101mg 鉄 2.4mg 食塩 1.5g	1材料 - 571kcal 蛋白質 15.9g 脂質 19.3g 加砂糖 97mg 鉄 2.2mg 食塩 2.2g	1材料 - 519kcal 蛋白質 17.5g 脂質 16.1g 加砂糖 98mg 鉄 2.1mg 食塩 1.4g

＊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。
- ・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



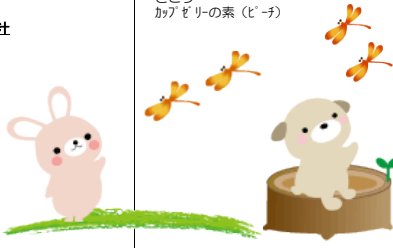
アレルギー対応表示食品

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、ウインナー、ハム）





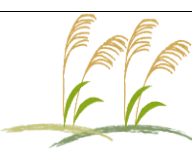
	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
昼食	※夏バテやっつけようメニュー※ ※おたんじょう会※ 焼肉ピラフ 米 にんにく マーガリン 高野とうふ しお 淡口しょうゆ ★フイヨン ハセリ缶 トッピング ぶたにく たまねぎ 赤ハブリカ にはら キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 みりん風 しょうが にんにく ごま油 白ごま 花野菜のサラダ ブロッコリー カリフラワー にんじん さとう 淡口しょうゆ ぶどうゼリー カブゼリーの素 (ぶどう) こまつなのみぞじ こまつな 白ねぎ エリンギ 混合削りぶし みそ	ごはん 米 白身魚のつけ焼き ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ピーマンのナポリタン風 ピーマン たまねぎ ピーマン コーン ★フランクフルトソーセージ キャノーラ油 こしょう 淡口しょうゆ ケチャップ さとう ほうれん草の和え物 ほうれん草 にんじん えのき 淡口しょうゆ さとう 焼きとうふのみぞじ 焼とうふ こぼろ みすな 混合削りぶし みそ	米粉のひき肉カレー 米 豚ひき肉 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 ★丸割りの素 (カレー用) きゅうりのサラダ きゅうり ★豚ロースハム 異ハブリカ 野菜ドレッシング さとう 淡口しょうゆ もちも楽天 もちもち かんてん さとう カブゼリーの素 (ピーチ)	ごはん 米 さわらのてりやき さわら りょうり酒 しょうが にんじん 高野とうふ みりん風 キャノーラ油 ★がんものおろし煮 がんもどき だいこん きぬさや だしパック さとう みりん風 淡口しょうゆ ★シャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ★ポークウィンナー マーガリン ★フイヨン しお ハセリ缶 はくさいのみぞじ はくさい あぶらあげ にはら 混合削りぶし みそ	ごはん 米 肉焼肉 ぶたにく きゃべつ たまねぎ 赤ハブリカ ピーマン 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 こまつなのおひだし こまつな にんじん 高野とうふ だしパック 淡口しょうゆ さとう もちよしの昆布和え もちよし ★さつまあげ カットわかめ さとう 淡口しょうゆ 塩こんぶ すまし汁 おくら つきコンニャク しめじ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ
	肉類) 豚肉は入れない きのこ) エリンギは入れない	肉類) ソーセージは入れない きのこ) えのきは入れない	肉類) 豚肉は入れない 肉類) 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) ウィンナーは入れない	肉類) 厚揚げに変更 きのこ) しめじは入れない
3時	スイートポテト さつまいも さとう とうにゅう マーガリン マーメイド	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	ちくわの濃ゆあげ ★ちくわ かたくり粉 あおさ ★和風だし顆粒 キャノーラ油	とうふ入り抹茶の米粉ケーキ 本練とうふ 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	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 ★和風だし顆粒
	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 - 426kcal 蛋白質 14.6g 脂質 10.9g 加砂糖 101mg 鉄 2.1mg 食塩 1.1g	I材料 - 418kcal 蛋白質 18g 脂質 4.6g 加砂糖 108mg 鉄 1.8mg 食塩 1.7g	I材料 - 479kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14.2g 加砂糖 82mg 鉄 2.2mg 食塩 2.1g	I材料 - 426kcal 蛋白質 17.6g 脂質 11.5g 加砂糖 96mg 鉄 1.8mg 食塩 1.7g	I材料 - 462kcal 蛋白質 17.4g 脂質 8.6g 加砂糖 127mg 鉄 2.2mg 食塩 2g



