

# 山手幼稚園 2022年 6月 給食便り

春が過ぎ、梅雨の季節がやってきました。  
気温と湿度が上がると食欲が落ちがちになってしまいます。



こまめに水分補給をすることと、  
バランスのよい食事をしっかりとることを意識して、  
本格的な夏にむけて体力づくりをしていきましょう。



## <献立表>



月	火	水 1	木 2	金 3
■食		<p>■ごはん 米 ■ふた肉ともやしの炒め物 ■ふたにく もやし たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャノーラ油 淡口しょうゆ さとう ★中濃ソース しお こしょう ■はくさいの磯和え はくさい みずな 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ のり ■いんげんの和え物 さやいんげん コーン えのき さとう 淡口しょうゆ ■あつあけのみそ汁 あつあけ ごぼう カットわかめ 混合削りだし みそ</p>	<p>■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 ■はるさめとおくらの里胡和え はるさめ おくら 赤パプリカ さとう 淡口しょうゆ 塩こんぶ レモン果汁 ■こうや豆腐の煮物 高野とうふ たまねぎ にんじん しいたけ だしパック さとう 淡口しょうゆ グリーンピース ■ほうれん草のみそ汁 ほうれん草 白ねぎ つきコンニャク 混合削りだし みそ</p>	<p>■米粉のチキンカツカレー 米 じゃがいも たまねぎ にんじん だいず華苞状 キャノーラ油 ★ブイヨン さとう ★豚肉ソリーカレールウ ■トマト・大豆のチキンカツ とりにく しお こしょう さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 だいず華フレーク キャノーラ油 ■花野菜のこまサラダ◆ ブロッコリー カリフラワー にんじん 白ごま さとう 淡口しょうゆ こま油 ■みかん蜜天 みかん缶 かんてん さとう カブザリーの素（ホリツ）</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	きのこ) しいたけは入れない こんにゃく) こんにゃくは入れない	肉類) 鮭に変更
3時		<p>■米粉のにんじんケーキ にんじん こめ粉 コーンスター<sup>チ</sup> 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>■ひじきおにぎり ひじき にんじん きぬさや 淡口しょうゆ みりん風 さとう</p>	<p>■さつまいものおやき さつまいも かたくり粉 マーガリン さとう</p>
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
		I群 - 429kcal 蛋白質 16.6g 脂質 9g 鉄 2.2mg	I群 - 565kcal 蛋白質 20.2g 脂質 17g 鉄 2.5mg	I群 - 578kcal 蛋白質 17.1g 脂質 17g 鉄 2.5mg
		加熱 132mg 食塩 1.5g	加熱 115mg 食塩 1.8g	加熱 92mg 食塩 1.7g

### \*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。  
※その他のアレルゲンに関しては食品ごとに記載しております。

- ・アレルゲンフリーーカレールウ …… 28品目のアレルゲンが使用されていません。
- ・米粉のハヤシルウ …… 28品目のアレルゲン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。
- ・ポークワインナー …… 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。
- ・ブイヨン …… 28品目のアレルゲン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品目のアレルゲンが使用されていません。
- ・中濃ソース …… 28品目のアレルゲン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

★：たまご・乳を使用していません。  
・豚しゅうまい …… 原材料の一部に**小麦・豚肉**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、きのこ（全て）、こんにゃく  
生トマト、トマト缶、バナナ、いちご  
肉類（豚、牛、鶏、ウインナー、ハム）





