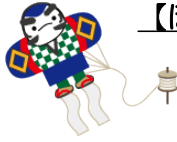


山手幼稚園 2022年 1月 給食便り

【ぼかぼかスープメニュー：17、18、19、20、21日】



冬は乾燥で水分が失われやすくなり、
寒さで水分を取りづらくなります。
そこで今月は、身体の中から温まることができ、
給食の中で意識して水分補給ができるように
「ぼかぼかスープメニュー」を組み込んでおります。



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 4	水 5	木 6	金 7
	<p>■(預かり保育) ■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 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん コーン さとう 淡口しょうゆ ■ミニゼリー ミニゼリー ■ほろりん菓のみそ汁 ほろりんそう ★さつまあげ なめこ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■(預かり保育) ■ごはん 米 ■とり肉のゆず風味焼き とり肉 りょうり酒 しお さとう 淡口しょうゆ ゆず果汁 ゆず ■おぐらの昆布和え おぐら 黄ハブリカ 塩こんぶ さとう 淡口しょうゆ ■ごまめ◆ おかし煮干し キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ 白ごま ■おやしのみそ汁 おやし つきコンニャク エリンギ 青ねぎ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■(預かり保育) ■ごはん 米 ■チャプチェ ぎゅうにく ぶたにく りょうり酒 はるさめ たまねぎ ピーマン 赤ハブリカ 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 ■いんげんのおかか和え さやいんげん えのき 黄ハブリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■いちごゼリー 加アゼリーの素(いちご) ■こまつなのみそ汁 こまつな あぶらあげ 白ねぎ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■(預かり保育) ■ごはん 米 ■さほのみそ焼き さほ りょうり酒 しょうが さとう みそ 水 ■はくさいの和えもの はくさい ★ちくわ 赤ハブリカ さとう 淡口しょうゆ ■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 木綿とうふ まいたけ みすな 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ</p>
アレルギー対応	肉類) じゃがいものおやきに変更 きのこ) なめこは入れない	肉類) 鮭に変更 いわし) ポテトに変更 きのこ) エリンギは入れない	肉類) 牛肉・豚肉は入れない きのこ) えのきは入れない	さほ) 鶏肉に変更 きのこ) まいたけは入れない
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	■いちごきんとん◆ さつまいも りんご さとう	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素	■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
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
	1杯分 - 433kcal 蛋白質 13.6g 脂質 7.5g 加砂糖 76mg 鉄 1.9mg 食塩 1.8g	1杯分 - 466kcal 蛋白質 27.5g 脂質 10.6g 加砂糖 506mg 鉄 5mg 食塩 2.3g	1杯分 - 526kcal 蛋白質 15g 脂質 12.2g 加砂糖 92mg 鉄 2.3mg 食塩 1.1g	1杯分 - 504kcal 蛋白質 18.8g 脂質 17.6g 加砂糖 109mg 鉄 2.1mg 食塩 1.4g

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。

○：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。
- ・ポークウィンナー …… 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

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、ウィンナー、ハム)





	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14
昼食	<p>■*成人の日*</p> 	<p>■*始業式*</p> <p>■(預かり保育)</p> <p>■築めしごはん</p> <p>米</p> <p>菜めし</p> <p>■ぶた肉とだいごんの煮物</p> <p>ぶたにく</p> <p>だいごん</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>あぶらあげ</p> <p>にら</p> <p>キャノーラ油</p> <p>★とりがらスープ</p> <p>しょうが</p> <p>りょうり酒</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>かたくり粉</p> <p>■ブロッコリーのツナサラダ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>ツナ缶</p> <p>黄パプリカ</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■ぶどうゼリー</p> <p>かびの素(ぶどう)</p> <p>■とうろのみぞじ</p> <p>とうろ</p> <p>■エリンギ</p> <p>みつば</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■米粉のカレーライス</p> <p>米</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>高野とうろ</p> <p>キャノーラ油</p> <p>★ブイヨン</p> <p>さとう</p> <p>★丸が ソリ-カレールウ</p> <p>■きゅうりのサラダ</p> <p>★(人参ドレッシング)</p> <p>きゅうり</p> <p>みずな</p> <p>■和え)ドレッシング</p> <p>にんじん</p> <p>赤パプリカ</p> <p>セバレードドレッシング</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>■みかん</p> <p>みかん</p>	<p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■白身魚のバター醤油風</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>■ソース)</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>マーガリン</p> <p>さとう</p> <p>かたくり粉</p> <p>■こまつなの和え物</p> <p>こまつな</p> <p>もやし</p> <p>赤パプリカ</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■きんぴらごぼろ</p> <p>ごぼろ</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>■かぼちゃのみぞじ</p> <p>かぼちゃ</p> <p>あぶらあげ</p> <p>白ねぎ</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>	<p>■コンソメピラフ</p> <p>米</p> <p>どりにく</p> <p>ミックスベジタブル</p> <p>高野とうろ</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>しお</p> <p>マーガリン</p> <p>キャノーラ油</p> <p>★ブイヨン</p> <p>こしょう</p> <p>■添え)</p> <p>★ポークウィンナー</p> <p>■おくらのみぞじ和え</p> <p>おくら</p> <p>サケフレーク</p> <p>黄パプリカ</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>■マスカットゼリー</p> <p>かびの素(マスカット)</p> <p>■オニオンスープ</p> <p>たまねぎ</p> <p>マーガリン</p> <p>■修ロスハム</p> <p>しめじ</p> <p>★ブイヨン</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>ラード</p> <p>パセリ缶</p>
アレルギー対応		肉類) 豚肉は入れない きのこ) エリンギは入れない	肉類) 豚肉は入れない	アレルギー対応はありません	肉類) 鶏肉は入れない 肉類) ブロッコリーに変更 肉類) ハムは入れない きのこ) しめじは入れない
3時		<p>■米粉のパナケーキ</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>■スイートポテト</p> <p>さつまいも</p> <p>さとう</p> <p>とうりゅう</p> <p>マーガリン</p> <p>マーマレード</p>	<p>■ひじきおにぎり</p> <p>さつまいも</p> <p>ひじき</p> <p>にんじん</p> <p>あおさ</p> <p>きぬさや</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>みりん風</p> <p>さとう</p>	<p>■ちくわの磯辺あげ</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>
アレルギー対応					
		174kcal - 470kcal 蛋白質 16.8g 脂質 10.4g 加砂糖 7.5mg 鉄 1.7mg 食塩 1.5g	174kcal - 480kcal 蛋白質 14g 脂質 12.4g 加砂糖 10.1mg 鉄 2.1mg 食塩 1.7g	174kcal - 453kcal 蛋白質 18.7g 脂質 5.2g 加砂糖 11.3mg 鉄 2.3mg 食塩 1.7g	174kcal - 434kcal 蛋白質 17.1g 脂質 14.5g 加砂糖 8.4mg 鉄 1.7mg 食塩 2.1g

