

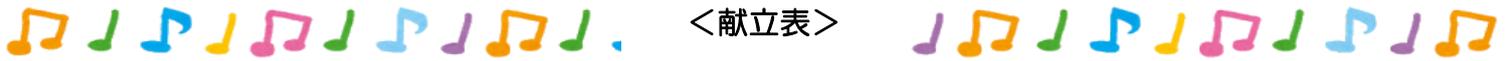
山手幼稚園 2022年

7月 給食便り

梅雨明けも近づき、あっという間に夏休みの時期になりました。
夏は暑さで食欲が落ちたり、生活習慣の乱れで
食事の時間や量が変化したりすることから体調を崩しがちです。



汗をかくことで失われてしまうビタミン・ミネラル類や、
体を作るもととなるたんぱく質を意識してとりつつ、
バランスのとれた食生活を目指しましょう。



<献立表>

	月	火	水	木	金
昼食	<p style="text-align: center;">* 献立のマークについて *</p> <p>★：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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>☆：たまご・乳を使用していません。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚しょうまい …… 原材料の一部に小麦・豚肉を含みます。 <p>○：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。</p> <p>◆：新メニュー</p>				<p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■さげの西京焼き</p> <p>さげ</p> <p>りょうり酒</p> <p>しょうが</p> <p>さとう</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>甘みそ</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>■きゅうりのナムル</p> <p>きゅうり</p> <p>★ちくわ</p> <p>カットわかめ</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>■だいてんのみそ汁</p> <p>だいてん</p> <p>ごぼう</p> <p>■まいだけ</p> <p>青ねぎ</p> <p>混合削りぶし</p> <p>みそ</p>
アレルギー対応					
3時	<p style="text-align: center;">アレルギー対応表示食品</p> <p>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)</p>				<p>■ビーフンのナポリタン風</p> <p>ビーフン</p> <p>たまねぎ</p> <p>ビーマン</p> <p>コーン</p> <p>キャノーラ油</p> <p>ごしょう</p> <p>淡口しょうゆ</p> <p>クチャップ</p> <p>さとう</p>
アレルギー対応					
					<p>1杯分 - 388kcal 蛋白質 17.1g</p> <p>脂質 1.0g 加ゆ塩 73mg</p> <p>鉄 1.4mg 食塩 1.1g</p>





