

山手幼稚園 2022年

11月 給食便り



一段と日が暮れるのが早くなり、
朝晩の冷え込みが秋の訪れを感じさせてくれます。

寒暖差の激しいこの季節は免疫力が下がり体調を崩しやすくなります。
帰宅時のうがい・手洗いに加え、
日々の食卓に積極的に緑色の食品を取り入れるなど、
風邪をひきにくい身体作りをしましょう♪



＜献立表＞

月	火 1	水 2	木 3	金 4
昼食	■*秋の遠足(ぞら組) ■ごはん 米 ■白身魚のパター醤油風 かつお 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 だしバック 濃口しょうゆ さとう ■こまつなのごま和え こまつな コーン 白ごま ごま油 さとう 濃口しょうゆ ■そうめんのみそ汁◆ そうめん たまねぎ しめじ 青ねぎ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ぶた肉の塩ダレ炒め◆ かたくり粉 きゃべつ たまねぎ にんじん ヒーマン りょうり酒 ★とりからスープ 濃口しょうゆ さとう にんにく しょうが こしょう しお キャノーラ油 ■ちやくわの豚巾着 もやし ★ちやくわ 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ 塩こんぶ ■いちごゼリー カリフラワー こぼろ 混合削りぶし みそ	■*文化の日*	■*おたんじょう会* ■*絵本のりょうり会* ■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 ■ツナじゃが じゃがいも たまねぎ にんじん ■ツナ缶 キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■ピーマンと野菜の和え物 ピーマン さやいんげん 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ 乾燥酢 キャノーラ油 ■(おいしろうなしるくま) ■こまつなみそ汁 ■木綿豆腐 なめこ カットわかめ 混合削りぶし みそ
アレルギー情報	魚類) 鶏肉に変更 大豆) 大根に変更、枝豆は入れない ごま) 白ごまは入れない 小麦) そうめんは入れない きのこ) しめじは入れない	肉類) 豚肉は入れない 魚類) ちくわは入れない		肉類・大豆) じゃがいものおやきに変更 魚類) ツナ缶は入れない 大豆) 木綿豆腐は入れない きのこ) なめこは入れない
3時	■ちくわの蒲団あげ ★ちくわ かたくり粉 あおさ ★和風だし顆粒 キャノーラ油	■おおかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風		■りんごケーキ りんご ホットケーキミックス とうもろこし さとう キャノーラ油 小麦) 米粉に変更 大豆) 水に変更
アレルギー情報	魚類) じゃがいもに変更	魚類) かつおぶしは入れない		
	171kcal - 377kcal 蛋白質 19.9g 脂質 7.5g 加ゆか 14.6mg 鉄 2.5mg 食塩 1.8g	171kcal - 473kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.2g 加ゆか 59mg 鉄 1.7mg 食塩 1.1g		171kcal - 474kcal 蛋白質 14.7g 脂質 10.2g 加ゆか 76mg 鉄 2mg 食塩 1.8g

