

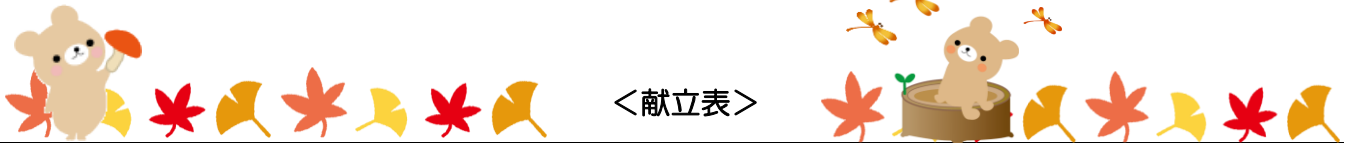
山手幼稚園 2021年 11月 給食便り

【まごわやさしいメニュー：5, 12, 19, 24日】

11月24日は『和食の日』です。
和食の日は『いい(1)日(2)本食(4)』の語呂合わせから、
和食文化の大切さを改めて知るきっかけになるようにと制定されました。

そこで、和の食材の頭文字を並べた『まごわやさしいメニュー』を設けております。
これらを取り入れるとバランスの取れた食生活を送ることが出来ると考えられています。
和食中心で、「まごわやさしい」の食材を意識してメニューに組み込んでいます。
お給食を通して、こどもたちが和食について知る機会になればと思います♪

- ま・・・まめ（枝豆、大豆製品）
- こ・・・ごま（ごま、ナッツなど）
- わ・・・わかめ（わかめ、ひじきなど）
- や・・・やさい
- さ・・・さかな（魚類、ちくわ、かつお節）
- し・・・しいたけ（まいたけ、えのき）
- い・・・いも（さつまいもなどのいも類）



<献立表>

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
	<p>■(※かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■肉じゃが</p> <p>ぶたにく</p> <p>じゃがいも</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>グリーンピース</p> <p>キャノーラ油</p> <p>りょうり酒</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■いんげんのおかか和え</p> <p>さやいんげん</p> <p>えのき</p> <p>梅/ハフリカ</p> <p>かつおぶし</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■いちごゼリー</p> <p>加工ゼリーの素(いちご)</p> <p>■ほうれん草のみそ汁</p> <p>ほうれん草</p> <p>★さつまあげ</p> <p>白ねぎ</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■*秋の満足(年少)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■白身魚のつけ焼き</p> <p>ホキ</p> <p>りょうり酒</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■はるさめときゅうりの昆布和え</p> <p>はるさめ</p> <p>きゅうり</p> <p>赤/ハフリカ</p> <p>白ごま</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>梅/ごんぶ</p> <p>レモン果汁</p> <p>■きんぴらごぼう</p> <p>ごぼう</p> <p>にんじん</p> <p>★ちくわ</p> <p>キャノーラ油</p> <p>だしパック</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>白ごま</p> <p>ごま油</p> <p>■あつあげのみそ汁</p> <p>あつあげ</p> <p>つきコンニャク</p> <p>みずな</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■*文化の日*</p>	<p>■*秋の満足(年少)</p> <p>■米粉のハヤシライス</p> <p>米</p> <p>きゅうにく</p> <p>ぶたにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>高野とうふ</p> <p>★中濃ソース</p> <p>ケチャップ</p> <p>さとう</p> <p>キャノーラ油</p> <p>マーガリン</p> <p>★米粉のハヤシルウ</p> <p>★アイヨン</p> <p>■コールスローサラダ</p> <p>きゅうり</p> <p>コーン</p> <p>■豚ロースハム</p> <p>★卵不使用マヨネーズ</p> <p>さとう</p> <p>穀物酢</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■もも缶</p> <p>かんてん</p> <p>さとう</p> <p>加工ゼリーの素(ピーチ)</p>	<p>■*まごわやさしいメニュー*</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■とり肉のてりやき</p> <p>とりにく</p> <p>りょうり酒</p> <p>しょうが</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>みりん風</p> <p>■ごまつなのおかか和え</p> <p>ごまつな</p> <p>■まいたけ</p> <p>赤/ハフリカ</p> <p>かつおぶし</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■ひじきの煮物</p> <p>ひじき</p> <p>高野とうふ</p> <p>にんじん</p> <p>えだまめ</p> <p>だしパック</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■だいごのみそ汁</p> <p>だいご</p> <p>たまねぎ</p> <p>カットわかめ</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>
アレルギー対応	肉類) 豚肉は入れない きのこ) えのきは入れない	アレルギー対応はありません		肉類) 牛肉・豚肉は入れない 肉類) ハムは入れない	肉類) 鮭に変更 きのこ) まいたけは入れない
3時	■ちくわの満ちあげ ★ちくわ かやく粉 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		■里芋ポテト(のりしお) ポテト しお 青のり	■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
	I材料 - 436kcal 蛋白質 16.2g 脂質 9.5g 加砂糖 62mg 鉄 1.7mg 食塩 1.7g	I材料 - 450kcal 蛋白質 19.3g 脂質 5.2g 加砂糖 113mg 鉄 2.2mg 食塩 1.6g	I材料 - 0kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 加砂糖 0mg 鉄 0mg 食塩 0g	I材料 - 541kcal 蛋白質 14.8g 脂質 19.7g 加砂糖 72mg 鉄 1.7mg 食塩 1.9g	I材料 - 385kcal 蛋白質 15.9g 脂質 9.1g 加砂糖 127mg 鉄 2mg 食塩 1.3g