月	火 6	水 8	木 9	金 10						
恒食	<p>■ごはん 米 ■チャッフェ ふたにく ぎゅうにく はるさめ たまねぎ ビーマン 赤パリカ 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 ■きゅべつのちりめん和え きゅべつ にんじん ちりめん さとう 淡口しょうゆ ■フライドポテト ポテト しお バセリ缶 キャノーラ油 ■ちやしのみそ汁 もやし ★さつまあげ つきコンニャク 青ねぎ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■ごはん 米 ■白身魚のごまヨダレ◆ ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■ソース◆ すりごま ★卵不使用マヨネーズ さとう 淡口しょうゆ しょうが ■切干だいこんとひじきの煮物 切干だいこん ひじき 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 ■ほうれん草のおかか和え ほうれんそう たまねぎ コーン かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 白ねぎ エリンギ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■米粉のハヤシライス 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 ■ブルックリーのサラダ ブルックリー ■ポークワインナー<sup>しめじ</sup> さとう 淡口しょうゆ ■くずし豆腐 赤パリカ 野菜ドレッシング さとう 淡口しょうゆ ■ババロア（いちご）◆ フルーチェ（いちご） とうにゅう ゼラチン ストロベリー</p>	<p>■ごはん 米 ■ぶた肉の中華炒め ぶたにく 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 ■いんげんのツナ和え さやいんげん 赤パリカ ツナ缶 さとう 淡口しょうゆ ■はどうゼリー カッピングの素（ぶどう） ■まつなのみそ汁 こまつな あぶらあげ まいだけ 混合削りぶし みそ</p>						
アレルギー対応	肉類 豚肉・牛肉は入れない こんにゃく）こんにゃくは入れない	きのこ）エリンギは入れない	肉類）豚肉は入れない 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 いちご）ストロベリーは入れない	肉類）ホキに変更 肉類）ワインナーは入れない きのこ）しめじは入れない	肉類）豚肉は入れない きのこ）まいだけは入れない					
3時	<p>■ちくわの磯辺あげ ★くわ かたくり粉 あおさ ★和風だし顆粒 キャノーラ油</p>	<p>■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</p>	<p>■米粉のブルーベリーケーキ ブルーベリージャム こめ粉 コーンスターク 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>■シガーポテト さつまいも マーガリン さとう みりん風 しお</p>	<p>■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素</p>					
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群 - 457kcal 脂質 14g 鉄 2.1mg	蛋白質 15.6g 加熱用 90mg 食塩 1.7g	I群 - 395kcal 脂質 6.1g 鉄 1.9mg	蛋白質 18.8g 加熱用 140mg 食塩 1.5g	I群 - 511kcal 脂質 12.7g 鉄 1.4mg	蛋白質 14.8g 加熱用 91mg 食塩 2g	I群 - 449kcal 脂質 13g 鉄 2mg	蛋白質 17.8g 加熱用 87mg 食塩 1.3g	I群 - 476kcal 脂質 8.2g 鉄 2.3mg	蛋白質 16.9g 加熱用 100mg 食塩 1.2g

	13	14	15	16	17					
恒食	<p>■ケチャップライス 米 豚ひき肉 にんじん たまねぎ ビーマン だいすけ粒状 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 ■おくらのごま和え おくら にんじん 白ごま ごま油 さとう 淡口しょうゆ ■ウインナーのソテー<sup>★ポークワインナー</sup></p>	<p>■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 ■さつまいものそぼろあん さつまいも 鶏ひき肉 キャノーラ油 濃口しょうゆ みりん風 りょうり酒 さとう しょうが かたくり粉 ■カリフラワーの昆布和え カリフラワー にんじん きぬさや 塩こんぶ さとう 淡口しょうゆ ■オレンジゼリー カッピングの素（オレンジ） ■だいこんのみそ汁 だいこん エリンギ カットわかめ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■ごはん 米 ■ぶた肉とビーフの炒め物 ふたにく ビーフ たまねぎ キャベツ 赤パリカ ビーマン しお こしょう 濃口しょうゆ ★とりがらスープ キャノーラ油 白ごま ごま油 ■ほうれん草のしらあえ ほうれんそう 木綿とうふ にんじん ねりごま さとう 淡口しょうゆ ■さくらごぼう ごぼう にんじん ★くわ キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ ■たまねぎのみそ汁 たまねぎ あぶらあげ みづば 混合削りぶし みそ</p>	<p>■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 ■いんげんのおかか和え さやいんげん えのき 赤パリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■さんびらごぼう ごぼう にんじん ★くわ キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ 白ごま ごま油 ■たまねぎのみそ汁 たまねぎ あぶらあげ みづば 混合削りぶし みそ</p>	<p>■ごはん 米 ■ぶた肉とこうや豆腐の煮物 ぶたにく 高野とうふ たまねぎ にんじん えだまめ しょうが キャノーラ油 ★とりがらスープ 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 ■ボテサラダ じゃがいも きゅうり ★豚ロースハム マーガリン ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★フイヨン ■あたりんごゼリー カッピングの素（青りんご） ■はくさいのみそ汁 はくさい つきコンニャク まいだけ 青ねぎ 混合削りぶし みそ</p>					
アレルギー対応	肉類 豚肉は入れない 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）鶏肉は入れない	肉類）豚肉は入れない きのこ）エリンギは入れない	肉類）ホキに変更 きのこ）えのきは入れない	肉類）豚肉は入れない 肉類）ハムは入れない こんにゃく）こんにゃくは入れない きのこ）まいだけは入れない					
3時	<p>■きなこ焼パン 木綿とうふ かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油 きな粉</p>	■ふかし芋 さつまいも	<p>■米粉のバナナケーキ バナナ こめ粉 コーンスターク 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>■ちりめん葉巻おにぎり 米 ちりめん 菜めし</p>	<p>■米粉のいちごケーキ いちごジャム こめ粉 コーンスターク 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	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	ハナナ）ハナナは入れない	アレルギー対応はありません	いちご）いちごジャムは入れない					
	I群 - 470kcal 脂質 17g 鉄 1.9mg	蛋白質 16.2g 加熱用 89mg 食塩 1.7g	I群 - 508kcal 脂質 17.9g 鉄 2.2mg	蛋白質 18g 加熱用 86mg 食塩 1.2g	I群 - 486kcal 脂質 8.4g 鉄 1.5mg	蛋白質 14.5g 加熱用 97mg 食塩 1.3g	I群 - 537kcal 脂質 12.7g 鉄 2.3mg	蛋白質 20.1g 加熱用 113mg 食塩 1.3g	I群 - 488kcal 脂質 10.1g 鉄 1.9mg	蛋白質 17.2g 加熱用 90mg 食塩 1.6g





