

山手幼稚園 2021年

10月 給食便り



【元気いっぱいメニュー：22、29日】

秋の気配がますます深まり、外遊びがますます楽しい季節がやってきました。

また、10月は待ちに待った運動会があります。

そこで、運動会の前日に疲れた体に元気をくれる食材を使用した『元気いっぱいメニュー』を設けております。

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、運動量が増える则需要になる鉄分を含んだ食材を積極的に使用したメニューにしました。

【ビタミンC】

→パプリカ、おくら、にんじん、など緑黄色野菜

【たんぱく質、ビタミンB1】

→豚肉、魚類、豆類、きのこと類など

【鉄分】

→こまつな、大豆製品、海藻類



お給食をしっかり食べて、
元気いっぱいに運動会を楽しめますように♪

<献立表>

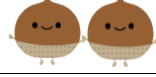


	月	火	水	木	金
昼食	<p style="text-align: center;">* 献立のマークについて *</p> <p>★：アレルギー対応用の加工食品です。たまご・乳・小麦を使用していません。 ※その他のアレルギーに関しては食品ごとに記載しております。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アレルギーフリーカレーウ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。 ・米粉のハヤシルウ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。 ・とうふハンバーグ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。 ・ミートボール …… 原材料の一部に豚肉・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。 ・パイオン …… 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 <p>○：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。</p> <p>◆：新メニュー</p>				<p>■(猪かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■コーンフレークチキン</p> <p>とりにく</p> <p>りょうり酒</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>コーンフレーク</p> <p>■きゅうりのちりめん和え</p> <p>きゅうり</p> <p>赤パプリカ</p> <p>ちりめん</p> <p>さとう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>■あつあけの煮物</p> <p>あつあけ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>えだまめ</p> <p>だしパック</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>■ほうれん草のみそ汁</p> <p>ほうれん草</p> <p>白ねぎ</p> <p>■まいだけ</p> <p>混合すりぶし</p> <p>みそ</p> <p>(肉類) 赤干に変更 きのこ) まいだけは入れない</p>
アレルギー対応					
3時					<p>■アレルギー対応表示食品</p> <p>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)</p>
アレルギー対応					<p>1杯分 - 487kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.1g 加糖量 159mg 鉄 2.6mg 食塩 1.8g</p>





	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
昼食	■米粉のハヤシライス 米 ぎゅうにく 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 ★パイヨン ■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 ■もも巻天 もも巻 かんてん さとう カブゼリーの素(ビ-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 ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ★ポークウィンナー マーガリン ★パイヨン ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 にんじん ■えのき 濃口しょうゆ さとう ■焼きとうらのみそ汁 焼とうら こぼろ みつば 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■回鍋肉 ぶたにく きゃべつ たまねぎ 赤パプリカ ピーマン さとう ★とりからスープ みそ 赤だしみそ 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■こまつなのおひたし こまつな にんじん 高野とうふ だしパック 濃口しょうゆ さとう ■ぶどうゼリー カブゼリーの素(ぶどう) ■すまし汁 だいごん あぶらあげ みすな 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■白身魚のつけ焼き 白身 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■ビーフンと野菜の和え物 ビーフン さやいんげん にんじん さとう 濃口しょうゆ 穀物酢 キャノーラ油 ■がんもの煮物 がんもどき きぬさや だしパック さとう みりん風 濃口しょうゆ ■はくさいのみそ汁 はくさい ★さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■*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 ★パイヨン ハセリ缶 ■トッピング ぶたにく たまねぎ 赤パプリカ 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 こま油 白こま ■花野菜のサラダ フロッコリー カリフラワー にんじん コーン 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) ■おくらのみそ汁 おくら 白ねぎ ■エリンギ 混合削りぶし みそ
	(肉類) 牛肉・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	さば) 鶏肉に変更 (肉類) ウィンナーは入れない きのこ) えのきは入れない	(肉類) 厚揚げに変更	アレルギー対応はありません	(肉類) 豚肉は入れない きのこ) エリンギは入れない
3時	■米粉のいちごケーキ いちごシム 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	■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	■スイートポテト しお さつまいも さとう とうにゅう マーガリン マーマレード	■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 パーキングパウダー 抹茶缶 キャノーラ油 さとう	■ごんぶおにぎり 米 塩ごんぶ
	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
	I3料 - 559kcal 蛋白質 15.3g 脂質 15.8g 加ゆか 91mg 鉄 1.7mg 食塩 1.9g	I3料 - 507kcal 蛋白質 19.5g 脂質 21.2g 加ゆか 82mg 鉄 2.2mg 食塩 2.2g	I3料 - 442kcal 蛋白質 15.6g 脂質 11.3g 加ゆか 134mg 鉄 2.3mg 食塩 1.1g	I3料 - 387kcal 蛋白質 18.8g 脂質 5.9g 加ゆか 114mg 鉄 1.8mg 食塩 1.7g	I3料 - 502kcal 蛋白質 17g 脂質 10.3g 加ゆか 85mg 鉄 1.8mg 食塩 1.3g