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。

- ・アレルギーフリーカレーウ …… 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。
- ・パイオン …… 28品目のアレルゲンが使用されていません。
- ・とりからスープ …… 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)、大豆
魚類(すべて)、甲殻類(ちりめん含む)、
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 7	火 8	水 9	木 10	金 11
昼食	■さつまいもごはん 米 モチ米 さつまいも りょうり酒 濃口しょうゆ さとう しお ■塩たれ肉とだいごんの煮物 ぶたにく だいにん たまねぎ にんじん あぶらあげ えだまめ キャノーラ油 ★とりがらスープ しょうが りょうり酒 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー ★ホークウイナー コーン さとう 濃口しょうゆ ■きゅうりのみそ汁 きゅうり みすな 混合削りぶし みそ	■*秋の漬物(年少)* ■ごはん 米 ■コーンフレックチキン とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コーンフレック ■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 濃口しょうゆ ■おくらのおさげ和え おくら ■サケフレック 舞ハフリカ ★和風だし顆粒 ■もやしのみそ汁 もやし ごぼう カットわかめ 混合削りぶし みそ	■ハヤシライス 米 ぶたにく きゅうり たまねぎ にんじん ■だいごちり状 ★中濃ソース ケチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン ハヤシルウ ★パイヨン ■いんげんの和え物 さやいんげん えのき 赤ハフリカ さとう 濃口しょうゆ ■みかん寒天 ★和風だし顆粒 みかん缶 かんてん さとう カブゼリの素(おろし)	■*おだんじょう会* ■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 ■パンパンジー きゅうり とりにく ねりごま 濃口しょうゆ 穀物酢 さとう みそ ■ほうれん草のみそマヨ和え ほうれん草 赤ハフリカ みそ ★卵不使用マヨネーズ しお 白ごま ■じゃがいものみそ汁 じゃがいも たまねぎ ■うずまき麺500g 青ねぎ 混合削りぶし みそ	■*自然体験(年長)* ■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 ■だいごちり状 しょうが にんにく キャノーラ油 赤だし ★とりがらスープ 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ ■はくさいの漬和え はくさい ★ちくわ 赤ハフリカ さとう 濃口しょうゆ ■ぶどうゼリー カブゼリの素(ぶどう) ■はるさめスープ はるさめ こまつな ★さつまあげ ★とりがらスープ
アレルギー情報	肉類) 豚肉は入れない 大豆) あぶらあげ・枝豆は入れない 肉類) ウィンナーは入れない きのこ) まいだけは入れない	肉類) 赤牛に変更 大豆) 高野豆腐は入れない 魚類) サケフレックは入れない	肉類) 豚肉・牛肉は入れない 大豆) 大豆顆粒は入れない 小麦) 米粉のハヤシルウに変更 きのこ) えのきは入れない	魚類) 鶏肉に変更 肉類) 鶏肉は入れない ごま) ねりごまは入れない ごま) 白ごまは入れない 小麦) うずまき麺は入れない	大豆) 木綿豆腐・大豆顆粒は入れない 肉類) 豚肉は入れない 肉類) ちくわは入れない 魚類) さつまあげは入れない
3時	■きなこ揚げパン 木綿とうふ かたくり粉 しめじ さとう キャノーラ油 きな粉	■かぼちゃプリン かぼちゃ とろにゅう さとう かんてん	■肉まん こめ粉 さとう ベーキングパウダー とろにゅう キャノーラ油 豚ひき肉 きゃべつ たら にんにく しょうが ★とりがらスープ 濃口しょうゆ みりん風 かたくり粉	■バナナケーキ バナナ ホットケーキミックス えんどう さとう しお キャノーラ油	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素
アレルギー情報	大豆) 粉むき芋に変更	大豆) ミニゼリーに変更	大豆) 水に変更 肉類) 豚肉は入れない	バナナ) バナナは入れない 小麦) さつまいものおやきに変更 大豆) 水に変更	アレルギー対応はありません
	17時 - 434kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.8g 加糖 79mg 鉄 1.8mg 食塩 1.3g	17時 - 406kcal 蛋白質 18.1g 脂質 10g 加糖 97mg 鉄 2.2mg 食塩 1.4g	17時 - 548kcal 蛋白質 15.7g 脂質 17.1g 加糖 90mg 鉄 1.7mg 食塩 1.6g	17時 - 523kcal 蛋白質 18.7g 脂質 20.2g 加糖 89mg 鉄 2.2mg 食塩 1.7g	17時 - 495kcal 蛋白質 15.2g 脂質 7.9g 加糖 90mg 鉄 2mg 食塩 1.4g

