

山手幼稚園 2023年 9月 給食便り



9月は暦の上では秋ですが、
まだまだ夏のような暑さが残ります。
1日の寒暖差により体調を崩しやすくなるため注意が必要です。



元気の秘訣は手洗いうがい、早寝早起き、そしてしっかりご飯を食べることです！
お給食を通じて、丈夫なからだづくりをお手伝いできればと思います♪



<献立表>



	月	火	水	木	金
昼食					■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 ■ブロッコリーのツナサラダ ブロッコリー ■ツナ缶 にんじん さとう 濃口しょうゆ ■あおりんごゼリー カサザリの実(青りんご) ■こまつなみそ汁 こまつな ■なめこ なめこ ごぼう 混合削りぶし みそ 大豆(じゃがいものおやきに変更 魚類)ツナ缶は入れない きのこ)なめこは入れない
おやつ					■じゃがいものおやき じゃがいも 豚ひき肉 かたくり粉 ★ブイヨン アレルギー対応はありません。
3時					I種牛乳 371kcal 蛋白質 13.3g 脂質 8.1g 加糖乳 72mg 鉄 2.2mg 食塩 1.5g

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。
- ・ハムステーキ 原材料の一部に豚肉・鶏肉を含みます。
- ・ブイヨン 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。

・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)、こんにゃく
生トマト、トマト缶、バナナ、きゅうり、大豆
魚類(全て)、甲殻類(ちりめん含む)、かぼちゃ
ごま(ごま油はOK)





	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
屋 食	■チキンカレー 米 とりこ 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 さとう しょうが にんにく とろけるカレールウ ■いんげんのマヨドレサラダ さやいんげん 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ ★卵不使用マヨネーズ ■サイダーゼリー（おかんのせ） ｶﾌﾞﾔﾞﾘの素（ﾎｰﾙ） みかん缶	■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 だいず華粒状 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 鶏がらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ ■しゅうまい ■ほしゅうまい ■しょうゆダシ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ さとう かたくり粉 水 ■湯えい ブロッコリー 濃口しょうゆ さとう ■おくらのおかか和え おくら えのき かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■中華スープ もやし ■あぶらあげ にら 鶏がらスープ 濃口しょうゆ ごま油	■ごはん 米 ■とり肉とだいこんの煮物 とりこ だいこん たまねぎ にんじん えだまめ キャノーラ油 鶏がらスープ しょうが りょうり酒 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■フライドポテト ポテト しお バセリ缶 大豆白絞油16.5kg ■にまつなの和え物 ごま油 ★さつまあげ 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■ほうれん草のみぞ汁 ほうれん草 ★ちくわ ごぼう 混合削りぶし みそ	■*おたんじょう会（8月）* ■ごはん 米 ■白身魚のつけ焼き ホホ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ★和風だし顆粒 かたくり粉 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん コーン 濃口しょうゆ さとう ■ぶどうゼリー ｶﾌﾞﾔﾞﾘの素（ぶどう） ■あつあげのみぞ汁 あつあげ たまねぎ 豆腐 混合削りぶし みそ	■ミートスパゲティ 冷凍レストランスパゲティ 合ひき肉 たまねぎ トマト缶 ケチャップ だいず華粒状 ウスターソース さとう ★ブイヨン キャノーラ油 ■きゅうりのサラダ きゅうり 赤パプリカ ★豚ロースハム ■野菜ドレッシング さとう 濃口しょうゆ ■フルーツ（オレンジ） オレンジ ■コンソメスープ きゅうり にんじん さやいんげん ★ブイヨン さとう 濃口しょうゆ ラード
	アレルギー対応 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	アレルギー対応 大豆）大豆に大変、大豆華粒状は入れない 小麦）ミートボールに変更 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	アレルギー対応 大豆）枝豆は入れない 魚類）さつまあげは入れない 魚類）ちくわは入れない	アレルギー対応 大豆）あつあげは入れない	アレルギー対応 小麦）ライスパスタに変更 トマト）トマト缶は入れない 大豆）大豆華粒状は入れない きゅうり）キャベツに変更 きのこ）野菜ドレッシングは入れない
	■米粉のいちごケーキ いちごジャム こめ粉 コーンスターチ どうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー 大豆）水に変更	■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	■きょうかん さつまいも さとう かんてん	■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
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。
3時	1杯分 - 495kcal 脂質 13.1g 鉄 1.8mg 蛋白質 13.6g 加糖 91mg 食塩 1.3g	1杯分 - 526kcal 脂質 13g 鉄 2.7mg 蛋白質 20g 加糖 118mg 食塩 1.9g	1杯分 - 355kcal 脂質 8.3g 鉄 2.2mg 蛋白質 13.9g 加糖 106mg 食塩 1.5g	1杯分 - 364kcal 脂質 4.1g 鉄 1.8mg 蛋白質 17.2g 加糖 93mg 食塩 1.4g	1杯分 - 346kcal 脂質 8.7g 鉄 2mg 蛋白質 13.7g 加糖 66mg 食塩 2.5g