	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
朝食	■ごはん 米 ■ぶた肉の甘辛炒め ぶたにく たまねぎ はくさい にんじん ピーマン キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■いんげんのごま和え さいやいんげん 赤パプリカ しめじ ゴマしょうゆドレッシング ねりごま さとう 濃口しょうゆ ■ぶどうゼリー ｶｯﾌﾟﾍﾞﾘｰの素(ぶどう) ■もやしのみそ汁 もやし あぶらあげ カリフラワー 青ねぎ 混合削りぶし みそ	■わかめごはん 米 わかめご飯の素 ■だいこんとあつあげのそぼろ煮 だいこん 合ひき肉 縮ひき肉 あつあげ にんじん えだまめ キャノーラ油 だしパック しょうが 淡口しょうゆ さとう ■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 殺肉酢 さとう ★フィヨン ■ほうれん草のみそ汁 ほうれん草 白ねぎ つきコンニャク 混合削りぶし みそ	■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 ■牛肉のしぐれ煮◆ ぎゅうにく ごぼう キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ しょうが ■こまつなのおひたし こまつな にんじん ★ちくわ 淡口しょうゆ さとう ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ ごぼう エリンギ 混合削りぶし みそ	■セタメニュー◆ 米 あぶらあげ にんじん サゲフレーク しいたけ 殺肉酢 さとう だしパック ★和風だし顆粒 濃口しょうゆ しお こんぶ ■トドヅク) 星人巻 にんじん おくら ■きゃべつちりめん和え きゃべつ 赤パプリカ ちりめん さとう 淡口しょうゆ ■真色奪天◆ みかん缶 かんでん さとう ｶｯﾌﾟﾍﾞﾘｰの素(ｸﾞｰﾙ) #かき水シロップブルーハワイ ■すまし汁 ビーフン 木綿とうふ みつば 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	■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 濃口しょうゆ ■ブロッコリーの磯和え ブロッコリー コーン ■えのき のり さとう 濃口しょうゆ ■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 ■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 きのこ) しめじは入れない	肉類) 合ひき肉・鶏肉は入れない 肉類) ハムは入れない こんにゃく) こんにゃくは入れない	肉類) 牛肉は入れない きのこ) エリンギは入れない	きのこ) しいたけは入れない	肉類) 鮭に変更 きのこ) えのきは入れない
3時	■ちくわの磯和え ★ちくわ かたくり粉 あおさ ★和風だし顆粒 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	■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 バナナ) バナナは入れない	■焼きポテト(カレー味) ポテト しお カレー粉 パセリ缶	■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
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材料 - 425kcal 蛋白質 16g 脂質 11.4g 加砂糖 83mg 鉄 1.9mg 食塩 1.4g	1材料 - 439kcal 蛋白質 15.4g 脂質 7g 加砂糖 69mg 鉄 1.8mg 食塩 1.9g	1材料 - 453kcal 蛋白質 18.6g 脂質 8.5g 加砂糖 99mg 鉄 2mg 食塩 1.6g	1材料 - 331kcal 蛋白質 11.1g 脂質 5.1g 加砂糖 112mg 鉄 1.6mg 食塩 1.4g	1材料 - 448kcal 蛋白質 17.5g 脂質 12.4g 加砂糖 87mg 鉄 1.9mg 食塩 1.1g



	11	12	13	14	15
朝食	■*おたんじょう会* ■ごはん 米 ■ぶた肉のしょうが炒め ぶたにく たまねぎ もやし にんじん にら しょうが キャノーラ油 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 ■こまつなのおひたし こまつな 高野とうふ えのき だしパック 淡口しょうゆ さとう ■マスカットゼリー ｶｯﾌﾟﾍﾞﾘｰの素(マスカット) ■さつまいものみそ汁 さつまいも 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 ■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 ■パンパシ◆ きゅうり ■とりにく ねりごま 濃口しょうゆ さとう みそ ■はくさいの和えちの はくさい にんじん コーン さとう 淡口しょうゆ ■焼きとうふのみそ汁 焼とうふ たまねぎ みつば 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 ■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 ★ルルガ) フリ-カレーウ ■いんげんのみそ和え さいやいんげん にんじん ツナ缶 さとう 淡口しょうゆ ■いちご奪天 ストロベリー ｶｯﾌﾟﾍﾞﾘｰの素(いちご) かんでん さとう	■ごはん 米 ■マーボー豆腐 木綿とうふ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 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 ★とりがらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ ■切干だいごんの中華和え 切干だいごん ほうれん草 赤パプリカ 淡口しょうゆ 殺肉酢 さとう ★とりがらスープ ごま油 ■フライドポテト ポテト しお パセリ缶 キャノーラ油 ■はるさめスープ はるさめ だいごん あぶらあげ にら ★とりがらスープ 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■大豆フレークの甘みそチキンカツ 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 ■甘みそソース) みそ 赤だしみそ ケチャップ ★中濃ソース さとう みりん風 濃口しょうゆ かたくり粉 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー にんじん ★ボークウインナー さとう 淡口しょうゆ ■オレシと野菜のゼリー◆ ｶｯﾌﾟﾍﾞﾘｰの素(ﾌﾞﾙｯｼﾞ) 野菜果実ミックスジュース ■おくらのみそ汁 おくら ★さつまあげ 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	肉類) 豚肉は入れない いちご) ストロベリーは入れない	肉類) 豚肉は入れない	肉類) 鮭に変更 肉類) ウインナーは入れない きのこ) まいだけは入れない
3時	■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	■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	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素	■米粉のお好み焼き◆ じゃがいも きゃべつ 木綿とうふ こめ粉 水 ★和風だし顆粒 ★中濃ソース 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材料 - 481kcal 蛋白質 15.2g 脂質 10.8g 加砂糖 110mg 鉄 2.3mg 食塩 0.9g	1材料 - 485kcal 蛋白質 18.9g 脂質 18.3g 加砂糖 107mg 鉄 2mg 食塩 1.2g	1材料 - 524kcal 蛋白質 14.6g 脂質 12.7g 加砂糖 91mg 鉄 1.8mg 食塩 1.7g	1材料 - 529kcal 蛋白質 15.2g 脂質 11.2g 加砂糖 102mg 鉄 2mg 食塩 1.4g	1材料 - 517kcal 蛋白質 20.7g 脂質 15.3g 加砂糖 87mg 鉄 2.3mg 食塩 1.3g