	11	12	13	14	15
昼食	■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 ■切干だいごんの煮物 切干だいごん 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 ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 たまねぎ 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■さつまいものみそ汁 さつまいも あぶらあげ みすな 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 ★とりからスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ ■いんげんのおかか和え さやいんげん コーン 黄パプリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■マスカットゼリー カブゼリーの素(マスカット) ■中華スープ ちやし ★さつまあげ にはら ★とりからスープ 濃口しょうゆ こま油	■*おたんじょう会* ■菜めしごはん 米 菜めし ■さけのおろしあんかけ さけ りょうり酒 ■おろしあん だいごん だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■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 黄パプリカ 白こま さとう 濃口しょうゆ レモン果汁 ■あつあげのみそ汁 あつあげ 白ねぎ ■まいだけ 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 ★パイヨン さとう ★カレーカレールウ ■トッピング ★ミートボール ■コールスローサラダ 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 濃口しょうゆ ■いちご巻天 ストッパー 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 ■フロッコリーの磯和え フロッコリー ■えのき のり さとう 濃口しょうゆ ■はくさいの昆布和え はくさい みすな 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ 塩ごんぶ ■だいにのみそ汁 だいごん つきコニャク カットわかめ 混合削りぶし みそ
	(肉類) 鮭に変更	(肉類) 豚肉は入れない	(肉類) ウィンナーは入れない きのこ) まいだけは入れない	(肉類) 牛肉は入れない (肉類) ほてとに変更 (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	■米粉のパナケーキ パナ 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	■薯ポテト(のりしお) ポテト しお 青のり	■にんじんだーナツ 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	■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	■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
	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
	I3料 - 494kcal 蛋白質 17.5g 脂質 10.7g 加ゆか 115mg 鉄 2mg 食塩 1.4g	I3料 - 435kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.2g 加ゆか 80mg 鉄 2mg 食塩 1.3g	I3料 - 486kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.3g 加ゆか 100mg 鉄 1.8mg 食塩 1g	I3料 - 561kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15.7g 加ゆか 121mg 鉄 5mg 食塩 2.1g	I3料 - 452kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.9g 加ゆか 98mg 鉄 2.1mg 食塩 1.3g





	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22
	■コンソメピラフ 米 とりにく ミックスベジタブル 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 ■添え) ★ホークウインナー ■いんげんのごまだレサラダ さやいんげん にんじん コーン 濃口しょうゆ さとう 白ごま ねりごま ■フライドポテト ポテト しお パセリ缶 キャノーラ油 ■オニオンスープ たまねぎ マーガリン ★豚ロースハム しめじ ★フイヨン さとう 淡口しょうゆ ラード パセリ缶	■ごはん 米 ■チャブチ ぎゅうにく ぶたにく はるさめ たまねぎ ビーマン 赤ハフリカ しょうが にんにく キャノーラ油 りょうり酒 さとう ■ほうれん草のちりめん和え ほうれん草 にんじん ちりめん 淡口しょうゆ さとう ■ピーゼリー カアゼリーの素(レ・チ) ■きゃべつのみそ汁 きゃべつ ■エリンギ みずな 混合割りぶし みそ	■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 ■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 ■もやし昆布和え もやし ★さつまあげ 赤ハフリカ さとう 淡口しょうゆ 塩こんぶ ■すまし汁 木綿とうふ 白ねぎ カットわかめ 混合割りぶし しお 淡口しょうゆ	■*元氣いっぱいメニュー* ■米粉のハヤシライス 米 ぎゅうにく 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 ★米粉のハヤシルフ ★フイヨン ■添え) ■おくらさげ和え おくら サーフレーク 眞ハフリカ 淡口しょうゆ さとう ■みかん寒天 みかん缶 かんてん さとう カアゼリーの素(わん?)	■(預かり保育) ■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 ■こまつなの和え物 こまつな にんじん ■まいだけ さとう 淡口しょうゆ ■きゅうりの和え物 きゅうり 赤ハフリカ カットわかめ さとう 淡口しょうゆ ■ゆめだ汁 ぶたにく さつまあげ こぼろ 青ねぎ みそ 混合割りぶし
	(肉類) 鶏肉は入れない (肉類) ポテトに変更 (肉類) ハムは入れない きのこ) しめじは入れない	(肉類) 牛肉・豚肉は入れない きのこ) エリンギは入れない	(肉類) ホキに変更	(肉類) 牛肉・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
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 パーキングパウダー	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風	■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	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素	■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 パーキングパウダー 抹茶缶 キャノーラ油 さとう
アレルギー対応	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
	144kcal 492kcal 蛋白質 15.1g 脂質 15.8g 加ゆか 109mg 鉄 1.8mg 食塩 1.7g	144kcal 523kcal 蛋白質 16g 脂質 11g 加ゆか 103mg 鉄 2.4mg 食塩 1.3g	144kcal 429kcal 蛋白質 20.6g 脂質 13.8g 加ゆか 89mg 鉄 1.9mg 食塩 1.9g	144kcal 610kcal 蛋白質 17.2g 脂質 16.4g 加ゆか 96mg 鉄 2.2mg 食塩 1.8g	144kcal 426kcal 蛋白質 18.1g 脂質 8.7g 加ゆか 105mg 鉄 1.8mg 食塩 1.2g



