

# 山手幼稚園 2022年 12月 給食便り



朝・夕の空気もすっかりと冷え、  
寒さの厳しい季節となりました。

気温差も激しく、体調を崩しやすくなる季節ですが、  
いっぱい食べて、元気いっぱい遊んで、  
過ごしましょう♪

## \*絵本のりょうりメニュー\*

・2日【やきそば】  
(ばけたくん おまつりの巻)より



## <献立表>

	月	火	水	木	金
昼食				<b>■ごはん</b> 米 <b>■とり肉のてりやき</b> とり肉 りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ みりん風 <b>■きゅうりのナムル</b> きゅうり 赤ハブリカ さとう 濃口しょうゆ <b>■白ごま</b> 白ごま油 <b>■大豆とひじきの煮物</b> だいず水煮 ひじき にんじん きぬさや だしパック さとう 濃口しょうゆ <b>■はくさいのみそ汁</b> はくさい なめこ みずな 混合削りぶし みそ	<b>■絵本のりょうり*</b> <b>■(ばけたくん おまつりの巻)</b> <b>■やきそば</b> ☆小麦中華めん ぶたにく 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 <b>★中濃ソース</b> <b>■しゅうまい</b> 本家しゅうまい <b>■しょうゆダレ</b> 濃口しょうゆ ★とりがらスープ さとう かたくり粉 水 <b>■蕎麦)</b> フロッコリー 濃口しょうゆ さとう <b>■ちやしの和え物</b> もやし <b>★ちくわ</b> カットわかめ さとう 濃口しょうゆ 塩こんぶ <b>■中華スープ</b> あつあげ まいたけ にら ★とりがらスープ 濃口しょうゆ ごま油
アレルギー対応				肉類) 鮮に変更 ごま) 白ごまは入れない 大豆) 大豆は入れない きのこ) なめこは入れない	小麦) ビーフンに変更 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) しゅうまい → ポテトに変更 魚類) ちくわは入れない 大豆) 厚揚げは入れない きのこ) まいたけは入れない
3時				<b>■ケチャップライスおにぎり</b> 米 コーン 濃口しょうゆ マーガリン ★フイヨン ケチャップ	<b>■バナナケーキ</b> 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				アレルギー対応はありません	バナナ) バナナは入れない 小麦) ふかし芋に変更 大豆) 水に変更
				1杯分 - 458kcal 蛋白質 17.1g 脂質 9.7g 加砂糖 63mg 鉄 1.8mg 食塩 1.4g	1杯分 - 437kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.3g 加砂糖 131mg 鉄 2.1mg 食塩 2.3g

## \*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。
- ・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。
- ・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。

