

# 山手幼稚園 2021年 12月 給食便り

【からだぽかぽかメニュー：6, 17日】



今月は、旬の食材の「冬野菜」を取り入れた、「からだぽかぽかメニュー」を組み込んでおります。



免疫力を高める効果が期待される根菜を中心に、香味野菜と組み合わせることで体の芯から温める効果が期待されています。

寒さが厳しくなる季節ですが、元気に過ごして頂きたいと思います♪



## ＜献立表＞

	月	火	水 1	木 2	金 3
			<b>■*おたんじょう会*</b> <b>■ツナチャーハン</b> 米 ミックスベジタブル ツナ缶 高野とうふ ★とりからスープ 濃口しょうゆ キャノーラ油 しお こしょう <b>■ミートボール</b> ★ミートボール <b>■ソース</b> ケチャップ ★中濃ソース さとう <b>■はくさいの和えもの</b> はくさい みずな 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ <b>■わかめスープ</b> カットわかめ もやし <b>■まいだけ</b> ★とりからスープ 濃口しょうゆ 白ごま ごま油	<b>■*おたんじょう会*</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■*とり肉のからあげ</b> とりにく 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>■いんげんのおかか和え</b> さやいんげん にんじん 舞パプリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ <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 ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★フィヨン <b>■こまつなのみそ汁</b> こまつな 白ねぎ <b>■エリンギ</b> 混合削りぶし みそ	<b>■*おたんじょう会*</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■*ミソ汁*羽風とうふハンバーグ*</b> ★とうふハンバーグ <b>■ソース</b> ケチャップ ★中濃ソース ★米粉のハヤシルウ さとう かたくり粉 ★フィヨン <b>■ほうれん草のちりめん和え</b> ほうれん草 にんじん ちりめん 濃口しょうゆ さとう <b>■いちごゼリー</b> かつゼリーの素(いちご) <b>■コーンスープ</b> たまねぎ マーガリン 高野とうふ コーン ★フィヨン コーン缶 とうじゅう さとう かたくり粉 ハセリ缶
アレルギー対応			肉類)ポテトに変更 きのこ)まいだけは入れない	肉類)ホキに変更 肉類)ハムは入れない きのこ)エリンギは入れない	肉類)じゃがいものおやきに変更
3時			<b>■ほうれん草ドーナツ</b> ほうれん草 木綿とうふ かたくり粉 しらたま油 さとう キャノーラ油	<b>■米粉のブルーベリーケーキ</b> ブルーベリージャム フルーツシロップ こめ粉 コーンスターチ とうじゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	<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
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
			17kcal - 401kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.4g 加ゆみ 118mg 鉄 6.2mg 食塩 1.6g	17kcal - 512kcal 蛋白質 16.4g 脂質 15g 加ゆみ 88mg 鉄 1.9mg 食塩 1.6g	17kcal - 539kcal 蛋白質 16g 脂質 10.6g 加ゆみ 128mg 鉄 2.6mg 食塩 2g