	25	26	27	28	29
	■(預かり保育) ■ごはん 米 ■ぶた肉の中巻炒め 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 淡口しょうゆ りょうり酒 こしょう かたくり粉 ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 ■えのき 赤ハフリカ さとう 淡口しょうゆ ■ぶどうゼリー カアゼリーの素(ぶどう) ■もやしのみそ汁 もやし おくら つきコンニャク 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■さばの塩焼き さば りょうり酒 しお ■きゃべつサラダ きゃべつ にんじん みずな ■野菜ドレッシング さとう 濃口しょうゆ ■ツナ入りのポテトサラダ じゃがいも ツナ缶 ■ほうれん草の和え物 きゅうり マーガリン ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★フイヨン ■あつあげのみそ汁 あつあげ たまねぎ みつば 混合割りぶし みそ	■米粉のカレーライス 米 ぶたにく 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 ★ルカ? カリ-カレールウ ■ブロッコリーのサラダ ■(人參ドレッシング) ブロccoli ■和え) ドレッシング にんじん 眞ハフリカ セハレートドレッシング 淡口しょうゆ さとう ■フルーツ寒天 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう カアゼリーの素(マスカット)	■*元氣いっぱいメニュー* ■ごはん 米 ■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 ■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 淡口しょうゆ ■おくら和え物 おくら コーン 眞ハフリカ さとう 淡口しょうゆ ■はくさいのみそ汁 はくさい ★さつまあげ いら 混合割りぶし みそ	■(預かり保育) ■ごはん 米 ■とり肉の焼きタツタ 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 ■くずし豆腐 木綿とうふ 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 ■あおりんごゼリー カアゼリーの素(青りんご) ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ こまつな ■エリンギ 混合割りぶし みそ
	(肉類) 豚肉は入れない きのこ) えのきは入れない	さば) 鶏肉に変更 きのこ) 野菜ドレッシングは入れない	(肉類) 豚肉は入れない 桃・梨・パイナップル ぶどう・さくらんぼ	(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) ホキに変更 きのこ) エリンギは入れない
屋敷					
3時	■ちりめん菜飯おにぎり 米 ちりめん 菜めし	■ビーフンのナポリタン風 ビーフン たまねぎ ビーマン 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	■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	■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	■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 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
	144kcal 451kcal 蛋白質 16.6g 脂質 5.4g 加ゆか 105mg 鉄 2.1mg 食塩 1.5g	144kcal 480kcal 蛋白質 17.5g 脂質 20g 加ゆか 91mg 鉄 2mg 食塩 1.2g	144kcal 517kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12.8g 加ゆか 98mg 鉄 1.9mg 食塩 1.8g	144kcal 442kcal 蛋白質 14.3g 脂質 8.7g 加ゆか 113mg 鉄 2.3mg 食塩 1.6g	144kcal 508kcal 蛋白質 18.5g 脂質 12.4g 加ゆか 91mg 鉄 1.8mg 食塩 1.1g