献立のマークについて

★：アレルギー対応の加工食品です。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ルー …… 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ゼージ …… 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。
- ・ピヨン …… 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、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 8	火 9	水 10	木 11	金 12
昼食	■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 ピーマン しょうが キャノーラ油 ★とりからスープ 淡口しょうゆ りょうり酒 こしょう かたくり粉 ■ブロッコリーのちりめん和え ブロッコリー 黄パプリカ ちりめん 淡口しょうゆ さとう ■ぶどうゼリー カブゼリーの素(ぶどう) ■もやしのみそ汁 もやし あぶらあげ にら 混合削りぶし みそ	■*秋の満足(年中) ■ごはん 米 ■さばの塩焼き さば りょうり酒 しお ■いんげんの和え物 さやいんげん しめじ 赤パプリカ さとう 淡口しょうゆ ■あつあげの煮物 あつあげ にんじん えだまめ だしパック 濃口しょうゆ さとう ■おくらのみそ汁 おくら 白ねぎ つきコンニャク 混合削りぶし みそ	■米粉のカレーライス 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん 高野とうふ キャノーラ油 ★フイヨン さとう ★カブゼリー(カブ・カレールウ) ■こまつなのさけ和え こまつな サケフレーク 黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ ■フルーツ饅頭 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう カブゼリーの素(青りんご)	■ごはん 米 ■とり肉と野菜のケチャップ炒め とりにく たまねぎ きゃべつ にんじん ピーマン キャノーラ油 ケチャップ 淡口しょうゆ さとう こしょう ■さゆりの昆布和え さゆり コーン 赤パプリカ さとう 淡口しょうゆ 塩こんぶ ■オレンジゼリー カブゼリーの素(オレンジ) ■焼きとうふのみそ汁 焼とうふ エリンギ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■*まごわやさしいメニュー* ■さつまいもごはん 米 さつまいも りょうり酒 淡口しょうゆ さとう しお ■さわらのごま焼き さわら りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ 白ごま 黒ごま ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 ■えのき 赤パプリカ 淡口しょうゆ さとう ■切干だいごんの煮物 切干だいごん にんじん 高野とうふ えだまめ だしパック さとう 淡口しょうゆ ■たまねぎのみそ汁 たまねぎ ★さつまあげ みずな 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	肉類) 豚肉は入れない	さば) 鶏肉に変更 きのこ) しめじは入れない	肉類) 豚肉は入れない	肉類) 鶏肉は入れない きのこ) エリンギは入れない	きのこ) えのきは入れない
3時	■米粉のパナケーキ 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	■焼きビーフン ★ちくわ ビーフン きゃべつ にんじん ピーマン しお ★とりからスープ 濃口しょうゆ 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 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 淡口しょうゆ みりん風 さとう	■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	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 - 443kcal 蛋白質 17g 脂質 8.1g 加砂糖 119mg 鉄 2mg 食塩 1.4g	I材料 - 449kcal 蛋白質 18.4g 脂質 17.5g 加砂糖 119mg 鉄 2.3mg 食塩 1.3g	I材料 - 518kcal 蛋白質 15.2g 脂質 12.1g 加砂糖 126mg 鉄 2.3mg 食塩 1.9g	I材料 - 464kcal 蛋白質 15.2g 脂質 7.3g 加砂糖 95mg 鉄 2mg 食塩 1.6g	I材料 - 444kcal 蛋白質 17.9g 脂質 10.1g 加砂糖 123mg 鉄 2.2mg 食塩 1.3g