- ・小麦中華めん …… 原材料の一部に小麦を含みます。
- ・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 5	火 6	水 7	木 8	金 9
昼食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉とこうや豆腐の煮物</b> ふたにく 高野とうふ たまねぎ にんじん きぬさや しょうが さとう キャンーラ油 ★とりがらスープ 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 <b>■カリフラワーのわかめ和え</b> カリフラワー 赤パプリカ カットわかめ さとう 濃口しょうゆ <b>■あぶりんごゼリー</b> カブゼリーの素(青りんご) <b>■おくらのみそ汁</b> おくら こぼろ <b>■エリンギ</b> 混合削りぶし みそ 	<b>■ごはん</b> 米 <b>■白身魚の焼きタタキ(加-風味)◆</b> 赤身 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 カレー粉 かたくり粉 キャンーラ油 <b>■切干だいごんの煮物</b> 切干だいご 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 <b>■ほうれん草の和え物</b> ほうれん草 <b>■えのき</b> 鶏パプリカ 濃口しょうゆ さとう <b>■たまねぎのみそ汁</b> たまねぎ <b>■あぶらあげ</b> みずな 混合削りぶし みそ	<b>■焼肉ピラフ</b> 米 にんにく マーガリン <b>■だいず糰粒状</b> しお 濃口しょうゆ ★パイオン パセリ缶 <b>■トッピング</b> ふたにく たまねぎ 赤パプリカ ピーマン キャンーラ油 さとう りょうり酒 みりん風 しょうが にんにく こま油 <b>■白ごま</b> <b>■マカロニサラダ</b> カールマカロニ ★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 ★パイオン <b>■いちごゼリー</b> カブゼリーの素(いちご) <b>■コンソメスープ</b> きゃべつ ★ホークウィンナー しめじ ★パイオン さとう 濃口しょうゆ ラード	<b>■ごはん</b> 米 <b>■とり肉のからあげ</b> 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 キャンーラ油 <b>■ブロッコリーのちりめん和え</b> ブロッコリー にんじん <b>■ちりめん</b> 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 <b>■ジャーマンポテト</b> じゃがいも たまねぎ <b>★ホークウィンナー</b> マーガリン ★パイオン <b>■ちいしのみそ汁</b> しお こしょう パセリ缶 <b>■ちいしのみそ汁</b> ちいし こまつな <b>■なめこ</b> 混合削りぶし みそ 	<b>■(猪かり保骨)</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉の甘辛炒め</b> ふたにく たまねぎ はくさい にんじん ピーマン キャンーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ <b>■さきゅうりのツナサラダ</b> きゅうり <b>■ツナ缶</b> 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ <b>■ぶどうゼリー</b> カブゼリーの素(ぶどう) <b>■かぼちゃのみそ汁</b> かぼちゃ あられ粒500g まいたけ 混合削りぶし みそ
	アレルギー対応	(肉類) 豚肉は入れない (大豆) 高野豆腐は入れない (きのこ) エリンギは入れない	(魚類) 鶏肉に変更 (大豆) 高野豆腐・枝豆は入れない (きのこ) えのきは入れない (大豆) あぶらあげは入れない	(大豆) 大豆糰粒状は入れない (肉類) 豚肉は入れない (ごま) 白ごまは入れない (小麦) はるさめに変更 (肉類) ハムは入れない (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) 赤身に変更 (魚類) ちりめんは入れない (肉類) ウィンナーは入れない (小麦) あられ粒は入れない (きのこ) なめこは入れない
3時	<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	<b>■肉まん</b> こめ粉 さとう ベーキングパウダー <b>■とうじゅう</b> キャンーラ油 <b>■豚ひき肉</b> きゃべつ いら 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	<b>■ブルーベリージャムケーキ</b> フルーツ(ブルーベリー) <b>■ホットケーキミックス</b> <b>■とうじゅう</b> さとう キャンーラ油	<b>■ひじきおにぎり</b> 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	<b>■ちくわの湯あじ</b> <b>★ちくわ</b> かたくり粉 あおさ ★和風だし顆粒 キャンーラ油
	アレルギー対応はありません	(大豆) 水に変更 (肉類) 豚肉は入れない	(小麦) 水に変更 (大豆) 水に変更	アレルギー対応はありません	(魚類) じゃがいもに変更
	1人分 - 448kcal 蛋白質 15.8g 脂質 11.5g 加ゆか 100mg 鉄 2.2mg 食塩 1.2g	1人分 - 460kcal 蛋白質 20.3g 脂質 8.8g 加ゆか 146mg 鉄 2.2mg 食塩 1.4g	1人分 - 538kcal 蛋白質 16.7g 脂質 15.5g 加ゆか 79mg 鉄 1.5mg 食塩 1.7g	1人分 - 527kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.7g 加ゆか 93mg 鉄 2.3mg 食塩 1.8g	1人分 - 421kcal 蛋白質 15.1g 脂質 9.4g 加ゆか 47mg 鉄 1.5mg 食塩 1.3g