	11	12	13	14	15
屋 食	■ツナチャーハン 米 ミックスベジタブル ツナ缶 だいず華粒状 鶏がらスープ 濃口しょうゆ キャノーラ油 しお こしょう ■はくさいの昆布和え はくさい ★ちくわ にんじん きぬさや だしパック さとう 濃口しょうゆ 塩こんぶ ■いちごゼリー ｶﾌﾞﾔﾞﾘの素（いちご） ■焼とうふ ごぼう 豆腐 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■さわらのごま焼き さくら りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ 白ごま 黒ごま ■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 ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 たまねぎ コーン 濃口しょうゆ さとう ■もやしのみぞ汁 もやし しめじ 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 ハヤシルフ ★ブイヨン ■はるさめの和え物 はるさめ きゅうり 黄パプリカ 濃口しょうゆ さとう ■フルーツ寒天 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう ｶﾌﾞﾔﾞﾘの素（マスカット） *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	■ごはん 米 ■ぶた肉とあつあげの煮物 あつあげ ぶたにく たまねぎ にんじん えだまめ キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ ■スマイルポテト ポテト 大豆白絞油16.5kg ケチャップ ■きゅうりの湯和え きゅうり 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ のり ■だいこんのみぞ汁 だいこん えのき みずな 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■とり肉のからあげ とりこ しお こしょう さとう 濃口しょうゆ 鶏がらスープ しょうが にんにく かたくり粉 大豆白絞油16.5kg ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■オレンジゼリー ｶﾌﾞﾔﾞﾘの素（ﾎｰﾙ） ■おくらのみぞ汁 おくら たまねぎ ★さつまあげ 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	アレルギー対応はあります。 魚類）ツナ缶は入れない 大豆）大豆華粒状は入れない 魚類）ちくわは入れない 大豆）焼き豆腐は入れない	アレルギー対応 魚類）鶏肉に変更 ごま）白ごま、黒ごまは入れない 大豆）高野豆腐は入れない きのこ）しめじは入れない	アレルギー対応 大豆）大豆華粒状は入れない きゅうり）きゅうりは入れない	アレルギー対応 大豆）大豆に変更、枝豆は入れない きのこ）えのきは入れない	アレルギー対応 魚類）かつおぶしは入れない 魚類）さつまあげは入れない
3時	■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	■米粉のパナナケーキ バナナ こめ粉 コーンスターチ どうにゅう 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 大豆）水に変更	■とうふのナゲット 鶏ひき肉 木綿とうふ たまねぎ 鶏がらスープ かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり	■焼きビーフン ★ちくわ ビーフン たまねぎ にんじん きぬさや しお 濃口しょうゆ キャノーラ油
アレルギー対応	アレルギー対応はあります。	アレルギー対応はあります。	アレルギー対応はあります。	アレルギー対応はあります。	アレルギー対応はあります。
3時	1杯分 - 374kcal 脂質 11.6g 鉄 1.6mg 蛋白質 12.9g 加糖 100mg 食塩 1.5g	1杯分 - 393kcal 脂質 7.6g 鉄 1.8mg 蛋白質 17.7g 加糖 116mg 食塩 1.4g	1杯分 - 496kcal 脂質 15.5g 鉄 1.6mg 蛋白質 17.5g 加糖 71mg 食塩 1.5g	1杯分 - 469kcal 脂質 10.2g 鉄 2.2mg 蛋白質 16.6g 加糖 103mg 食塩 1.3g	1杯分 - 424kcal 脂質 11.7g 鉄 1.4mg 蛋白質 17.3g 加糖 53mg 食塩 1.5g





