

山手幼稚園 2022年 10月 給食便り



木々の葉の色が変わり始め、
秋の訪れが目に見えてわかるようになってきました。

今月は待ちに待った運動会です♪
前々日には「運動会がんばろうメニュー」を設けています。
子どもたちのすきなメニューを食べて、
元気いっぱい運動会を楽しめますように♪

絵本のりょうりメニュー

- ・11日【りっちゃんサラダ】
(サラダでげんぎ) より
- ・26日【ほうれん草のおひたし】
(おいしいおと) より



<献立表>



	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
屋 食	■ごはん 米 ■ ぶた肉とごや豆腐の煮物 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 ■ きゅうりのちりめん和え きゅうり 赤パプリカ 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 ハセリ缶 キャノーラ油 ■ きやべつのみそ汁 きやべつ まいたけ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■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 ■ いんげんの和え物 さやいんげん にんじん ■ えのき さとう 濃口しょうゆ ■ 牛肉のしぐれ煮 ぎゅうにく にんじん ごぼう つきコンニャク キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ しょうが ■ ほうれん草のみそ汁 ほうれん草 ★ さつまあげ たまねぎ 混合削りぶし みそ	■*おたんじょう会* ■ ハヤシルウ 米 ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ にんじん ■ だいず粒粒状 ★ 中濃ソース クチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン ■ ハヤシルウ ★ フィヨン ■ ごまつなのツナ和え ごまつな 赤パプリカ ツナ缶 さとう 濃口しょうゆ ■ みかん寒天 みかん缶 かんてん さとう ｶﾌﾞﾃﾞﾘの素(ｶﾙｼﾞ)	■*おたんじょう会* ■ ごはん 米 ■ とり肉のごまダレ焼き とりにく りょうり酒 みりん風 ごましょうゆドレッシング ねりごま さとう ■ くずし豆腐 ■ 本締めとうふ にんじん みつば だしバック さとう 淡口しょうゆ キャノーラ油 ■ はくさいの磯和え はくさい ★ ちくわ コーン さとう 濃口しょうゆ のり ■ すまし汁 おくら しめじ うずまき麺500g 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	■*おたんじょう会* ■ ごはん 米 ■ ぶた肉のスタミナ炒め ぶたにく たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■ フロッキーのサラダ フロッキー キャノーラ油 ★ ボークウィンナー 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■ いちごゼリー ｶﾌﾞﾃﾞﾘの素(いちご) ■ 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
	(肉類) 豚肉は入れない (大豆) 高野豆腐・枝豆は入れない (魚類) ちりめんは入れない (きのこ) まいたけは入れない	(魚類) 鶏肉に変更 (きのこ) えのきは入れない (肉類) 牛肉は入れない (小豆) こんにゃくつきこんにゃくは入れない (魚類) さつまあげは入れない	(肉類) 牛肉・豚肉は入れない (大豆) 大豆は入れない (小豆) 米粉のハヤシルウに変更 (魚類) ツナ缶は入れない	(肉類) 鮭に変更 (ごま) ごまドレッシング・ねりごまは入れない (大豆) 本締めの煮物に変更 (魚類) 竹輪は入れない (きのこ) しめじは入れない (小豆) うずまき麺は入れない	(肉類) 豚肉は入れない (肉類) ウインナーは入れない (きのこ) エリンギは入れない
3 時	■にんじんのケーキ にんじん ホットケーキミックス とうじゅう さとう キャノーラ油	■ちくわの蒲鉾あげ ★ ちくわ かたくり粉 あおさ ★ 和風だし顆粒 キャノーラ油	■さつまいもきなごボール さつまいも さとう マーガリン きな粉 さとう	■ビーフソンのナポリタン風 ビーフソ たまねぎ ピーマン コーン キャノーラ油 こしょう 淡口しょうゆ クチャップ さとう	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素
	(小麦) かぼちゃのおやきに変更 (大豆) 水に変更	(魚類) ミニゼリーに変更	(大豆) きな粉は入れない	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
	I&II材 - 460kcal 蛋白質 17.5g 脂質 12.0g 加鈣 128mg 鉄 2.4mg 食塩 1.5g	I&II材 - 516kcal 蛋白質 19.9g 脂質 22.5g 加鈣 64mg 鉄 2.1mg 食塩 1.7g	I&II材 - 510kcal 蛋白質 14.1g 脂質 15.4g 加鈣 104mg 鉄 2.2mg 食塩 1.4g	I&II材 - 389kcal 蛋白質 17.2g 脂質 10.8g 加鈣 97mg 鉄 1.5mg 食塩 1.2g	I&II材 - 492kcal 蛋白質 15g 脂質 8.7g 加鈣 36mg 鉄 1.7mg 食塩 1.2g