### \*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す。
- ・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。
- ・フィヨン …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・とりからスープ …… 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
朝食	<b>■ホからだぼかぼかメニュー*</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■チャプチェ</b> ぶたにく ぎゅうにく はるさめ たまねぎ ビーマン 赤パプリカ 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>■おからの和え物</b> おくら にんじん <b>■えのき</b> さとう 濃口しょうゆ <b>■オレシゼリー</b> カアゼリーの素 (ｶｯﾄｸﾞ) <b>■だれいごのみぞ汁</b> だれいご あぶらあげ こぼろ いら 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■さばのゆず風味焼き</b> さば りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ゆず果汁 ゆず <b>■きゅうべつツのサラダ</b> きゅうべつ にんじん 赤パプリカ <b>■野菜ドレッシング</b> さとう 濃口しょうゆ <b>■がんももの煮物</b> 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 <b>■さつまいものみぞ汁</b> さつまいも つきコンニャク みずな 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■マナー豆焼</b> 木綿とうふ <b>■豚き肉</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 しょうが 赤しよ 赤だしみそ みそ <b>★とりがらスープ</b> さとう 濃口しょうゆ がたくり粉 青ねぎ <b>■もやしナムル</b> もやし <b>★さつまあげ</b> カットわかめ さとう 濃口しょうゆ 白ごま ごま油 <b>■ブロッコリーの和え物</b> ブロッコリー <b>★ホークワインナー</b> 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ <b>■中職スープ</b> はくさい ほうれんそう しめじ <b>★とりがらスープ</b> 濃口しょうゆ	<b>■米粉のハヤシライス</b> 米 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 ★フィヨン <b>■いんげんのツナ和え</b> さやいんげん 赤パプリカ ツナ缶 さとう 濃口しょうゆ <b>■フルーツ寒天</b> ミックスフルーツ缶 かんてん カアゼリーの素 (マスクット)	<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>■きゅうりの和え物</b> きゅうり コーン 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ <b>■切干だいごん煮</b> 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 <b>■あつあげのみぞ汁</b> あつあげ たまねぎ みづな 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	肉類) 豚肉・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) 野菜ドレッシングは入れない	肉類) 豚肉は入れない 肉類) ウィンナーは入れない きのこ) しめじは入れない	肉類) 牛肉・豚肉は入れない	肉類) ホキに変更
3時	<b>■ちくわの磯辺あげ</b> ★ちくわ がたくり粉 あおさ ★和風だし顆粒 キャノーラ油	<b>■米粉のにんじんケーキ</b> 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 ペーキングパウダー	<b>■おなかおにぎり</b> 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風	<b>■フライドポテト</b> ポテト しお パセリ缶 キャノーラ油	<b>■米粉のバナナケーキ</b> バナナ こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ペーキングパウダー
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
栄養	134kcal - 479kcal 蛋白質 15.4g 脂質 15.2g 加ゆハ 86mg 鉄 1.7mg 食塩 1.4g	134kcal - 532kcal 蛋白質 17.5g 脂質 18.1g 加ゆハ 107mg 鉄 2.2mg 食塩 1.5g	134kcal - 491kcal 蛋白質 18.4g 脂質 10.1g 加ゆハ 99mg 鉄 2.3mg 食塩 1.3g	134kcal - 488kcal 蛋白質 14.6g 脂質 16.7g 加ゆハ 76mg 鉄 1.7mg 食塩 1.6g	134kcal - 486kcal 蛋白質 18.6g 脂質 11.8g 加ゆハ 128mg 鉄 2.3mg 食塩 1.5g

★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



	13	14	15	16	17
朝食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■とうふハンバーグ</b> <b>★とうふハンバーグ</b> <b>■てりやきソース</b> たまねぎ きゅうり しめじ だしパック さとう 濃口しょうゆ がたくり粉 <b>■ほうれん草の和え物</b> ほうれんそう にんじん 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ <b>■ブロッコリーの磯ごま和え</b> ブロッコリー コーン 白ごま のり さとう 濃口しょうゆ <b>■かぼちゃのみぞ汁</b> かぼちゃ ★さつまあげ 白ねぎ 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉の甘辛炒め</b> ぶたにく たまねぎ きゅうり 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 <b>■ごまつなのおひたし</b> ごまつな ★ちくわ <b>■えのき</b> だしパック 濃口しょうゆ <b>■あおりんごゼリー</b> カアゼリーの素 (青りんご) <b>■とうふのみぞ汁</b> 木綿とうふ つきコンニャク カットわかめ 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■白身魚のバター醤油風</b> 白身魚 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 がたくり粉 <b>■ピーンと野菜の和え物</b> ピーピン さやいんげん 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ 穀物酢 キャノーラ油 <b>■あつあげの煮物</b> 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 <b>■おからのみぞ汁</b> おくら たまねぎ <b>■まいだけ</b> 混合削りぶし みそ	<b>■米粉のカレーライス</b> 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 ★フィヨン さとう ★丸材) カリ-カレールウ <b>■コーンスローサラダ</b> きゅうり 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 <b>■もも巻寒天</b> もも巻 かんてん さとう カアゼリーの素 (ピーチ)	<b>■(鶏がら保存)</b> <b>■ホからだぼかぼかメニュー*</b> <b>■鶏菜の炊き込みごはん</b> だれいご にんじん こぼろ きぬさや さとう 濃口しょうゆ <b>★和風だし顆粒</b> <b>■とり肉の焼きタツタ</b> とりにく りょうり酒 しお しょうが さとう 濃口しょうゆ しょうが にんにく がたくり粉 キャノーラ油 <b>■はくさいのちりめん和え</b> はくさい みずな 赤パプリカ ちりめん さとう 濃口しょうゆ <b>■もやしのみぞ汁</b> もやし <b>■エリンギ</b> いら 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 きのこ) しめじは入れない	肉類) 豚肉は入れない きのこ) えのきは入れない	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	肉類) ホキに変更 きのこ) エリンギは入れない
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 ペーキングパウダー	<b>■ごんぶおにぎり</b> 米 塩こんぶ	<b>■にんじんドーナツ</b> にんじん 木綿とうふ がたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油	<b>■ふかし芋</b> さつまいも	<b>■とうふ入り抹茶の米粉ケーキ</b> 木綿とうふ こめ粉 がたくり粉 ペーキングパウダー 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
栄養	134kcal - 452kcal 蛋白質 14.8g 脂質 8.7g 加ゆハ 108mg 鉄 2.3mg 食塩 1.7g	134kcal - 474kcal 蛋白質 15.7g 脂質 8.1g 加ゆハ 88mg 鉄 2mg 食塩 1.2g	134kcal - 451kcal 蛋白質 18.5g 脂質 9.1g 加ゆハ 120mg 鉄 2.1mg 食塩 1.3g	134kcal - 479kcal 蛋白質 14g 脂質 12.7g 加ゆハ 86mg 鉄 1.9mg 食塩 1.8g	134kcal - 397kcal 蛋白質 16g 脂質 9.9g 加ゆハ 98mg 鉄 1.7mg 食塩 1.5g





