

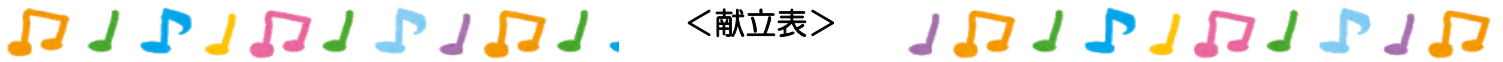
# 山手幼稚園 2022年

# 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 align="center"><b>* 献立のマークについて *</b></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"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・ミートボール …… 原材料の一部に豚肉・鶏肉を含みます。</li> <li>・ポークウインナー …… 原材料の一部に豚肉を含みます。</li> <li>・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。</li> <li>・豚ロースハム …… 原材料の一部に豚肉を含みます。</li> <li>・フィヨン …… 28品目のアレルギーが使用されていません。</li> <li>・とりがらスープ …… 原材料の一部に鶏肉を含みます。</li> <li>・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。</li> <li>・中濃ソース …… 28品目のアレルギーが使用されていません。</li> <li>・さつまあげ、ちくわ …… たまご、乳、小麦不使用の練り物です。</li> <li>・豆乳ホイップ …… 原材料の一部に大豆を含みます。</li> </ul> <p>☆：たまご・乳を使用していません。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚しゅうまい …… 原材料の一部に小麦・豚肉を含みます。</li> </ul> <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 りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ 甘みそ</p> <p>■くずし豆腐</p> <p>木綿とうふ にんじん 高野とうふ みよば だしパック さとう 淡口しょうゆ キャノーラ油</p> <p>■きゅうりのナムル</p> <p>きゅうり ★ちくわ カットわかめ さとう 淡口しょうゆ 白ごま ごま油</p> <p>■だいごんのみそ汁</p> <p>だいごん ごぼう</p> <p>■まいだけ</p> <p>青ねぎ 混合削りぶし みそ</p>
アレルギー対応					
3時	<p align="center"><b>アレルギー対応表示食品</b></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 たまねぎ ピーマン コーン キャノーラ油 ごしょう 淡口しょうゆ クチャップ さとう</p>
アレルギー対応					
					<p>1杯分 - 388kcal 蛋白質 17.1g 脂質 1.0g 加ゆh 73mg 鉄 1.4mg 食塩 1.1g</p>





	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
朝食	<b>ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉の甘辛炒め</b> 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 <b>■いんげんのごま和え</b> さいやいんげん 赤パプリカ <b>■しめじ</b> 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 <b>■ぶどうゼリー</b> ｶｯﾌﾟﾍﾞﾘｰの素(ぶどう) <b>■もやしのみそ汁</b> 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	<b>■わかめごはん</b> 米 わかめご飯の素 <b>■だいこんとあつあげのそぼろ煮</b> 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 <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 殺肉酢 さとう <b>★フィノン</b> <b>■ほうれん草のみそ汁</b> ほうれん草 白ねぎ つきコンニャク 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> ホキ 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 かたくり粉 <b>■牛肉のしぐれ煮◆</b> 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 <b>■こまつな和え物</b> こまつな にんじん ★ちくわ 淡口しょうゆ さとう <b>■かぼちゃのみそ汁</b> かぼちゃ ごぼう <b>■エリンギ</b> 混合削りぶし みそ	<b>■セタメニュー◆</b> 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 <b>■(ﾄﾞｯｼﾞ) 星人巻</b> にんじん おくら <b>■きゃべつちりめん和え</b> きゃべつ 赤パプリカ ちりめん さとう 淡口しょうゆ <b>■真色竜天◆</b> 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 <b>■すまし汁</b> 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	<b>ごはん</b> 米 <b>■とり肉のマーマレード焼き</b> 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 <b>■ブロッコリーの磯和え</b> ブロッコリー コーン <b>■えのき</b> のり さとう 淡口しょうゆ <b>■ひじきの煮物</b> 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 <b>■たまねぎのみそ汁</b> たまねぎ ★さつまあげ みすな 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	<b>■ちくわの磯だしあげ</b> ★ちくわ かたくり粉 あおさ ★和風だし顆粒 キャノーラ油	<b>■炊き込みおにぎり</b> 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	<b>■米粉のパナケーキ</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 ベーキングパウダー バナナ) バナナは入れない	<b>■焼きポテト(カレー味)</b> ポテト しお カレー粉 バセリ缶	<b>■シュガーポテト</b> 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 加糖量 83mg 鉄 1.9mg 食塩 1.4g	1材料 - 439kcal 蛋白質 15.4g 脂質 7g 加糖量 69mg 鉄 1.8mg 食塩 1.9g	1材料 - 453kcal 蛋白質 18.6g 脂質 8.5g 加糖量 99mg 鉄 2mg 食塩 1.6g	1材料 - 331kcal 蛋白質 11.1g 脂質 5.1g 加糖量 112mg 鉄 1.6mg 食塩 1.4g	1材料 - 448kcal 蛋白質 17.5g 脂質 12.4g 加糖量 87mg 鉄 1.9mg 食塩 1.1g