	17	18	19	20	21
昼食	<p>■*ほかほかスープメニュー*</p> <p>■餃子チャーハン</p> <p>米</p> <p>ミックスベジタブル</p> <p>サケフレーク</p> <p>高野とうろ</p> <p>★とりがらスープ</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>みりん風</p> <p>しお</p> <p>マーガリン</p> <p>キャノーラ油</p> <p>こしょう</p> <p>■ミートボール</p> <p>★ミートボール</p> <p>■ソース)</p> <p>ケチャップ</p> <p>★中濃ソース</p> <p>さとう</p> <p>■添え)</p> <p>ブロッコリー</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>■ピーチーズゼリー</p> <p>かびの素(ピー)</p> <p>■和風カレースープ</p> <p>じゃがいも</p> <p>ほうれんそう</p> <p>きゅうり</p> <p>★ポークウィンナー</p> <p>まいたけ</p> <p>にんにく</p> <p>混合削りぶし</p> <p>しお</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>★丸が ソリ-カレールウ</p>	<p>■*ほかほかスープメニュー*</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■どりの肉のてりやき</p> <p>どりにく</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>■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>高野とうろ</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>■豆乳みぞじ</p> <p>こまつな</p> <p>木綿とうろ</p> <p>★さつまあげ</p> <p>たまねぎ</p> <p>しめじ</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p> <p>とうりゅう</p> 	<p>■*ほかほかスープメニュー*</p> <p>■さつまいもごはん</p> <p>米</p> <p>もち米</p> <p>さつまいも</p> <p>りょうり酒</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>さとう</p> <p>しお</p> <p>■ぶた肉の甘辛炒め</p> <p>ぶたにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>きゅうり</p> <p>にんじん</p> <p>ピーマン</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>■きゅうりのサラダ</p> <p>きゅうり</p> <p>★修ロスハム</p> <p>赤パプリカ</p> <p>野菜ドレッシング</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■あつあげのみぞじ</p> <p>あつあげ</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>■*ほかほかスープメニュー*</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■さばのゆず風味焼き</p> <p>さば</p> <p>りょうり酒</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>ゆず果汁</p> <p>ゆず</p> <p>■おくら和え物</p> <p>おくら</p> <p>にんじん</p> <p>えのき</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■がんちの煮物</p> <p>がんもどき</p> <p>きぬさや</p> <p>だしパック</p> <p>さとう</p> <p>みりん風</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>■とん汁</p> <p>ぶたにく</p> <p>だしパック</p> <p>つきこんにゃく</p> <p>ごぼろ</p> <p>青ねぎ</p> <p>みりん風</p> <p>りょうり酒</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p> 	<p>■*ほかほかスープメニュー*</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■モーヨーはるさめ</p> <p>はるさめ</p> <p>■豚ひき肉</p> <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>高野とうろ</p> <p>にら</p> <p>しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>キャノーラ油</p> <p>こしょう</p> <p>赤だしみそ</p> <p>みそ</p> <p>★とりがらスープ</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>かたくり粉</p> <p>■あおりのせりー</p> <p>かびの素(青りんご)</p> <p>■中濃スープ</p> <p>はくさい</p> <p>あぶらあげ</p> <p>カリフラワー</p> <p>■エリンギ</p> <p>みずな</p> <p>しょうが</p> <p>★とりがらスープ</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>ごま油</p>
アレルギー対応	肉類) ホチドに変更 肉類) ウィンナーは入れない きのこ) まいたけは入れない	肉類) 鮭に変更 きのこ) しめじは入れない	肉類) 豚肉は入れない 肉類) 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 きのこ) えのきは入れない 肉類) 豚肉は入れない	肉類) 豚肉は入れない きのこ) エリンギは入れない
3時	<p>■にんじんでーナツ</p> <p>にんじん</p> <p>木綿とうろ</p> <p>かたくり粉</p> <p>しらたま粉</p> <p>さとう</p> <p>キャノーラ油</p>	<p>■米粉のいちごケーキ</p> <p>いちごジャム</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>■米粉のブルーベリーケーキ</p> <p>ブルーベリージャム</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>■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>■とうろ入り抹茶の米粉ケーキ</p> <p>木綿とうろ</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>
アレルギー対応					
	174kcal - 447kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10.2g 加砂糖 10.9mg 鉄 6.3mg 食塩 1.6g	174kcal - 445kcal 蛋白質 17g 脂質 9.4g 加砂糖 12.7mg 鉄 2.1mg 食塩 1.4g	174kcal - 419kcal 蛋白質 14.2g 脂質 9.8g 加砂糖 11.6mg 鉄 1.6mg 食塩 1.2g	174kcal - 587kcal 蛋白質 22.7g 脂質 19.8g 加砂糖 13.2mg 鉄 2.6mg 食塩 1.5g	174kcal - 457kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.2g 加砂糖 12.1mg 鉄 1.8mg 食塩 1.1g