月 20	火 21	水 22	木 23	金 24
<p>■ごはん 米</p> <p>■ぶた肉と青菜のカレーソテー ぶたにく ほうれんそう たまねぎ もやし にんじん しょうが キャノーラ油 さとう ★豚ソース ケチャップ ★中濃ソース ■ミートボール ■ミートボール ■てりやきソース さとう みりん風 淡口しょうゆ かたくり粉 ■添え物 さわいんげん 淡口しょうゆ さとう ■きゅうりの和え物 きゅうり コーン 赤パプリカ さとう 淡口しょうゆ ■さつまいものみそ汁 さつまいも カリフラー カットわかめ 混合削りぶし みそ</p> <p>アレルギー対応</p>	<p>■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 だいす華粒状 ★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 ★ブイヨン ■コールスローサラダ きゃべつ にんじん ★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 ■ハバロア(もも)◆ フルーチェ(ピーチ) とうにゅう ゼラチン もち缶</p>	<p>■ごはん 米</p> <p>■白身魚のバターソテー ホモ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■ソース 濃口しょうゆ マーガリン さとう かたくり粉 ■あつあけの煮物 あつあけ にんじん えだまめ だしパック 濃口しょうゆ さとう ■ブロッコリーの磯和え ブロッコリー えのき 赤パプリカ のり さとう 淡口しょうゆ ■おくらのみそ汁 おくら ごぼう たまねぎ 混合削りぶし みそ</p> <p>きのこ えのきは入れない</p>	<p>■ごはん 米</p> <p>■マーポーはるさめ はるさめ 豚ひき肉 にまねぎ にんじん だいす華粒状 しょうが にんにく キャノーラ油 こしあわ 赤だしみそ みそ ★とがらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ</p> <p>■こまつなのがけ和え こまつな 黄パプリカ サケフレーク さとう 淡口しょうゆ ■いちごゼリー リザボリの素(いちご) ■すまし汁 木棒とうふ ■つきコンニャク みづば 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ</p> <p>肉類) 豚肉は入れない こんにく 肉類) ハムは入れない</p>	<p>■ごはん 米</p> <p>■マーポーはるさめ はるさめ 豚ひき肉 にまねぎ にんじん だいす華粒状 しょうが にんにく キャノーラ油 こしあわ 赤だしみそ みそ ★とがらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ</p> <p>■くさいの昆布和え はくさい みずな 赤パプリカ さとう 淡口しょうゆ 塩こんぶ</p> <p>■ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう 白ねぎ しめじ 混合削りぶし みそ</p> <p>肉類) 木干に変更 きのこ) シメジは入れない</p>
アレルギー対応	アレルギー対応	アレルギー対応	アレルギー対応	アレルギー対応
I摺り - 491kcal 脂質 12.6g 鉄 6.5mg 蛋白質 17g 加水分量 127mg 食塩 2g	I摺り - 480kcal 脂質 16.4g 鉄 1.6mg 蛋白質 14.2g 加水分量 76mg 食塩 2g	I摺り - 417kcal 脂質 7.3g 鉄 2.3mg 蛋白質 19.1g 加水分量 128mg 食塩 1.2g	I摺り - 519kcal 脂質 7.9g 鉄 2.4mg 蛋白質 17g 加水分量 113mg 食塩 1.4g	I摺り - 460kcal 脂質 13.7g 鉄 2mg 蛋白質 17.2g 加水分量 107mg 食塩 1.4g