	11	12	13	14	15
朝食	<b>■*おたんじょう会*</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉のしょうが炒め</b> 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 <b>■こまつなのおひたし</b> こまつな 高野とうふ <b>■えのき</b> だしパック 淡口しょうゆ さとう <b>■マスカットゼリー</b> ｶｯﾌﾟﾍﾞﾘｰの素(マスカット) <b>■さつまいものみそ汁</b> さつまいも 白ねぎ カットわかめ 混合削りぶし みそ	<b>■*おたんじょう会*</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■さばのてりやき</b> 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 <b>■パンパシ◆</b> きゅうり <b>■とりにく</b> ねりごま 濃口しょうゆ さとう みそ <b>■はくさいの和えもの</b> はくさい にんじん コーン さとう 淡口しょうゆ <b>■焼きとうふのみそ汁</b> 焼とうふ たまねぎ みつば 混合削りぶし みそ	<b>■*おたんじょう会*</b> <b>■米粉のカレーライス</b> 米 <b>■ぶたにく</b> じゃがいも たまねぎ にんじん 高野とうふ キャノーラ油 ★フィノン さとう ★ﾌﾙｸﾞ ﾏﾌﾞﾘｰ-ｶﾚｰﾙｳ <b>■いんげんのごま和え</b> さいやいんげん にんじん ツナ缶 さとう 淡口しょうゆ <b>■いちご竜天</b> ストロベリー <b>■はるさめスープ</b> はるさめ だいにん あぶらあげ にら ★とりがらスープ 淡口しょうゆ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■マーボー豆腐</b> 木綿とうふ <b>■豚ひき肉</b> 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 <b>★とりがらスープ</b> さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ <b>■切干だいごんの中華和え</b> 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 <b>■フライドポテト</b> ポテト しお バセリ缶 キャノーラ油 <b>■はるさめスープ</b> はるさめ だいにん あぶらあげ にら ★とりがらスープ 淡口しょうゆ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■大豆フレークの甘みそチキンカツ</b> 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 <b>■甘みそソース</b> 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 <b>■ブロッコリーのサラダ</b> ブロッコリー にんじん <b>★ボークウインナー</b> さとう 淡口しょうゆ <b>■オレシジと野菜のゼリー◆</b> ｶｯﾌﾟﾍﾞﾘｰの素(ﾌﾙｸﾞ) 野菜果実ミックスジュース <b>■おくらのみそ汁</b> 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	<b>■にんじんドーナツ</b> 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	<b>■とうふ入り抹茶の米粉ケーキ</b> 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	<b>■米粉のブルーベリーケーキ</b> 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	<b>■わかめおにぎり</b> 米 わかめご飯の素	<b>■米粉のお好み焼き◆</b> 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 加糖量 110mg 鉄 2.3mg 食塩 0.9g	1材料 - 485kcal 蛋白質 18.9g 脂質 18.3g 加糖量 107mg 鉄 2mg 食塩 1.2g	1材料 - 524kcal 蛋白質 14.6g 脂質 12.7g 加糖量 91mg 鉄 1.8mg 食塩 1.7g	1材料 - 529kcal 蛋白質 15.2g 脂質 11.2g 加糖量 102mg 鉄 2mg 食塩 1.4g	1材料 - 517kcal 蛋白質 20.7g 脂質 15.3g 加糖量 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 セバレードドレッシング 淡口しょうゆ 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><b>*ミックスフルーツ*</b> 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 淡口しょうゆ</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 淡口しょうゆ</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 淡口しょうゆ</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 淡口しょうゆ</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 淡口しょうゆ</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 淡口しょうゆ 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 加砂糖 75mg 鉄 1.7mg 食塩 1.7g	I1杯分 - 417kcal 蛋白質 19.7g 脂質 6g 加砂糖 152mg 鉄 2.4mg 食塩 1.6g	I1杯分 - 481kcal 蛋白質 15.1g 脂質 8.8g 加砂糖 104mg 鉄 1.9mg 食塩 1.4g	I1杯分 - 446kcal 蛋白質 16.4g 脂質 11.5g 加砂糖 79mg 鉄 2.2mg 食塩 1.9g	

	25	26	27	28	29
昼食	<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 淡口しょうゆ 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 淡口しょうゆ</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 淡口しょうゆ</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 淡口しょうゆ</p> <p>■パパイア(もも) ◆</p> <p>フルーチェ(ピーチ) とうにゅう ゼラチン もも缶</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 加砂糖 72mg 鉄 2mg 食塩 1.1g	I1杯分 - 474kcal 蛋白質 19.2g 脂質 9.3g 加砂糖 133mg 鉄 2.2mg 食塩 1.3g	I1杯分 - 491kcal 蛋白質 14.4g 脂質 11.5g 加砂糖 90mg 鉄 1.7mg 食塩 1.4g	I1杯分 - 499kcal 蛋白質 17.7g 脂質 12.6g 加砂糖 95mg 鉄 2.2mg 食塩 1.4g	I1杯分 - 512kcal 蛋白質 14.7g 脂質 12.2g 加砂糖 116mg 鉄 2.2mg 食塩 1.9g