	13	14	15	16	17
昼食	ごはん 米 ★とり肉のマーマレード焼き ぶたにく しお マーメイド さとう りょうり酒 濃口しょうゆ 濃切干だいこんの煮物 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 淡口しょうゆ ほうれん草のツナ和え ほうれん草 まいたけ ツナ缶 さとう 淡口しょうゆ かぼちゃのみぞじ かぼちゃ たまねぎ こぼろ 混合削りぶし みそ	※夏バテやっつけようメニュー※ ごはん 米 マーボー豆腐 本練とうふ 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 しいんげんのおかか和え さやいんげん コーン 赤ハブリカ 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) 中継スープ カリフラワー ★さつまあげ カットわかめ ★とりがらスープ 淡口しょうゆ ごま油	ごはん 米 さばの塩焼き さば りょうり酒 しお はるさめとおくらのサラダ はるさめ おくら ★ポークウィンナー 異ハブリカ 白ごま さとう 淡口しょうゆ レモン果汁 ★むし豆腐 本練とうふ にんじん 高野とうふ みつば だしパック さとう 淡口しょうゆ キャノーラ油 ★じゃがいものみぞじ じゃがいも こまつな エリンギ 混合削りぶし みそ	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 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 ★コーンスローサラダ さとう きゃべつ きゅうり ★豚ロースハム ★卵不使用マヨネーズ さとう 穀物酢 淡口しょうゆ ★みかんも楽天 みかん缶 かんてん さとう カブゼリーの素 (丸割)	ごはん 米 ★ぶた肉の甘辛炒め 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 濃口しょうゆ ★ほうれん草の昆布和え はくさい みすな 赤ハブリカ さとう 淡口しょうゆ 塩こんぶ ★ブロッコリーの濃和え ブロッコリー えのき のり さとう 淡口しょうゆ ★あつあげのみぞじ あつあげ 白ねぎ にはら 混合削りぶし みそ
	肉類) 鮭に変更 きのこ) まいたけは入れない	肉類) 豚肉は入れない	さば) 鶏肉に変更 肉類) ウィンナーは入れない 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) ハムは入れない	肉類) 豚肉は入れない きのこ) えのきは入れない
3時	米粉のパナナケーキ 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 ベーキングパウダー	むしおにぎり 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	米粉のにんじんケーキ にんじん 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	★ポテト (のりしお) ポテト しお 青のり	ほうれん草ドーナツ ほうれん草 本練とうふ かたくり粉 しらたま粉 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。
	I材料 - 480kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.2g 加砂糖 94mg 鉄 1.8mg 食塩 1.4g	I材料 - 488kcal 蛋白質 16.3g 脂質 8.3g 加砂糖 100mg 鉄 2.2mg 食塩 1.5g	I材料 - 522kcal 蛋白質 18g 脂質 17.8g 加砂糖 95mg 鉄 2mg 食塩 1.2g	I材料 - 538kcal 蛋白質 14.6g 脂質 19.5g 加砂糖 72mg 鉄 1.8mg 食塩 1.9g	I材料 - 456kcal 蛋白質 17.1g 脂質 12.2g 加砂糖 143mg 鉄 2.7mg 食塩 1g





