

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	木	金
			1	2	3
昼食			■ごはん 米 ■ぶた肉とちやしの炒め物 ふたにく ちやし たまねぎ にんじん ビーマン 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 ■はくさいの鹽和え 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 ■あつあげのみそ汁 あつあげ ごぼう カットわかめ 混合削りぶし みそ	■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昆布和え はるさめ おくら 赤パプリカ さとう 淡口しょうゆ 塩こぶし 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 ■ほうろれん草のみそ汁 ほうろれん草 白ねぎ ■つきコンニャク 混合削りぶし みそ	■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 だいず華粒状 キャノーラ油 ★フイヨン さとう ★7分づきフイノール ■トビロウ大豆のチキンカツ 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 ■花野菜のごまサラダ フロッグリー カリフラワー にんじん 白ごま さとう 淡口しょうゆ ごま油 ■みかん寒天 みかん缶 かんてん さとう カッパ・ビリーの素(わすだ)
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			■米粉のにんじんケーキ にんじん こめ粉 コーンスターチ とうもろこし 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	■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
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
			1杯分 - 429kcal 蛋白質 16.6g 脂質 9g カルシウム 132mg 鉄 2.2mg 食塩 1.5g	1杯分 - 565kcal 蛋白質 20.2g 脂質 17g カルシウム 115mg 鉄 2.5mg 食塩 1.8g	1杯分 - 578kcal 蛋白質 17.1g 脂質 17g カルシウム 92mg 鉄 2.5mg 食塩 1.7g

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 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・米粉のハンパル 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・とうもろこしハンパル 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。
- ・フイヨン 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。
- ・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

☆：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、ウィンナー、ハム)





	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
屋食	■ごはん 米 ■チャップチェ ぶたにく ぎゅうにく はるさめ たまねぎ ピーマン 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 ■きゃべつのちりめん和え きゃべつ にんじん ちりめん さとう 濃口しょうゆ ■フライドポテト ポテト しお パセリ缶 キャノーラ油 ■もやしのみそ汁 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	■ごはん 米 ■白身魚のごまマヨだれ◆ 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 濃口しょうゆ 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 濃口しょうゆ ■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	■米粉のハヤシライス 米 ぶたにく たまねぎ にんじん だいず華粒状 ★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 ■きゅうりのサラダ きゅうり ★豚ロースハム 赤パプリカ ■野菜ドレッシング さとう 濃口しょうゆ ■パパロア (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	■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 ■ブロックリーのサラダ ブロックリー ★ボークウィンナー しめじ さとう 濃口しょうゆ ■くずし豆腐 木綿とうふ にんじん だいず華粒状 みつば だしパック さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■おくらのみそ汁 おくら たまねぎ ごぼう 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ぶた肉の中韓炒め 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 ★とりがらスープ 濃口しょうゆ 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 赤パプリカ ツナ缶 さとう 濃口しょうゆ ■ぶどうゼリー キャビリーの素 (ぶどう) ■こまつなのみそ汁 こまつな あぶらあげ まいだけ 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	肉類) 豚肉・牛肉は入れない こんにやく) こんにやくは入れない	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) 赤干に変更 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) 豚肉は入れない きのこ) まいだけは入れない
3時	■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	■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	■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	■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	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素
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
	1杯分 - 457kcal 蛋白質 15.6g 脂質 14g 加糖量 90mg 鉄 2.1mg 食塩 1.7g	1杯分 - 395kcal 蛋白質 18.8g 脂質 6.1g 加糖量 140mg 鉄 1.9mg 食塩 1.5g	1杯分 - 511kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12.7g 加糖量 91mg 鉄 1.4mg 食塩 2g	1杯分 - 449kcal 蛋白質 17.8g 脂質 13g 加糖量 87mg 鉄 2mg 食塩 1.3g	1杯分 - 476kcal 蛋白質 16.9g 脂質 8.2g 加糖量 100mg 鉄 2.3mg 食塩 1.2g