	12	13	14	15	16
昼食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■さばの西京焼き</b> さば りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ 甘みそ <b>■くずし豆腐</b> 木綿とうふ にんじん みつば だしパック さとう 濃口しょうゆ キャンーラ油 <b>■いんげんのごまドレッシング</b> さやいんげん 赤パプリカ 濃口しょうゆ さとう 白ごま ねりごま <b>■さつまいものみそ汁</b> さつまいも ★さつまいも みずな 混合削りぶし みそ	<b>■ハヤシライス</b> ふたにく きぬさや たまねぎ にんじん <b>■だいず糰粒状</b> ★中濃ソース ケチャップ さとう キャンーラ油 マーガリン <b>■ハヤシルー</b> ★パイオン <b>■おくらのみそ汁</b> おくら コーン さとう 濃口しょうゆ <b>■みかん煮</b> みかん缶 かんてん さとう カブゼリーの素(みかん)	<b>■カレーライス</b> 米 ふたにく じゃがいも たまねぎ にんじん <b>■だいず糰粒状</b> キャンーラ油 ★パイオン さとう しょうが にんにく <b>■とろけるカレー</b> <b>■ほうれん草のさげ和え</b> ほうれん草 <b>■サケフレーク</b> 鶏パプリカ ★和風だし顆粒 <b>■1/4パロ(いちご)</b> フルーツ(いちご) <b>■とうじゅう</b> ゼラチン ストロベリー	<b>■★クリスマス&amp;おたんじょう会★</b> <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> りょうり酒 しもん果汁 ★とりがらスープ 濃口しょうゆ さとう にんにく キャンーラ油 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>■きゅうりのサラダ</b> きゅうり <b>★豚ロースハム</b> 赤パプリカ <b>■野菜ドレッシング</b> さとう 濃口しょうゆ <b>■フライドポテト</b> ポテト しお パセリ缶 キャンーラ油 <b>■はるさめスープ</b> はるさめ だいご <b>■あぶらあげ</b> いら ★とりがらスープ 濃口しょうゆ	<b>■★クリスマス&amp;おたんじょう会★</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■鶏ダレチキン</b> <b>■とりにく</b> りょうり酒 レモン果汁 ★とりがらスープ 濃口しょうゆ さとう にんにく しょうが キャンーラ油 こしょう しお キャンーラ油 <b>■彩野菜のサラダ</b> ブロッコリー カリフラワー <b>★ホークウィンナー</b> さとう 濃口しょうゆ <b>■がんもの煮物</b> がんもどき にんじん こまつな だしパック さとう みりん風 濃口しょうゆ <b>■はくさいのみそ汁</b> はくさい たまねぎ カットわかめ 混合削りぶし みそ
	アレルギー対応	(肉類) 鶏肉に変更 (大豆) 大豆糰粒状は入れない (小麦) 米粉のハンパルツに変更 (魚類) さつまいもは入れない	(肉類) 豚肉・牛肉は入れない (大豆) 大豆糰粒状は入れない (小麦) 米粉のハンパルツに変更 (魚類) サケフレークは入れない (いちご・大豆) ミニゼリーに変更	(肉類) 豚肉は入れない (大豆) 大豆糰粒状は入れない (小麦) 米粉のハンパルツに変更 (魚類) サケフレークは入れない (いちご・大豆) ミニゼリーに変更	(大豆) 木綿豆腐は入れない (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 (大豆) あぶらあげは入れない
3時	<b>■いちごジャムケーキ</b> いちごジャム ホットケーキミックス とうじゅう さとう キャンーラ油	<b>■マカロニサラダ</b> マカロニ たまねぎ ピーマン コーン キャンーラ油 こしょう 濃口しょうゆ ケチャップ さとう	<b>■きなこ揚げパン</b> 米 木綿とうふ かたくり粉 しらたま粉 さとう キャンーラ油 きな粉	<b>■焼きおにぎり</b> 米 こぼろ にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ ★和風だし顆粒	<b>■スイートポテト</b> さつまいも さとう <b>■とうじゅう</b> マーガリン マーレード
	(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) ビーフンに変更	(大豆) 焼きポテトに変更	アレルギー対応はありません	(大豆) 豆乳は入れない
	1人分 - 555kcal 蛋白質 19g 脂質 19.4g 加ゆか 123mg 鉄 2.5mg 食塩 1.5g	1人分 - 468kcal 蛋白質 13.5g 脂質 13.8g 加ゆか 78mg 鉄 1.5mg 食塩 1.6g	1人分 - 519kcal 蛋白質 17.1g 脂質 13.7g 加ゆか 97mg 鉄 2.4mg 食塩 1.5g	1人分 - 502kcal 蛋白質 15.2g 脂質 10.8g 加ゆか 80mg 鉄 1.8mg 食塩 1.7g	1人分 - 422kcal 蛋白質 16.6g 脂質 13g 加ゆか 82mg 鉄 2.3mg 食塩 1.3g