27	28	29	30
<p>■ごはん 米</p> <p>■ぶた肉と野菜のケチャップ炒め ぶたにく たまねぎ きゅべつ 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 ★ブイヨン こしょう ■ブロッコリーのちりめん和え ブロッコリー 赤パプリカ ちりめん 淡口しょうゆ さとう ■ピーチゼリー カブザリの素(ピーチ) ■ピーフンスープ ピーフン ほうれんそう ★さつまい 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ 理研 鶏がらスープ粉末1kg</p> <p>アレルギー対応</p>	<p>■おたんじょう会*</p> <p>■ごはん 米</p> <p>■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 ■もやしのナムル もやし きゅうり にんじん さとう 淡口しょうゆ 白ごま ごま油 ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ■ボックウインナー マーガリン ★ブイヨン しお こしょう バセリ缶 ■はくさいのみそ汁 はくさい あぶらあげ みずな 混合削りぶし みそ</p> <p>アレルギー対応</p>	<p>■おたんじょう会*</p> <p>■ごはん 米</p> <p>■ぶた肉とだいこんの煮物 ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん あぶらあげ えだまめ キャノーラ油 ★とがらスープ しょうが りょうり酒 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 ■いんげんのごまドレサラダ さやいんげん 赤パプリカ 濃口しょうゆ さとう 白ごま かたくり粉 ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ■ボックウインナー マーガリン ★ブイヨン しお こしょう バセリ缶 ■はくさいのみそ汁 はくさい あぶらあげ みずな 混合削りぶし みそ</p> <p>アレルギー対応</p>	<p>■おたんじょう会*</p> <p>■米粉のカレーライス 米</p> <p>■とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいす華粒状 キャノーラ油 ★ブイヨン さとう ★豚ソース ケチャップ ■おくらのソバ和え おくら 黄パプリカ ツナ缶 さとう しお ■フルーツ夏天 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう カブザリの素(青りんご)</p> <p>*ミックスフルーツ缶*</p> <p>桃・梨・パイナップル ぶどう・さくらんぼ</p> <p>アレルギー対応</p>
肉類) 豚肉は入れない	肉類) ジャガイものやきに変更 肉類) ウィンナーは入れない	肉類) 豚肉は入れない こんにく 肉類) キャンディーは入れない	肉類) 鶏肉は入れない
<p>■米粉のいちごケーキ いちごジャム こめ粉 コーンスター 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>いちご) いちごジャムは入れない</p> <p>アレルギー対応</p>	<p>■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 ママーレード</p> <p>アレルギー対応</p>	<p>■こんぶおにぎり 米 塩こんぶ</p> <p>アレルギー対応</p>	<p>■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 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>アレルギー対応</p>
I摺り - 457kcal 脂質 7.5g 鉄 1.8mg 蛋白質 15.7g 加水分量 102mg 食塩 1.5g	I摺り - 432kcal 脂質 11g 鉄 2.2mg 蛋白質 13.6g 加水分量 84mg 食塩 1.8g	I摺り - 494kcal 脂質 9.6g 鉄 2.8mg 蛋白質 17.9g 加水分量 133mg 食塩 1.5g	I摺り - 514kcal 脂質 11.9g 鉄 1.7mg 蛋白質 14.6g 加水分量 97mg 食塩 1.4g