	13	14	15	16	17
屋食	■ケチャップライス 米 豚ひき肉 にんじん たまねぎ ピーマン だいず華粒状 にんにく マーガリン しお 濃口しょうゆ ★ブイヨン 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 濃口しょうゆ ■ウィンナーのソテー ★ボークウィンナー しお こしょう キャノーラ油 ■コンソメスープ じゃがいも ★豚ロースハム しめじ ★ブイヨン さとう 濃口しょうゆ パセリ缶	■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 濃口しょうゆ ■焼きとうふのみそ汁 焼とうふ 白ねぎ みずな 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ぶた肉とピーマンの炒め物 ぶたにく ピーマン たまねぎ きゃべつ 赤パプリカ ピーマン 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 ■ほうれん草のしらす和え ほうれんそう 木綿とうふ にんじん ねりこま さとう 濃口しょうゆ ■オレンジゼリー キャビリーの素 (オレンジ) ■だいにのみそ汁 だいに エリンギ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■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 赤パプリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■きんぴらごぼう ごぼう にんじん ★ちくわ 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 みつば 混合削りぶし みそ	■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 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■ポテトサラダ 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 さとう ★ブイヨン ■あおりんごゼリー キャビリーの素 (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
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) 赤干に変更 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 こんにやく) こんにやくは入れない きのこ) まいだけは入れない
3時	■きなこ揚げパン 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	■ふかし芋 さつまいも	■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 ベーキングパウダー パナチ) パナチは入れない	■ちりめん菜飯おにぎり 米 ちりめん 菜めし	■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) いちごジャムは入れない
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
	1杯分 - 470kcal 蛋白質 16.2g 脂質 17g 加糖量 89mg 鉄 1.9mg 食塩 1.7g	1杯分 - 508kcal 蛋白質 18g 脂質 17.9g 加糖量 86mg 鉄 2.2mg 食塩 1.2g	1杯分 - 486kcal 蛋白質 14.5g 脂質 8.4g 加糖量 97mg 鉄 1.5mg 食塩 1.3g	1杯分 - 537kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12.7g 加糖量 113mg 鉄 2.3mg 食塩 1.3g	1杯分 - 488kcal 蛋白質 17.2g 脂質 10.1g 加糖量 90mg 鉄 1.9mg 食塩 1.6g





	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24
	■ごはん 米 ■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 ★ルルグ ソリ-カレーパウ 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 濃口しょうゆ かたくり粉 ■鶏さし さやいんげん 濃口しょうゆ さとう ■きゅうりの和え物 きゅうり コーン 赤ハブリカ さとう 濃口しょうゆ ■さつまいものみそ汁 さつまいも カリフラワー カットわかめ 混合削りぶし みそ	■米粉のハヤシライス 米 きゅうにく ぶたにく たまねぎ にんじん だいず華粒状 ★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 ★修ロスハム ★卵不使用マヨネーズ さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ■パバロア（もも）◆ フルーチェ（ピーチ） とうにゅう ゼラチン もも缶	■ごはん 米 ■白身魚のバター醤油風 ホキ 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 ■ブロッコリーの磯和え ブロッコリー えのき 赤ハブリカ のり さとう さとう ■おくらのみそ汁 おくら こぼろ たまねぎ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■マーボーはるさめ はるさめ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん だいず華粒状 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 ★とりがらすープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ ■こまつなのさけ和え こまつな 真ハブリカ サケフレーク さとう 濃口しょうゆ ■いちごゼリー ｶｯﾌﾟﾋﾞｰﾘｰの素（いちご） ■すまし汁 木綿とうふ つきコンニャク みつば 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■とり肉のからあげ 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 ■切干だいこんの煮物 切干だいこん にんじん 高野とうふ えだまめ だしパック さとう 濃口しょうゆ ■はくさいの昆布和え はくさい みずな 赤ハブリカ さとう 濃口しょうゆ 塩こんぶ ■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
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）牛肉・豚肉は入れない 肉類）ハムは入れない	きのこ）えのきは入れない	肉類）豚肉は入れない こんにゃく）こんにゃくは入れない	肉類）ホキに変更 きのこ）しめじは入れない
3時	■とうふ入りの抹茶の米粉ケーキ 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	■焼きポテト ポテト しお バセリ缶	■ほうれん草ドーナツ ほうれんそう 木綿とうふ かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風	■だご焼き風ポテト じゃがいも かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ ★中濃ソース さとう しお 青のり
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
	1杯分 - 491kcal 脂質 12.6g 鉄 6.5mg 蛋白質 17g ｶﾙｼｳﾑ 127mg 食塩 2g	1杯分 - 480kcal 脂質 16.4g 鉄 1.6mg 蛋白質 14.2g ｶﾙｼｳﾑ 76mg 食塩 2g	1杯分 - 417kcal 脂質 7.3g 鉄 2.3mg 蛋白質 19.1g ｶﾙｼｳﾑ 128mg 食塩 1.2g	1杯分 - 519kcal 脂質 7.9g 鉄 2.4mg 蛋白質 17g ｶﾙｼｳﾑ 113mg 食塩 1.4g	1杯分 - 460kcal 脂質 13.7g 鉄 2mg 蛋白質 17.2g ｶﾙｼｳﾑ 107mg 食塩 1.4g