	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23
昼食	<b>■*クリスマス&amp;おたんじょう会*</b> <b>■ハヤシライス</b> 米 ふたにく さゆにく たまねぎ にんじん だいず粒粒状 ★中濃ソース ケチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン <b>■ハヤシカツ</b> ★フイヨン <b>■まぜべつサラダ</b> <b>■(人参ドレッシング)</b> きゃべつ コーン <b>■和え)ドレッシング</b> にんじん 赤ハブリカ セバレートドレッシング 濃口しょうゆ さとう <b>■もちも巻天</b> もち餅 かんてん さとう カブゼリーの素(ビ-チ)	<b>■*終業式*</b> <b>■(預かり保育)</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■肉じゃが</b> ふたにく じゃがいも たまねぎ にんじん クリーンピース キャノーラ油 りょうり酒 だしバック500g×5 さとう 濃口しょうゆ <b>■はるさめの和え物</b> はるさめ さやいんげん 赤ハブリカ 濃口しょうゆ レモン果汁 さとう <b>■ごまつなのおか和え</b> ごまつな えのき かつおぶし さとう 濃口しょうゆ <b>■焼きとうふのみそ汁</b> 焼とうふ うず巻き麺500g カットわかめ 混合削りぶし みそ	<b>■(預かり保育)</b> <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 りょうり酒 かたくり粉 <b>■パンパンジー</b> 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 ごま油 <b>■カリフラワーのサラダ</b> カリフラワー にんじん さぬさや さとう 濃口しょうゆ <b>■おくらのみそ汁</b> おくら あぶらあげ しめじ 混合削りぶし みそ	<b>■(預かり保育)</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■コンフレックチキン</b> 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 <b>■切干だいごんの煮物</b> 切干だいごん にんじん 高野とうふ えだまめ だしバック さとう 濃口しょうゆ <b>■もやしの戻布和え</b> もやし <b>★ちくわ</b> 赤ハブリカ さとう 濃口しょうゆ かんづぶ <b>■たまねぎのみそ汁</b> たまねぎ ごま油 濃口しょうゆ <b>■まいだけ</b> 青ねぎ 混合削りぶし みそ	<b>■(預かり保育)</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■ミートローフ</b> 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ ミックスベジタブル ★フイヨン ケチャップ ★中濃ソース さとう キャノーラ油 <b>■ソース</b> ケチャップ ★中濃ソース さとう かたくり粉 <b>■派え)</b> フロッキー 濃口しょうゆ さとう <b>■はくさいの磯和え</b> はくさい にんじん <b>★ちくわ</b> さとう 濃口しょうゆ のり <b>■あおりんごせりー</b> カブゼリーの素(青りんご) <b>■コンスープ</b> たまねぎ マーガリン コーン 高野とうふ ★フイヨン コーン缶 とうじゅう さとう かたくり粉
	(肉類) 豚肉・牛肉は入れない (大豆) 大豆類粒状は入れない (小麦) 米粉のハンゲルウに変更	(肉類) 豚肉は入れない (きのこ) えのきは入れない (魚類) かつおぶしは入れない (大豆) あぶらあげは入れない (小麦) うず巻き麺は入れない	(魚類) 鶏肉に変更 (肉類) 鶏肉は入れない (きのこ) ねりごまは入れない (大豆) あぶらあげは入れない (きのこ) しめじは入れない	(肉類) ホキに変更 (大豆) 高野豆腐・枝豆は入れない (魚類) ちくわは入れない (きのこ) まいだけは入れない	(肉類) 豚肉・鶏肉は入れない (魚類) ちくわは入れない (大豆) オニオンスープに変更
3時	<b>■焼きポテト</b> ポテト しお ハゼリ缶	<b>■甘みそおにぎり</b> 米 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>★ちくわの磯和え</b> <b>★ちくわ</b> かたくり粉 あおさ ★和風だし顆粒 キャノーラ油	<b>■芽ようかん</b> さつまいも さとう かんてん	<b>■とうふ入抹茶の米粉ケーキ</b> <b>■本綿とうふ</b> 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
	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	魚類) じゃがいもに変更	アレルギー対応はありません	(大豆) 木綿豆腐は入れない
	17種 - 461kcal 蛋白質 12.7g 脂質 14.5g 加砂糖 61mg 鉄 1.9mg 食塩 1.6g	17種 - 529kcal 蛋白質 16.9g 脂質 7.9g 加砂糖 112mg 鉄 2.4mg 食塩 1.4g	17種 - 376kcal 蛋白質 20.5g 脂質 7g 加砂糖 89mg 鉄 1.8mg 食塩 1.7g	17種 - 445kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.8g 加砂糖 86mg 鉄 2mg 食塩 1.3g	17種 - 461kcal 蛋白質 16.2g 脂質 9g 加砂糖 84mg 鉄 1.6mg 食塩 1.1g