	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24
	<p>■*終業式*</p> <p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■ぶた肉とごや豆腐の煮物</p> <p>ふたにく</p> <p>高野とうふ</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>えだまめ</p> <p>しょうが</p> <p>キャノーラ油</p> <p>★とりがらスープ</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>かたくり粉</p> <p>■きゅうりのごま和え</p> <p>きゅうり</p> <p>★ちくわ</p> <p>★赤ハブリカ</p> <p>白ごま</p> <p>ごま油</p> <p>さとう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>■オレンヂゼリー</p> <p>カアゼリーの素(乳ツグ)</p> <p>■カリフラワーのみそ汁</p> <p>カリフラワー</p> <p>なめこ</p> <p>カットわかめ</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■さばの塩焼き</p> <p>さば</p> <p>りょうり酒</p> <p>しお</p> <p>■いんげんの和え物</p> <p>さやいんげん</p> <p>コーン</p> <p>赤ハブリカ</p> <p>さとう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>■くずし豆腐</p> <p>木綿とうふ</p> <p>にんじん</p> <p>高野とうふ</p> <p>みつば</p> <p>だしパック</p> <p>さとう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>キャノーラ油</p> <p>■ほうれんそうのみそ汁</p> <p>ほうれんそう</p> <p>もやし</p> <p>白ねぎ</p> <p>カットわかめ</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■米粉のハヤシライス</p> <p>米</p> <p>ぎゅうにく</p> <p>ふたにく</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>★ブイヨン</p> <p>■こまつなのおかか和え</p> <p>こまつな</p> <p>にんじん</p> <p>■まいたけ</p> <p>かつおぶし</p> <p>さとう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>■いちご饅頭</p> <p>ストロベリー</p> <p>カアゼリーの素(いちご)</p> <p>かんてん</p> <p>さとう</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ケチャップライス</p> <p>米</p> <p>ミックスベジタブル</p> <p>とりにく</p> <p>高野とうふ</p> <p>にんじん</p> <p>マーガリン</p> <p>しお</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>★ブイヨン</p> <p>ケチャップ</p> <p>■手作りのハンバーグ</p> <p>豚ひき肉</p> <p>鶏ひき肉</p> <p>たまねぎ</p> <p>木綿とうふ</p> <p>かたくり粉</p> <p>★ブイヨン</p> <p>ケチャップ</p> <p>★中濃ソース</p> <p>さとう</p> <p>かたくり粉</p> <p>■焼きえ①</p> <p>フロッコリー</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>■焼きえ②(黒型)</p> <p>にんじん</p> <p>さとう</p> <p>★ブイヨン</p> <p>マーガリン</p> <p>■ぶどうゼリー</p> <p>カアゼリーの素(ぶどう)</p> <p>■コンソメスープ</p> <p>きゃべつ</p> <p>ピーマン</p> <p>★ボークウインナー</p> <p>★ブイヨン</p> <p>さとう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>ラード</p> <p>パセリ缶</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■牛肉とかぼちゃの炒め物</p> <p>ぎゅうにく</p> <p>かぼちゃ</p> <p>たまねぎ</p> <p>赤ハブリカ</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>りょうり酒</p> <p>みりん風</p> <p>しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>ごま油</p> <p>白ごま</p> <p>■おくらのだし和え</p> <p>おくら</p> <p>サケフレーク</p> <p>黄ハブリカ</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>■マスカットゼリー</p> <p>カアゼリーの素(マスカット)</p> <p>■焼きとうふのみそ汁</p> <p>焼とうふ</p> <p>つきコンヤク</p> <p>みずな</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) なめこは入れない	さば) 鶏肉に変更	肉類) 牛肉・豚肉は入れない きのこ) まいたけは入れない	肉類) 豚肉は入れない 肉類) じゃがいものおやきに変更 肉類) ウインナーは入れない	肉類) 牛肉は入れない
3時	<p>■ちりめん菜飯おにぎり</p> <p>米</p> <p>ちりめん</p> <p>菜めし</p>	<p>■米粉のバナナケーキ</p> <p>バナナ</p> <p>こめ粉</p> <p>コーンスターチ</p> <p>とうりゅう</p> <p>水</p> <p>さとう</p> <p>しお</p> <p>キャノーラ油</p> <p>ベーキングパウダー</p>	<p>■わかめおにぎり</p> <p>米</p> <p>わかめご飯の素</p>	<p>■里ポテト(のりしお)</p> <p>ポテト</p> <p>しお</p> <p>青のり</p>	<p>■ちくわの鹽揚げ</p> <p>★ちくわ</p> <p>かたくり粉</p> <p>あおさ</p> <p>★和風だし顆粒</p> <p>キャノーラ油</p>
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
	I1料 - 491kcal 蛋白質 19.8g 脂質 7.8g 加ゆみ 118mg 鉄 2.5mg 食塩 1.5g	I1料 - 502kcal 蛋白質 18.3g 脂質 17.1g 加ゆみ 102mg 鉄 2.1mg 食塩 1.3g	I1料 - 578kcal 蛋白質 16.1g 脂質 15.2g 加ゆみ 107mg 鉄 2.3mg 食塩 1.7g	I1料 - 543kcal 蛋白質 24.6g 脂質 20g 加ゆみ 77mg 鉄 1.8mg 食塩 2g	I1料 - 479kcal 蛋白質 16g 脂質 15.1g 加ゆみ 100mg 鉄 2.4mg 食塩 1.6g