	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22
	<p>■*海の日*</p> 	<p>■米粉のハヤシライス</p> <p>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 ★ブイヨン</p> <p>■きゃべつのサラダ</p> <p>■(人形ドレッシング)</p> <p>きゃべつ みずな</p> <p>■和え)ドレッシング</p> <p>にんじん 赤パプリカ セザレードレッシング 濃口しょうゆ さとう</p> <p>■フルーツ巻天</p> <p>ミックスフルーツ缶 かんでん さとう カプエリの素(青りんご)</p> <p>*ミックスフルーツ* 桃・梨・パイナップル ぶどう・さくらんぼ</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■*終業式*</p> <p>■ごはん</p> <p>米 ■白身魚のごま焼き</p> <p>ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ 白ごま 黒ごま</p> <p>■あつあつの煮物</p> <p>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</p> <p>■花野菜のサラダ</p> <p>カリフラワー コーン アスパラガス さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■ごまつなのみそ汁</p> <p>ごまつな ★ごまあけ</p> <p>■エリンギ</p> <p>混合削りぶし みそ</p> 	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米 ■豚肉と夏野菜のごまみそ炒め</p> <p>ぶたにく なす ピーマン たまねぎ 黄パプリカ キャノーラ油 みそ なりごま さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■おぐらの和え物</p> <p>おぐら にんじん</p> <p>■えのき</p> <p>さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■ピーチゼリー</p> <p>カプエリの素(ピーチ)</p> <p>■すまし汁</p> <p>白絹とうふ 白ねぎ カットわかめ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米 ■和風おろしのとうふハンバーグ</p> <p>★とうふハンバーグ</p> <p>■おろしソース</p> <p>だいこん だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉</p> <p>■かぼちゃの子ぼろあん</p> <p>かぼちゃ</p> <p>■鶏ひき肉</p> <p>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</p> <p>■いんげんの和え物</p> <p>さやいんげん にんじん</p> <p>■えのき</p> <p>さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■はくさいのみそ汁</p> <p>はくさい あぶらあげ みつば 混合削りぶし みそ</p>
アレルギー対応		肉類) 牛肉・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 きのこ) えのきは入れない	肉類) じゃがいものおやきに変更 肉類) 鶏肉は入れない きのこ) えのきは入れない
3時		<p>■かぼちゃのおやき</p> <p>かぼちゃ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 マーガリン</p>	<p>■米粉のいちごケーキ</p> <p>いちごジャム</p> <p>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</p>	<p>■ひじきおにぎり</p> <p>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</p>	<p>■ちくわの巻揚げ</p> <p>★ちくわ かたくり粉 あおさ ★和風だし顆粒 キャノーラ油</p>
アレルギー対応	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	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杯分 - 502kcal 蛋白質 13.1g 脂質 15.5g 加糖量 75mg 鉄 1.7mg 食塩 1.7g	I1杯分 - 417kcal 蛋白質 19.7g 脂質 6g 加糖量 152mg 鉄 2.4mg 食塩 1.6g	I1杯分 - 481kcal 蛋白質 15.1g 脂質 8.8g 加糖量 104mg 鉄 1.9mg 食塩 1.4g	I1杯分 - 446kcal 蛋白質 16.4g 脂質 11.5g 加糖量 79mg 鉄 2.2mg 食塩 1.9g	