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



	15	16	17	18	19
昼食	■*秋の満足(年長) ■ごはん 米 ■ぶた肉とだいごんの煮物 ぶたにく だいごん たまねぎ にんじん あぶらあげ にら キャノーラ油 ★とりからスープ しょうが りょうり酒 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 ■おくらのお和え物 おくら まいたけ 黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ ■マスカットゼリー カブゼリーの素(マスカット) ■はくさいのみそ汁 はくさい ごぼう みつば 混合削りぶし みそ	■*秋の満足(年長) ■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 にら 濃口しょうゆ ■ブロッコリーの磯和え ブロッコリー にんじん のり さとう 淡口しょうゆ ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ★ポークウインナー マーガリン ★フイヨン しお こしょう パセリ缶 ■あつあげのみそ汁 あつあげ 白ねぎ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■*秋の満足(年長) ■ごはん 米 ■回鍋肉 ぶたにく きゅうにく きゃべつ たまねぎ にら 赤パプリカ ★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 ■ほうれん草のしらあえ ほうれん草 木綿とうふ にんじん ねりごま さとう 淡口しょうゆ ■カリフラワーのおかか和え カリフラワー きぬさや かつおぶし さとう 淡口しょうゆ ■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	■*秋の満足(年長) ■米粉のハヤシライス きゅうにく ぶたにく たまねぎ にんじん 高野とうふ ★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サダ さやいんげん コーン 赤パプリカ 濃口しょうゆ さとう ねりごま ■いちご饅頭 ストロベリー カブゼリーの素(いちご) かんてん さとう	■*まごわやさしいメニュー* ■ごはん 米 ■さばの西京焼き さば りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ 甘みそ ■さゆりの和え物 さゆり にんじん カットわかめ さとう 淡口しょうゆ ■がんもの煮物 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 ■こまつなのみそ汁 こまつな たまねぎ エリンギ 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) まいたけは入れない	肉類) 鮭に変更 肉類) ウインナーは入れない	肉類) 豚肉に変更 きのこ) しめじは入れない	肉類) 牛肉・豚肉は入れない	さば) 鶏肉に変更 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	■こまつなドーナツ こまつな 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 ベーキングパウダー	■フライドポテト ポテト しお パセリ缶 キャノーラ油	■炊き込みおにぎり 米 ごぼう 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	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 - 455kcal 蛋白質 14.5g 脂質 8.6g 加砂糖 93mg 鉄 1.5mg 食塩 1.4g	I材料 - 513kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.2g 加砂糖 104mg 鉄 2.4mg 食塩 1.5g	I材料 - 457kcal 蛋白質 15.8g 脂質 11.7g 加砂糖 122mg 鉄 1.9mg 食塩 1.6g	I材料 - 500kcal 蛋白質 14.5g 脂質 17.2g 加砂糖 108mg 鉄 2mg 食塩 1.6g	I材料 - 537kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.5g 加砂糖 107mg 鉄 2.8mg 食塩 1.8g