	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28
	■米粉のハヤシライス 米 きゅうりく 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 ★パイヨン ■こまつなのおかず こまつな にんじん サケフレーク さとう 淡口しょうゆ ■フルーツゼリー ミックスフルーツ缶 かんてん さとう カブゼリーの素(マスカット)	■ごはん 米 ■コーンフレークチキン 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 ■ほうれん草のおかず ほうれん草 コーン かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■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 ■さやべつのみそ汁 きゃべつ ちぼろ ■まいたけ 舞ねぎ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ぶた肉の中巻ゆめ 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 ★とがらスープ 淡口しょうゆ りょうり酒 こしょう がたくり粉 ■いんげんのごま和え さやいんげん 黄パプリカ ツナ缶 さとう 淡口しょうゆ ■ぶどうゼリー 淡口しょうゆ カブゼリーの素(ぶどう) ■だいたんのみそ汁 だいたん あぶらあげ みすな 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 パセリ缶 ■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 ごま油 白ごま ■ちゆしの和え物 ちゆし にんじん きゅうり さとう 淡口しょうゆ 塩こんぶ ■いちごゼリー カブゼリーの素(いちご) ■とうふのみそ汁 とうふ 白ねぎ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■*おたんじょう会* ■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 ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー にんじん ■えのき さとう 淡口しょうゆ 白ごま ごま油 ■みかんゼリー カブゼリーの素(みかん) みかん缶 ■えのきのみそ汁 おくら たまねぎ つきコンニャク 混合削りぶし みそ
	肉類) 牛肉・豚肉は入れない	肉類) ホキに変更 きのこ) まいたけは入れない	肉類) 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	■黒ポテト(のりしお) ポテト しお 青のり	■米粉のパナケーキ パナ こめ粉 コーンスターチ とうりゅう 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	■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	■米粉のにんじんケーキ にんじん こめ粉 コーンスターチ とうりゅう 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
	131kcal 520kcal 蛋白質 14.6g 脂質 17.6g 加ゆみ 103mg 鉄 2.2mg 食塩 1.8g	131kcal 476kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.6g 加ゆみ 117mg 鉄 2.2mg 食塩 1.5g	131kcal 489kcal 蛋白質 18.1g 脂質 8.6g 加ゆみ 120mg 鉄 2.2mg 食塩 1.3g	131kcal 455kcal 蛋白質 15.7g 脂質 13.7g 加ゆみ 83mg 鉄 1.7mg 食塩 1.3g	131kcal 446kcal 蛋白質 16.2g 脂質 7.7g 加ゆみ 96mg 鉄 1.5mg 食塩 1.1g

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



	31
昼食	■*おたんじょう会* ■ケチャップライス 米 ミックスベジタブル ■豚ひき肉 高野とうふ にんにく マーガリン しお 淡口しょうゆ ★パイヨン ケチャップ ■ソース ★ポークウィンナー ■いんげんのごまドレッシング さやいんげん にんじん 黄パプリカ 濃口しょうゆ さとう 白ごま ねりごま ■ツナ入りポテトサラダ じゃがいも 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 ■コンソメスープ きゃべつ ビーマン ■しめじ ★パイヨン さとう 淡口しょうゆ ラード パセリ缶
	肉類) 豚肉は入れない 肉類) ブロッコリーに変更 きのこ) しめじは入れない
3時	■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
	アレルギー対応はありません
	131kcal 488kcal 蛋白質 15.3g 脂質 18.8g 加ゆみ 123mg 鉄 2.4mg 食塩 1.7g