	25	26	27	28	29
	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米 ■肉じゃが</p> <p>ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■きゃべつのツナサラダ</p> <p>きゃべつ みずな ツナ缶 さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■オレシゼリー</p> <p>カプエリの素(オレンジ)</p> <p>■もやしのみそ汁</p> <p>もやし あぶらあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米 ■とり肉のゆずこしょう焼き</p> <p>とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ SBゆずこしょう280g</p> <p>■はくさいの煮和え</p> <p>はくさい 赤パプリカ コーン さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■こうや豆腐の煮物</p> <p>高野とうふ たまねぎ にんじん</p> <p>■しいたけ</p> <p>だしパック さとう 濃口しょうゆ グリーンピース</p> <p>■おぐらのみそ汁</p> <p>おぐら カリフラワー 白ねぎ 混合削りぶし みそ</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米 ■チャプチェ</p> <p>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</p> <p>★とりがらスープ</p> <p>■いんげんのおかか和え</p> <p>さやいんげん にんじん</p> <p>■えのき</p> <p>かつおぶし さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■あおりんごゼリー</p> <p>カプエリの素(青りんご)</p> <p>■ほうれん草のみそ汁</p> <p>ほうれん草 ★ごまあけ</p> <p>■つきコンニャク</p> <p>混合削りぶし みそ</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米 ■さばの煮つけ</p> <p>さば しお りょうり酒 しょうが だしパック さとう 濃口しょうゆ みりん風 かたくり粉</p> <p>■切干だいこんの煮物</p> <p>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</p> <p>■プロッコリーの和え物</p> <p>プロッコリー</p> <p>★ホークウインナー</p> <p>黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■たまねぎのみそ汁</p> <p>たまねぎ みずな 混合削りぶし みそ</p> 	<p>■(預かり保育)</p> <p>■米粉のカレーライス</p> <p>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 ★ブイヨン さとう ★カプエリ(カール-カールルウ)</p> <p>■ごまつなのみそ汁</p> <p>ごまつな 黄パプリカ サクフレック さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■パパイア(もち)◆</p> <p>フルーチェ(ピーチ) とうにゅう ゼラチン もち缶</p>
アレルギー対応	肉類) 豚肉は入れない	肉類) 赤身に要変更 きのこ) ししいたけは入れない	肉類) 牛肉・豚肉は入れない きのこ) えのきは入れない こんにゃく) こんにゃくは入れない	肉類) ウインナーは入れない きのこ) まいだけは入れない	肉類) 豚肉は入れない
3時	<p>■きなこ揚げパン</p> <p>木綿とうふ かたくり粉 しらすだま粉 さとう キャノーラ油 きな粉</p>	<p>■ちりめん菜飯おにぎり</p> <p>米 ちりめん 菜めし</p>	<p>■米粉のパナケーキ</p> <p>バナナ</p> <p>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>■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>■米粉のブルーベリーケーキ</p> <p>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</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	バナナ) バナナは入れない	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杯分 - 494kcal 蛋白質 16.6g 脂質 11.4g 加糖量 72mg 鉄 2mg 食塩 1.1g	I1杯分 - 474kcal 蛋白質 19.2g 脂質 9.3g 加糖量 133mg 鉄 2.2mg 食塩 1.3g	I1杯分 - 491kcal 蛋白質 14.4g 脂質 11.5g 加糖量 90mg 鉄 1.7mg 食塩 1.4g	I1杯分 - 499kcal 蛋白質 17.7g 脂質 12.6g 加糖量 95mg 鉄 2.2mg 食塩 1.4g	I1杯分 - 512kcal 蛋白質 14.7g 脂質 12.2g 加糖量 116mg 鉄 2.2mg 食塩 1.9g