	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24
	■*敬老の日* ■ごはん 米 ■とり肉のみそ焼き とりにく しょうが さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 みそ ■おぐらの和え物 おくら しめじ 舞ハフリカ 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 ■すまし汁 だいこん つきコンニャク カットわかめ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■牛肉のチャブチ 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 白こま ごま油 ■きゅうりのちりめん和え きゅうり 舞ハフリカ ちりめん さとう 濃口しょうゆ ■オレンジゼリー カブゼリーの素 (和ッヅ) ■とうふのみそ汁 とうふ ★さつまあげ みつば 混合削りぶし みそ	■*数分の日* ■*夏バテやつつけようメニュー* ■ごはん 米 ■白身魚のからあげ 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 ■ほうれん草のしらあえ ほうれん草 木綿とうふ にんじん コーン ねりごま さとう 濃口しょうゆ ■ピーチゼリー カブゼリーの素 (ビーフ) ■ゆめだ汁 ぶたにく さつまいも ごぼう 青ねぎ みそ 混合削りぶし	■*夏バテやつつけようメニュー* ■ごはん 米 ■白身魚のからあげ 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 ■ほうれん草のしらあえ ほうれん草 木綿とうふ にんじん コーン ねりごま さとう 濃口しょうゆ ■ピーチゼリー カブゼリーの素 (ビーフ) ■ゆめだ汁 ぶたにく さつまいも ごぼう 青ねぎ みそ 混合削りぶし	■*夏バテやつつけようメニュー* ■ごはん 米 ■白身魚のからあげ 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 ■ほうれん草のしらあえ ほうれん草 木綿とうふ にんじん コーン ねりごま さとう 濃口しょうゆ ■ピーチゼリー カブゼリーの素 (ビーフ) ■ゆめだ汁 ぶたにく さつまいも ごぼう 青ねぎ みそ 混合削りぶし
アレルギー対応		肉類) ホキに変更 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
3時		■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 かつおぶし 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 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。
	I1材料 - 411kcal 脂質 12.7g 鉄 1.7mg	蛋白質 18.3g 加砂糖 9.0mg 食塩 1.7g	I1材料 - 550kcal 脂質 13.8g 鉄 2.5mg	蛋白質 16g 加砂糖 8.3mg 食塩 1.3g	I1材料 - 508kcal 脂質 9.9g 鉄 1.6mg

	月 27	火 28	水 29	木 30
昼食	■*おたんじょう会* ■ごはん 米 ■とうふハンバーグ ★とうふハンバーグ ■ソース) ケチャップ ★中濃ソース さとう かたくり粉 ■いんげんの炒め物 さやいんげん ★フランクフルトソーセージ しめじ 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■ピーフと野菜の和え物 ピーフ きゅうり にんじん さとう 濃口しょうゆ 穀物酢 キャノーラ油 ■きゅうべつのみそ汁 きゅうべつ あぶらあげ いら 混合削りぶし みそ	■*夏バテやつつけようメニュー* ■*おたんじょう会* ■ごはん 米 ■さけのおろしあんかけ さけ りょうり酒 しお ■おろしあん だいこん だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■おぐらの昆布和え おくら にんじん ■えのき えのき 塩こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■みかんゼリー カブゼリーの素 (和ッヅ) みかん缶 ■焼きとうふのみそ汁 焼とうふ つきコンニャク カットわかめ 混合削りぶし みそ	■*おたんじょう会* ■米粉のカレーライス&ミートボール 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 ★フィヨン さとう ★肉粉ソリ-カレールウ ■トッピング) ★ミニトマト ■ごまつなのさけ和え ごまつな サケフレーク 舞ハフリカ さとう 濃口しょうゆ ■いちごケーキ ストロベリー カブゼリーの素 (いちご) かんてん さとう	■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 ★とりがらスープ 濃口しょうゆ りょうり酒 こしょう かたくり粉 ■ブロッコリーのツナサラダ ブロッコリー ツナ缶 コーン さとう 濃口しょうゆ ■ごまつなの和え物 ごまつな もやし 舞ハフリカ さとう 濃口しょうゆ ■だいたいのみそ汁 だいこん ★さつまあげ みすな 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	肉類) じゃがいものおやきに変更 肉類) ソーセージは入れない きのこ) しめじは入れない	きのこ) えのきは入れない	肉類) 牛肉は入れない 肉類) ポテトに変更	肉類) 豚肉は入れない
3時	■米粉のにんじんケーキ にんじん 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	■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	■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 ベーキングパウダー	■ちりめん菜飯おにぎり 米 ちりめん 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。	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 - 467kcal 脂質 11.1g 鉄 2mg	蛋白質 14.5g 加砂糖 9.6mg 食塩 1.8g	I1材料 - 532kcal 脂質 12.9g 鉄 5.5mg	蛋白質 14.3g 加砂糖 14.9mg 食塩 2g



管理栄養士 羽根