	27	28
	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■肉じゃが</p> <p>ふたにく</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>■もやし和え物</p> <p>もやし</p> <p>にんじん</p> <p>きゅうり</p> <p>さとう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>塩こんぶ</p> <p>■ピーチゼリー</p> <p>カアゼリーの素(ピーチ)</p> <p>■きゃべつのみそ汁</p> <p>きゃべつ</p> <p>あぶらあげ</p> <p>にら</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■(預かり保育)</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>★和風だし顆粒</p> <p>■切干だいごんの煮物</p> <p>切干だいごん</p> <p>にんじん</p> <p>高野とうふ</p> <p>えだまめ</p> <p>だしパック</p> <p>さとう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>■フロッコリーのごま和え</p> <p>フロッコリー</p> <p>えのき</p> <p>赤ハブリカ</p> <p>さとう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>白ごま</p> <p>ごま油</p> <p>■はくさいのみそ汁</p> <p>はくさい</p> <p>★さつまあげ</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	肉類) 豚肉は入れない	きのこ) えのきは入れない
3時	<p>■とうふ入り抹茶の米粉ケーキ</p> <p>木綿とうふ</p> <p>こめ粉</p> <p>かたくり粉</p> <p>ベーキングパウダー</p> <p>抹茶缶</p> <p>キャノーラ油</p> <p>さとう</p>	<p>■米粉のにんじんケーキ</p> <p>にんじん</p> <p>こめ粉</p> <p>コーンスターチ</p> <p>とうりゅう</p> <p>水</p> <p>さとう</p> <p>しお</p> <p>キャノーラ油</p> <p>ベーキングパウダー</p>
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
	I1料 - 419kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10g 加ゆみ 88mg 鉄 1.6mg 食塩 1.3g	I1料 - 410kcal 蛋白質 19.1g 脂質 5.6g 加ゆみ 139mg 鉄 2mg 食塩 1.5g