	27	28	29	30
昼食	■ごはん 米 ■ぶた肉と野菜のケチャップ炒め ぶたにく 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 濃口しょうゆ 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 赤ハブリカ ちりめん 濃口しょうゆ さとう ■ピーチゼリー ｶｯﾌﾟﾋﾞｰﾘｰの素（ピーチ） ■ピーチスープレッ ピーマン ほうれんそう ★さつまあげ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ 理研 鶏がらスープ粉末1kg	■＊おたんじょう会＊ ■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 ■もやしナムル もやし きゅうり にんじん さとう 濃口しょうゆ 白ごま ごま油 ■じゃーマンポテト じゃがいも たまねぎ ★ボークウインナー 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	■＊おたんじょう会＊ ■ごはん 米 ■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 だいず華粒状 あぶらあげ えだまめ キャノーラ油 ★とりがらすープ しょうが りょうり酒 濃口しょうゆ 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 赤ハブリカ 濃口しょうゆ さとう 白ごま ねりごま ■カリフラワーのおひたし カリフラワー きぬさや だしパック かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風 さとう ■こまつなのみそ汁 こまつな つきコンニャク えのき 混合削りぶし みそ	■＊おたんじょう会＊ ■米粉のカレーライス 米 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいず華粒状 キャノーラ油 ★ブイヨン さとう ★ルルグ ソリ-カレーパウ ■おくらのみそ汁 おくら 真ハブリカ ツナ缶 さとう しお ■フルーツ蜜天 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう ｶｯﾌﾟﾋﾞｰﾘｰの素（青りんご） ＊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
アレルギー対応	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）豚肉は入れない こんにゃく）こんにゃくは入れない きのこ）えのきは入れない	肉類）鶏肉は入れない
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 ベーキングパウダー いちご）いちごジャムは入れない	■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 マーマレード	■こんぶおにぎり 米 塩こんぶ	■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
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 - 457kcal 脂質 7.5g 鉄 1.8mg 蛋白質 15.7g ｶﾙｼｳﾑ 102mg 食塩 1.5g	1杯分 - 432kcal 脂質 11g 鉄 2.2mg 蛋白質 13.6g ｶﾙｼｳﾑ 84mg 食塩 1.8g	1杯分 - 494kcal 脂質 9.6g 鉄 2.8mg 蛋白質 17.9g ｶﾙｼｳﾑ 133mg 食塩 1.5g	1杯分 - 514kcal 脂質 11.9g 鉄 1.7mg 蛋白質 14.6g ｶﾙｼｳﾑ 97mg 食塩 1.4g