	26	27	28
昼食	<b>■(預かり保育)</b> <b>■ケチャップライス</b> 米 豚ひき肉 にんじん たまねぎ ピーマン にんにく マーガリン しお 濃口しょうゆ ★フイヨン ケチャップ <b>■いんげんのマヨドレサラダ</b> さやいんげん 赤ハブリカ さとう 濃口しょうゆ ★卵不使用マヨネーズ <b>■いちごせりー</b> カブゼリーの素(いちご) <b>■ピーフンスープ</b> ピーフン ほうれんそう <b>★さつまあげ</b> 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ ★とりがらスープ	<b>■(預かり保育)</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉の塩ダレ炒め</b> ふたにく きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン りょうり酒 ★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 しお キャノーラ油 <b>■おくらのみそ汁</b> おくら ツナ缶 コーン さとう 濃口しょうゆ <b>■お豆腐の味噌汁</b> 豆腐の <b>■カリフラワーのみそ汁</b> カリフラワー まいだけ カットわかめ 混合削りぶし みそ	<b>■(預かり保育)</b> <b>■カレーライス</b> 米 ふたにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいず粒粒状 キャノーラ油 ★フイヨン さとう しょうが にんにく <b>■とろけるカレールーウ</b> <b>■ごまつなのごま和え</b> ごまつな 赤ハブリカ <b>■白ごま</b> ごま油 さとう 濃口しょうゆ <b>■フルーツ巻天</b> 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) 豚肉は入れない (魚類) さつまあげは入れない	(肉類) 豚肉は入れない (魚類) ツナ缶は入れない (きのこ) まいだけは入れない	(肉類) 豚肉は入れない (大豆) 大豆類粒状は入れない (小麦) 米粉のカレールーウに変更 (ごま) 白ごまは入れない
3時	<b>■大染いち</b> 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 <b>■黒ごま</b>	<b>■にんじんのケーキ</b> 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	<b>■とうふナゲット</b> 豚ひき肉 本綿とうふ 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 (肉類) 鶏肉は入れない (大豆) ふかし手に変更
	(ごま) 黒ごまは入れない	(小麦) 米粉に変更 (大豆) 水に変更	
	17種 - 394kcal 蛋白質 11.2g 脂質 10.8g 加砂糖 62mg 鉄 1.4mg 食塩 1g	17種 - 429kcal 蛋白質 14.8g 脂質 9.8g 加砂糖 85mg 鉄 1.9mg 食塩 2.1g	17種 - 483kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.8g 加砂糖 121mg 鉄 2.4mg 食塩 1.3g