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ルウ …… 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。
- ・ボークウィンナー …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
- ・フランクフルトソーゼージ …… 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

☆：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)、大豆
 魚類(すべて)、甲殻類(ちりめんきり)、
 生トマト、トマト缶、いちご、バナナ、
 肉類(豚、牛、鶏、ウインナー、ハム)、
 ごま(ごま油はOK)、こんにゃく





	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14
屋 食	■*スポーツの日* 米 とりこく こぼろ あぶらあげ にんじん さとう 淡口しょうゆ しよがし *和風だし顆粒 ■(サラダでんき) ■りっちゃんサラダ* きゃべつ トマト *豚ロースハム コーン かつおぶし 塩こんぶ さとう キャノーラ油 穀物酢 濃口しょうゆ しお こしょう ■マスカットゼリー カブゼリーの素(マスカット) ■こまつなのみそ汁 こまつな たまねぎ まいだけ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■白身魚のつけ焼き ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ★和風だし顆粒 ■こんにゃくの炒め煮 こぼろ つきこんにゃく さとう ■きゅうにく にんじん キャノーラ油 だしパック さとう ■ほうれん草のさげ和え ほうれん草 ■サゲフレーク 舞ハブリカ ★和風だし顆粒 ■ぶどうゼリー カブゼリーの素(ぶどう) ■カリフラワーのみそ汁 カリフラワー ■さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ぶたどだいこんの煮物 ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん えだまめ キャノーラ油 ★とりがらスープ しよがし りょうり酒 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 ■ほうれん草のさげ和え ほうれん草 ■サゲフレーク 舞ハブリカ ★和風だし顆粒 ■ぶどうゼリー カブゼリーの素(ぶどう) ■カリフラワーのみそ汁 カリフラワー ■さつまあげ 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 とりこく りょうり酒 しお こしょう さとう 濃口しょうゆ しよがし にんにく かたくり粉 キャノーラ油 ■ひじきの煮物 ひじき ■高野とうふ にんじん きぬさや だしパック さとう 淡口しょうゆ ■さゆりのツナサラダ さゆり ■ツナ缶 舞ハブリカ さとう 濃口しょうゆ ■さつまいものみそ汁 さつまいも もやし ■なめこ 青ねぎ 混合削りぶし みそ	
	アレルギー対応	肉類) 鶏肉は入れない 大豆) あぶらあげは入れない トマト) トマトは入れない 肉類) ハムは入れない 魚類) かつおぶしは入れない きのこ) まいだけは入れない	肉類) 鶏肉に變更 こんにゃく) つきこんにゃくは入れない 肉類) 牛肉は入れない きのこ) しめじは入れない	肉類) 豚肉は入れない 大豆) 枝豆は入れない 魚類) サゲフレークは入れない 魚類) さつまあげは入れない	肉類) 赤干に變更 大豆) 高野豆腐は入れない 魚類) ツナ缶は入れない きのこ) なめこは入れない
3 時	■チヂミ こむぎ粉 にんじん じゃがいも たら 水 かたくり粉 *とりがらスープ ■タレ 濃口しょうゆ 穀物酢 さとう 白ねぎ	■ど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 パーキングパウダー 抹茶茶葉 キャノーラ油 さとう	■きなこクッキー◆ ホットケーキミックス きな粉 さとう マーガリン とうにゅう	■おかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風	
	アレルギー対応	小麦) 米粉に變更	大豆) マンナンビスケットに變更	小麦・大豆) ミニゼリーに變更	魚類) かつおぶしは入れない
	1杯分 - Okcal 蛋白質 0g 脂質 0mg 加糖量 0mg 鉄 0mg 食塩 0g	1杯分 - 396kcal 蛋白質 13.1g 脂質 6.3g 加糖量 92mg 鉄 1.6mg 食塩 1.3g	1杯分 - 343kcal 蛋白質 16.1g 脂質 4g 加糖量 96mg 鉄 1.9mg 食塩 1.4g	1杯分 - 446kcal 蛋白質 15.3g 脂質 11.7g 加糖量 72mg 鉄 1.6mg 食塩 1.7g	1杯分 - 540kcal 蛋白質 19.5g 脂質 11.5g 加糖量 76mg 鉄 2.2mg 食塩 1.2g