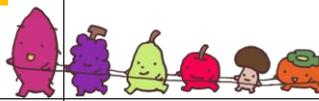


	14	15	16	17	18
昼食	■*自然体験(年長)* ■鯉チャーハン 米 ミックスベジタブル ■サケフレック ★とりがらスープ 濃口しょうゆ みりん風 しお キャノーラ油 こしょう ■ミニトボール ★ミニトボール ■ソース ケチャップ ★中濃ソース さとう ■鶏えい さやいんげん 濃口しょうゆ さとう ■カリフラワーの昆布和え カリフラワー にんじん きぬさや 塩こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■オニオンスープ たまねぎ マーガリン ★ホークウイナー しめじ ★パイヨン さとう 濃口しょうゆ ラード	■*自然体験(年長)* ■ごはん 米 ■塩ダレチキン とりにく りょうり酒 きゃべつ ★とりがらスープ 濃口しょうゆ さとう にんにく しょうが こしょう ■マカロニサラダ マカロニ ★豚ロースハム きゅうり マーガリン ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★パイヨン ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ ★さつまあげ エリンギ 混合削りぶし みそ	■*自然体験(年長)* ■ごはん 米 ■ぶた肉の甘辛炒め 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 だしパック さとう 濃口しょうゆ ■もやしのおろし和え もやし ★ちくわ カットわかめ ちりめん さとう 濃口しょうゆ ■マスカットゼリー カブゼリの素(マスカット) ■ほうれん草のみそ汁 ほうれん草 あぶらあげ ごぼう 混合削りぶし みそ	■*おだんじょう会* ■ごはん 米 ■白身魚のごまだれがけ 白身魚 りょうり酒 しお こしょう ■ごまだれ ごま油 濃口しょうゆ ねりごま さとう みりん風 りょうり酒 さとう かたくり粉 ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 舞ハフリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■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 ■おくらのみそ汁 おくら たまねぎ ■えのき 混合削りぶし みそ	■*秋の漬物(年少)* ■カレーライス 米 ぶたにく きゅうり しょうが たまねぎ にんじん ■だいごちり状 キャノーラ油 ★パイヨン さとう ■とろけるカレー ■きゅうりのサラダ きゅうり コーン ★豚ロースハム ■野菜ドレッシング さとう 濃口しょうゆ ■いちご寒天 カブゼリの素(いちご) かんてん さとう
アレルギー情報	魚類) サケフレックは入れない 肉類) ポテトに変更 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) 赤牛に変更 大豆) 大根の煮物に変更 小麦) はるさめに变更 肉類) ハムは入れない 魚類) さつまあげは入れない きのこ) エリンギは入れない	肉類) 豚肉は入れない 魚類) ちくわ・ちりめんは入れない 大豆) あぶらあげは入れない	魚類) 鶏肉に変更 ごま) ごまだれは入れない 魚類) かつおぶしは入れない 大豆) 高野豆腐・枝豆は入れない きのこ) えのきは入れない	肉類) 豚肉・牛肉は入れない 大豆) 大豆顆粒は入れない 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 いちご) ストロベリーは入れない
3時	★ちくわ かたくり粉 あおろ ★和風だし顆粒 キャノーラ油	■ちくわ入り抹茶の米粉ケーキ 米粉 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	■コーンピラフおにぎり 米 コーン さとう ★パイヨン マーガリン	■スイートポテト さつまいも ビーフ きゃべつ マーガリン マーマレード	■焼きビーフン さつまあげ ビーフ きゃべつ にんじん ピーマン しお ★とりがらスープ 濃口しょうゆ キャノーラ油
アレルギー情報	魚類) じゃがいもに変更	大豆) マンナビスケットに変更	アレルギー対応はありません	大豆) 豆乳は入れない	魚類) ちくわは入れない
	17時 - 330kcal 蛋白質 12.4g 脂質 6.1g 加糖 63mg 鉄 5.5mg 食塩 2.1g	17時 - 519kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13.9g 加糖 89mg 鉄 2.1mg 食塩 1.7g	17時 - 487kcal 蛋白質 17g 脂質 9.8g 加糖 109mg 鉄 2.1mg 食塩 1.4g	17時 - 376kcal 蛋白質 17.8g 脂質 5g 加糖 137mg 鉄 2.1mg 食塩 1.2g	17時 - 468kcal 蛋白質 14.3g 脂質 13.3g 加糖 70mg 鉄 1.8mg 食塩 1.6g