	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22
	■※敬者の日※ 	■コンソメピラフ 米 ★ボークウィンナー ミックスベジタブル だいず華粒状 淡口しょうゆ 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 ウスターソース さとう ■煮え さやいんげん 淡口しょうゆ さとう しお ■きゅうりの和え物 きゅうり にんじん コーン さとう 淡口しょうゆ ■和風ビーフンスープ ビーフン たまねぎ あぶらあげ 青ねぎ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ 鶏がらスープ	■ごはん 米 ■ぶた肉の塩ダレ炒め ぶたにく きやべつ たまねぎ にんじん ピーマン りょうり酒 鶏がらスープ 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 ■おぐらのツナサラダ おくら ツナ缶 黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ ■ピーチゼリー カプエリの素(ピーチ) ■とうもろの煮え 木綿とうもろ ★ちくわ みずな 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■コンソメフレークチキン とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コンソメ ■こんにゃくの炒め煮 つぎこんにゃく ごぼう 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 ■こまつなのさけ和え こまつな サグフレーク 黄パプリカ 淡口しょうゆ さとう ■はくさいのみそ汁 はくさい えのき 豆腐 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■さばの塩焼き さば りょうり酒 しお ■しゅうまい ■おろししょうゆ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ さとう かたくり粉 水 ■煮え ブロッコリー 淡口しょうゆ さとう ■あおりんごゼリー カプエリの素(青りんご) ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ たまねぎ にんじん 混合削りぶし みそ 
アレルギー 対応		大豆、大豆華粒状は入れない きゅうり、キャベツに変更 大豆、あぶらあげは入れない	魚類、ツナ缶は入れない 大豆、大根に変更 魚類、ちくわは入れない	こんにゃく、つぎこんにゃくは入れない 魚類、サグフレークは入れない きのこ、えのきは入れない	魚類、鶏肉に変更 小麦、ミートボールに変更 かぼちゃ、かぼちゃは入れない
3時		■ とうもろの抹茶の米粉ケーキ 木綿とうもろ 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 大豆、ミニゼリーに変更	■ 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 ごま、黒ごまは入れない	■ 菜飯おにぎり 米 菜めし	■ 焼きポテト(コンソメ) ポテト ★フイヨン パセリ缶
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。
		1人分 - 413kcal 蛋白質 15.8g 脂質 12.8g 加糖 146mg 鉄 6.4mg 食塩 2.2g	1人分 - 408kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.4g 加糖 91mg 鉄 1.8mg 食塩 1.2g	1人分 - 461kcal 蛋白質 17.5g 脂質 9.9g 加糖 80mg 鉄 2.3mg 食塩 1.4g	1人分 - 468kcal 蛋白質 17.7g 脂質 17.7g 加糖 29mg 鉄 1.7mg 食塩 1.6g

	25	26	27	28	29
	■カレーライス 米 ぶたにく 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 さとう しょうが にんにく とろけるカレールの ■はくさいの和えもの はくさい 赤パプリカ えのき さとう 淡口しょうゆ ■フルーツ(バナナ) バナナ	■ごはん 米 ■とり肉のみそ焼き とりにく しょうが さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 みそ ■がんちの煮物 がんち 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 ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 たまねぎ 白ごま ごま油 さとう 淡口しょうゆ ■すまし汁 だいこん カットわかめ うす巻き 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■マーボーはるさめ はるさめ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん だいず華粒状 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 鶏がらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ ■フライドポテト ポテト しお パセリ缶 大豆白絞油16.5kg ■いんげんのおかか和え さやいんげん 赤パプリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■中華スープ ちやし あぶらあげ にら しょうが 鶏がらスープ 淡口しょうゆ ごま油	■※おたんじょう会(9月)※ ■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 かたくり粉 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん コーン 淡口しょうゆ さとう ■ぶどうゼリー カプエリの素(ぶどう) ■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	■※お月見メニュー※ ■きのこの炊き込みごはん 米 とりにく まいたけ しめじ にんじん あぶらあげ きぬさや キャノーラ油 淡口しょうゆ ★和風だし顆粒 ■ポテトサラダ(うさぎ)◆ じゃがいも マーガリン ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★フイヨン ■トッピング ★ボークウィンナー ケチャップ ■みだらし豆腐もち とうにゅう かたくり粉 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■おぐらのみそ汁 おくら カリフラワー ごぼう 混合削りぶし みそ 
アレルギー 対応	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 きのこ、えのきは入れない バナナ、ミニゼリーに変更	大豆、ごま、大根に変更 ごま、白ごまは入れない 小麦、うす巻きは入れない	大豆、大豆華粒状は入れない 魚類、かつおぶしは入れない 大豆、あぶらあげは入れない	魚類、鶏肉に変更 魚類、さつまあげは入れない	きのこ、まいたけ、しめじは入れない 大豆、あぶらあげは入れない 大豆、ミニゼリーに変更
3時	■ 肉まん こめ粉 さとう ベーキングパウダー とうにゅう キャノーラ油 豚ひき肉 きやべつ にら にんにく しょうが 鶏がらスープ 濃口しょうゆ みりん風 かたくり粉	■ こんにゃくにぎり 米 塩こんにゃく	■ 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	■ ちくわの揚げあげ ★ちくわ こめ粉 さとう あおさ ★和風だし顆粒 キャノーラ油	■ さつまいものきなこボール さつまいも さとう マーガリン きな粉 さとう
アレルギー 対応	大豆、水に変更	アレルギー対応はありません。	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
	1人分 - 488kcal 蛋白質 15.9g 脂質 13.4g 加糖 89mg 鉄 1.9mg 食塩 1.2g	1人分 - 454kcal 蛋白質 18.3g 脂質 10.5g 加糖 94mg 鉄 2.1mg 食塩 1.8g	1人分 - 459kcal 蛋白質 13.5g 脂質 10.7g 加糖 91mg 鉄 1.7mg 食塩 1.2g	1人分 - 332kcal 蛋白質 17.8g 脂質 3.1g 加糖 43mg 鉄 1.3mg 食塩 1.9g	1人分 - 408kcal 蛋白質 12.4g 脂質 11.4g 加糖 63mg 鉄 1.7mg 食塩 1.8g