	17	18	19	20	21
屋 食	■煮ごはんと◆ 米 押むぎ ■豚肉のブルコギ風◆ ぶたにく たまねぎ きゃべつ 舞ハブリカ ビーマン にんにく 濃口しょうゆ さとう ウスターソース 白こま こま油 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー にんじん ★ホークウインナー さとう 淡口しょうゆ ■あおりんゼリー カブゼリーの素(青りんご) ■おくらのみそ汁 おくら ★さつまあげ えのき 混合削りぶし みそ	■ごはん ■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 ■マカロニサラダ カルマカロニ(7) ヴァリア ■豚ロースハム さやいんげん 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 ■ほうれん草のみそ汁 ほうれん草 たまねぎ エリンギ 混合削りぶし みそ	■カレーライス 米 ぶたにく きゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん ■だいず雑粒状 キャノーラ油 ★フイヨン さとう ■とろけるカレーうどん ■はるさめの和え物 はるさめ きゅうり 舞ハブリカ 濃口しょうゆ レモン果汁 さとう ■もちもも焼 もちもも かんてん さとう カブゼリーの素(ビ)チ	■*運動会がんばろうメニュー* ■ごはん 米 ■さけのフライ(大豆フレック)◆ さけ しお こしょう さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■だいず重フレーク 大豆白粉 16.5kg ■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 ■ソース) ケチャップ ★中濃ソース さとう ■ソース) ブロッコリー 濃口しょうゆ さとう ■カリフラワーのごまサラダ カリフラワー 舞ハブリカ きぬさや 白こま さとう 淡口しょうゆ こま油 ■ピーマンソース ピーマン はくさい にんじん 青ねぎ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ ★とりがらスープ	■(預かり保管) ■コンソメピラフ 米 とりこく ミックスベジタブル 濃口しょうゆ しお マーガリン キャノーラ油 ★フイヨン こしょう ■ミートボール ★ミートボール ■ソース) ケチャップ ★中濃ソース さとう ■ソース) ブロッコリー 濃口しょうゆ さとう ■カリフラワーのごまサラダ カリフラワー 舞ハブリカ きぬさや 白こま さとう 淡口しょうゆ こま油 ■ピーマンソース ピーマン はくさい にんじん 青ねぎ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ ★とりがらスープ
	アレルギー対応	肉類) 豚肉は入れない こま) 白こまは入れない 肉類) ウインナーは入れない 魚類) さつまあげは入れない きのこ) えのきは入れない	肉類・大豆) じゃがいものおやきに變更 小麦) はるさめに變更 肉類) ハムは入れない 大豆) 大豆に變更、枝豆は入れない きのこ) エリンギは入れない	肉類) 豚肉・牛肉は入れない 大豆) 大豆は入れない 小麦) 米粉のカレーうどんに變更	魚類) 鶏肉に變更 大豆) 大豆フレックは入れない 肉類) ウインナーは入れない きのこ) まいだけは入れない
3 時	■スイートパンキーン◆ かぼちゃ さとう ■とうにゅう マーガリン マーメイド	■ちくわの雑粒あげ ★ちくわ かたくり粉 あおさ ★和風だし顆粒 キャノーラ油	■ブルーベリージャムケーキ ブルーベリージャム ホットケーキミックス とうにゅう さとう キャノーラ油	■粟飯おにぎり 米 粟めし	■バナナケーキ バナナ ホットケーキミックス とうにゅう さとう しお キャノーラ油
	アレルギー対応	大豆) 豆乳は入れない	魚類) じゃがいもに變更	小麦) 米粉に變更 大豆) 水に變更	アレルギー対応はありません
	1杯分 - 427kcal 蛋白質 14.7g 脂質 9.6g 加糖量 80mg 鉄 1.8mg 食塩 1.4g	1杯分 - 486kcal 蛋白質 18.6g 脂質 13.4g 加糖量 117mg 鉄 2.7mg 食塩 2.2g	1杯分 - 550kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.7g 加糖量 77mg 鉄 1.8mg 食塩 1.5g	1杯分 - 580kcal 蛋白質 19.9g 脂質 14.6g 加糖量 63mg 鉄 2.3mg 食塩 1.5g	1杯分 - 392kcal 蛋白質 13.6g 脂質 8.3g 加糖量 87mg 鉄 5.9mg 食塩 1.4g