	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25
昼食	■ミートスパゲティ 冷凍レ스토랑スパゲティ 合ひき肉 たまねぎ だいず華粒状 トマト缶 ケチャップ ウスターソース さとう ★ブイヨン キャノーラ油 ■ごまつなのツナ和え ごまつな にんじん ツナ缶 さとう 濃口しょうゆ ■あおりんごゼリー カブトの素(青りんご) ■コンソメスープ きょうご ★ホニークロインナー さやいんげん ★ブイヨン さとう 濃口しょうゆ ラード	■*創立記念日* ■(預かり保育) ■ごはん 米 ■さげのゆず風味焼き さげ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ゆず果汁 ゆず ■くずし豆腐 ■木綿豆腐 木綿豆腐 にんじん みつば だしパック さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■あぐらの和え物 あぐら ■しめじ 舞ハフリカ 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 カットわかめ 混合削りぶし みそ	■*勤労感謝の日* ■ハヤシライス 米 ふたにく きゅうにく 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 ■ハヤシルウ ★ブイヨン ■はくさいの厚布和え はくさい ★ちくわ 赤ハフリカ さとう 濃口しょうゆ 塩こんぶ ■もち巻込 もち缶 かんてん さとう カブトの素(ピーチ)	■*絵本のりょうり* ■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 ■(いろいろじゃがいも) ■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 穀物酢 さとう ★ブイヨン ■花野菜の和え物 フロッコー カリフラワー コーン さとう 濃口しょうゆ ■焼きとうろのみそ汁 焼きとうろ まいたけ みずな 混合削りぶし	
	小麦) ライスパスタに変更 肉類) 合ひき肉は入れない 大豆) 大豆華粒状は入れない トマト) トマト缶は入れない 魚類) ツナ缶は入れない 肉類) クロインナーは入れない	魚類) 鶏肉は入れない 大豆) 大根の煮物に変更 きのこ) しめじは入れない 大豆) あぶらあげは入れない	肉類) 豚肉・牛肉は入れない 大豆) 大豆華粒状は入れない 小麦) 米粉のハヤシルウに変更 魚類) ちくわは入れない	肉類) 赤ハフリカは入れない 大豆) 大豆華粒状は入れない 小麦) 米粉のハヤシルウに変更 魚類) ちくわは入れない	肉類) 赤ハフリカは入れない 肉類) ハムは入れない 大豆) 焼きとうろは入れない きのこ) まいたけは入れない
3時	■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 とうりゅう さとう キャノーラ油	■カレーまん こめ粉 さとう パーキングパウダー とうりゅう キャノーラ油 ふたにく じゃがいも たまねぎ にんじん ★ブイヨン さとう ★カレー/ツリ-カレールウ	■大学いも さつまいも キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 黒ごま	■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 とうりゅう さとう キャノーラ油	
	小麦) 米粉に変更 大豆) 水に変更	大豆) 水に変更 肉類) 豚肉は入れない	ごま) 黒ごまは入れない	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	
	17種 - 306kcal 蛋白質 13g 脂質 8.5g 加砂糖 83mg 鉄 2mg 食塩 2.5g	17種 - 557kcal 蛋白質 19.9g 脂質 21.4g 加砂糖 114mg 鉄 2mg 食塩 1.7g	17種 - 435kcal 蛋白質 12.8g 脂質 13.5g 加砂糖 64mg 鉄 1.4mg 食塩 1.6g	17種 - 429kcal 蛋白質 16.9g 脂質 14.7g 加砂糖 65mg 鉄 1.8mg 食塩 1.2g	



	28	29	30
昼食	■ごはん 米 ■ふた肉のしょうが焼め ふたにく たまねぎ もやし にんじん にら しょうが キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■いんげんのおかか和え さやいんげん 赤ハフリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■オレンジゼリー カブトの素(オレンジ) ■ごまつなのみそ汁 ごまつな あぶらあげ しめじ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■さげの西京焼き さげ りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ 甘みそ ■こんにゃくの焼め煮 つきこんにゃく こぼろ きゅうにく にんじん キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ ■ほうれん草のしらすえ ほうれん草 ■木綿豆腐 コーン ■ねりごま さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 だしこん ★さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	■カレーライス 米 ふたにく 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 ■とろけるカレールウ ■あぐらのごま和え あぐら にんじん 白ごま ごま油 さとう 濃口しょうゆ ■フルーツ巻込 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう カブトの素(マスカット)
	肉類) 豚肉は入れない 魚類) かつおぶしは入れない 大豆) あぶらあげは入れない きのこ) しめじは入れない	魚類) 鶏肉は入れない こんにゃく) こんにゃくは入れない 肉類) 牛肉は入れない 大豆) 木綿豆腐は入れない ごま) ねりごまは入れない 魚類) さつまあげは入れない	肉類) 豚肉は入れない 大豆) 大豆華粒状は入れない 小麦) 米粉のカレールウに変更 ごま) 白ごまは入れない
3時	■クッキー ホットケーキミックス とうろ さとう キャノーラ油 粉糖	■いちごまんじゅう さつまいも こむぎ粉 さとう しお 水	■とうろナゲット 鶏ひき肉 ■木綿豆腐 たまねぎ ★とりがらスープ かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ
	小麦・大豆) ミニゼリーに変更	小麦) ぶかし芋に変更	肉類) 鶏肉は入れない 大豆) マンナビスケットに変更
	17種 - 429kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.5g 加砂糖 101mg 鉄 2.2mg 食塩 1g	17種 - 444kcal 蛋白質 17g 脂質 10.3g 加砂糖 84mg 鉄 1.5mg 食塩 1.2g	17種 - 488kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.8g 加砂糖 100mg 鉄 1.9mg 食塩 1.3g

★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

絵本のりょうりメニュー

・4日【とうろのみそ汁】
 (おいしそうなしろくま) より

・25日【ポテトサラダ】
 (いろいろじゃがいも) より