	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26
	<p>■(種かり保護)</p> <p>■ケチャップライス</p> <p>米 ミックスベジタブル</p> <p>豚ひき肉</p> <p>高野とうふ にんにく マーガリン しお 淡口しょうゆ ★フイヨン ケチャップ</p> <p>■こまつ菜のごま和え</p> <p>こまつ菜 にんじん 黄パプリカ 白ごま ごま油 さとう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>■ぶどうゼリー</p> <p>カブゼリーの素(ぶどう)</p> <p>■和風コンソメスープ◆</p> <p>はくさい ピーマン</p> <p>★ホークウインナー</p> <p>★フイヨン 混合削りぶし さとう 淡口しょうゆ ラード ハセリ缶</p>	<p>■*勤労感謝の日*</p>	<p>■*まごわやさいメニュー*</p> <p>■ごはん</p> <p>米 ■とり肉のゆず風味焼き</p> <p>とりにく</p> <p>りょうり酒 しお さとう 淡口しょうゆ ゆず果汁 ゆず</p> <p>■おくらのごま和え</p> <p>おくら ★ちくわ 赤パプリカ 白ごま ごま油 さとう 淡口しょうゆ</p> <p>■切干だいごんの煮物</p> <p>切干だいごん にんじん 高野とうふ えだまめ だしパック さとう 淡口しょうゆ</p> <p>■さつまいものみそ汁</p> <p>さつまいも たまねぎ</p> <p>えのき 青ねぎ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■ごはん</p> <p>米 ■マール豆腐</p> <p>木綿とうふ 豚ひき肉</p> <p>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</p> <p>★とりがらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ</p> <p>■ブロッコリーのサラダ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>★ホークウインナー</p> <p>黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ</p> <p>■ピーチゼリー</p> <p>カブゼリーの素(ピーチ)</p> <p>■味噌スープ</p> <p>もやし ★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</p>	<p>■*おたんじょう会*</p> <p>■ごはん</p> <p>米 ■白身魚のフライ(大豆フレック)◆</p> <p>ホセ しお こしょう さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 だいず華フレック キャノーラ油</p> <p>■ソース) ガリタルタルソース</p> <p>ツナ缶 たまねぎ きゅうり コーン さとう 淡口しょうゆ ★フイヨン ★卵不使用マヨネーズ</p> <p>■マッシュポテト</p> <p>じゃがいも たまねぎ</p> <p>豚ひき肉</p> <p>マーガリン ★フイヨン しお こしょう ハセリ缶</p> <p>■ソース)</p> <p>きやいんげん 淡口しょうゆ さとう</p> <p>■オレンジゼリー</p> <p>カブゼリーの素(オレンジ)</p> <p>■きゅうのみそ汁</p> <p>きゅう みすな 混合削りぶし みそ</p>
	肉類) 豚肉は入れない 肉類) ウインナーは入れない		肉類) さわりに変更 きのこ) えのきは入れない	肉類) 豚肉は入れない 肉類) ウインナーは入れない	肉類) 豚肉は入れない きのこ) まいだけは入れない
3時	<p>■とうろふケット(カレー風味)◆</p> <p>木綿とうふ ツナ缶 たまねぎ ★とりがらスープ かたくり粉 キャノーラ油 カレー粉</p>		<p>■米粉のバナナケーキ</p> <p>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</p>	<p>■こんぶおにぎり</p> <p>米 塩こんぶ</p>	<p>■米粉のいちごケーキ</p> <p>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</p>
	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 - 398kcal 蛋白質 15.8g 脂質 12.5g 加砂糖 136mg 鉄 2.2mg 食塩 1.3g		1杯分 - 486kcal 蛋白質 18.1g 脂質 10.5g 加砂糖 124mg 鉄 1.8mg 食塩 1.4g	1杯分 - 502kcal 蛋白質 17.3g 脂質 9.5g 加砂糖 85mg 鉄 2.1mg 食塩 1.5g	1杯分 - 558kcal 蛋白質 20.1g 脂質 14.7g 加砂糖 90mg 鉄 2.2mg 食塩 2.1g

	29	30
	<p>■*おたんじょう会*</p> <p>■ごはん</p> <p>米 ■とうろふハンバーグ</p> <p>★とうろふハンバーグ</p> <p>■てりやきソース</p> <p>たまねぎ しめじ</p> <p>だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉</p> <p>■ピーマンと野菜の和え物</p> <p>ピーマン きゅうり にんじん さとう 淡口しょうゆ 穀物酢 キャノーラ油</p> <p>■マスカットゼリー</p> <p>カブゼリーの素(マスカット)</p> <p>■おくらのみそ汁</p> <p>おくら あぶらあげ つきコンニャク 混合削りぶし みそ</p>	<p>■*おたんじょう会*</p> <p>■カレーピラフ</p> <p>米 たまねぎ とりにく</p> <p>にんにく マーガリン ミックスベジタブル 高野とうふ 淡口しょうゆ ★フイヨン カレー粉</p> <p>■ブロッコリーのごま和え</p> <p>ブロッコリー にんじん 黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ 白ごま ごま油</p> <p>■青りんごゼリー</p> <p>カブゼリーの素(青りんご)</p> <p>■トマトスープ◆</p> <p>★ライスハスタ</p> <p>トマト缶 ほうれんそう ★ホークウインナー</p> <p>ハセリ缶 ★フイヨン ケチャップ さとう かたくり粉 ラード</p>
	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) 鶏肉は入れない トマト) トマト缶は入れない 肉類) ウインナーは入れない
3時	<p>■スイートポテト</p> <p>さつまいも さとう とうにゅう マーガリン マーマレード</p>	<p>■米粉のにんじんケーキ</p> <p>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</p>
	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 - 448kcal 蛋白質 13.4g 脂質 9.9g 加砂糖 86mg 鉄 1.9mg 食塩 1.4g	1杯分 - 469kcal 蛋白質 14.3g 脂質 12.3g 加砂糖 122mg 鉄 1.8mg 食塩 1.4g