	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28
	■*運動会代休* ■(ぼてと・そら組のみ) ■ごはん 米 ■チャプチェ ふたにく きゅうにく 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 ★とりからスープ 白ごま油 ■こまつなのおかか和え こまつな にんじん えのき かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■ピーチゼリー カブゼリーの素(ピーチ) ■中鯖スープ もやし ★さつまあげ いら ★とりからスープ 濃口しょうゆ	■ハヤシライス 米 ふたにく きゅうにく たまねぎ にんじん たいす華粒状 ★中濃ソース クチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン ハヤシルウ ★フイヨン ■コールスローサラダ きゃべつ コーン ★豚ロースハム ★卵不使用マヨネーズ さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ■パパロア(いちご) フルーチェ(いちご) とうじゅう ゼラチン ストロベリー	■*絵本のりょうり* ■ごはん 米 ■さばの塩焼き さば りょうり酒 しお ■パンパンジー さゆり とりにく ねりごま 濃口しょうゆ 穀物酢 さとう みそ ごま油 ■(おいしいおと) ■ほうれん草のおひたし◆ ほうれん草 にんじん ★ちくわ 穀物酢 だしパック 濃口しょうゆ さとう ■とうふのみそ汁 木綿とうふ たまねぎ まいたけ 青ねぎ 混合削りぶし みそ	■*運動会がんばろうメニュー* ■やきそば ☆小麦中華めん ふたにく きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン キャノーラ油 おこのみソース2.1Kg ★中濃ソース ■しゅうまい ☆餃しゅうまい ■しょうゆダレ 濃口しょうゆ ★とりからスープ さとう かたくり粉 水 ■蕎麦 さゆいんげん 濃口しょうゆ さとう ■おくらの黒布和え おくら 赤パプリカ 塩こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■じゃがいものみそ汁 じゃがいも こぼろ みずな 混合削りぶし みそ	■(預かり保育) ■ごはん 米 ■とり肉のゆず風味焼き とりにく りょうり酒 しお さとう 濃口しょうゆ ゆず果汁 ゆず ■切干だいごんの煮物 切干だいごん 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 ■ブロッコリーの磯和え ブロッコリー 赤パプリカ のり さとう 濃口しょうゆ ■おからのみそ汁 あられ粒500g こまつな たまねぎ 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 こま) 白ごまは入れない きのこ) えのきは入れない 魚類) さつまあげは入れない	肉類) 豚肉・牛肉は入れない 大豆) 大豆は入れない 小麦) 米粉のハヤシルウに変更 肉類) ハムは入れない いちご) 大豆) ミニゼリーに変更	魚類) 鶏肉に変更 肉類) 鶏肉は入れない こま) ねりごまは入れない 魚類) 竹輪は入れない 大豆) 木綿豆腐は入れない きのこ) まいたけは入れない	小麦) ピープンに変更 肉類) 豚肉は入れない 小麦) しゅうまい-ミートボールに変更 肉類) ポテトに変更	肉類) さわらにに変更 大豆) 高野豆腐・枝豆は入れない 小麦) あられ粒は入れない
3時	■ひじきおにぎり 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	■かぼちゃのおやき かぼちゃ さとう かたくり粉	■芽ようかん さつまもち さとう かんてん	■いちごジャムケーキ いちごジャム ホットケーキミックス とうじゅう さとう キャノーラ油	■あべかわマカロニ マカロニ きな粉 さとう 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	いちご) いちごジャムは入れない 小麦) 米粉に変更 大豆) 水に変更	小麦) ミニゼリーに変更 大豆) きな粉は入れない	
	174kcal 502kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10.3g 加糖 90mg 鉄 1.9mg 食塩 1.1g	174kcal 489kcal 蛋白質 14g 脂質 15.7g 加糖 70mg 鉄 1.7mg 食塩 1.7g	174kcal 477kcal 蛋白質 18.5g 脂質 16.2g 加糖 87mg 鉄 2.1mg 食塩 1.2g	174kcal 447kcal 蛋白質 17.7g 脂質 13.7g 加糖 113mg 鉄 2.1mg 食塩 2.5g	174kcal 419kcal 蛋白質 19.2g 脂質 10.6g 加糖 103mg 鉄 2.4mg 食塩 1.1g



	31
昼食	■*運動会代休* ■(ぼてと・そら組のみ) ■チキンカレー パンプキンのせ 米 とりにく たまねぎ にんじん たいす華粒状 キャノーラ油 ★フイヨン さとう とろけるカレールの ■トッピング) パンプキン かぼちゃ キャノーラ油 ■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 ■フルーツ巻天 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう カブゼリーの素(青りんご)
	肉類) 鶏肉は入れない 大豆) 大豆は入れない 小麦) 米粉のカレールウに変更 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
	■シュガーポテト さつまもち マーガリン さとう みりん風 しお
	アレルギー対応はありません
	174kcal 488kcal 蛋白質 13.5g 脂質 13.5g 加糖 74mg 鉄 1.7mg 食塩 1.4g

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

