

山手幼稚園 2023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	水 1	木 2	金 3
昼食			■ごはん 米 ■さわらの團扇焼き さわら りょうり酒 さとう 淡口しょうゆ ゆず果汁 ゆず ■切干だいこんの煮物 切干だいこん にんじん ■高野とうふ きぬぎや だしパック さとう 淡口しょうゆ ■ごまつなごま和え ごまつな 黄パプリカ ■白ごま ごま油 さとう 淡口しょうゆ ■もやしのみぞ汁 もやし ★さつまあげ カットわかめ 混合すりぶし みそ	■チキンカレー 米 とりにく 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 ■とろけるカレールウ ■コールスローサラダ きゅうり コーン ★豚ロースハム ★卵不使用マヨネーズ さとう 穀物酢 淡口しょうゆ ■いちご織ズ ストロベリー カアデリーの素（いちご） かんてん さとう	■*文化の日*
3時			魚類）鶏肉に変更 大豆）高野豆腐は入れない ごま）白ごまは入れない 魚類）さつまあげは入れない ■おかかおにぎり 米 ■かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風	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 ■米粉のにんじんケーキ にんじん こめ粉 コーンスターチ ■とうもろこし 水 さとう しお キャノーラ油 パーキングパウダー 大豆）水に変更	
			魚類）ミニゼリーに変更 13kcal - 459kcal 蛋白質 20.1g 脂質 6.6g 加糖 125mg 鉄 2.4mg 食塩 1.4g	13kcal - 495kcal 蛋白質 14.1g 脂質 12.3g 加糖 90mg 鉄 1.7mg 食塩 1.5g	13kcal - 0kcal 蛋白質 0g 脂質 0mg 加糖 0mg 鉄 0mg 食塩 0g

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。
- ・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。
- ・ハムステーキ …… 原材料の一部に豚肉・鶏肉を含みます。
- ・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）、こんにゃく
生トマト、トマト缶、パナナ、きゅうり、大豆
魚類（全て）、甲殻類（ちりめんきり）、かぼちゃ
ごま（ごま油はOK）





	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
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 グチャップ ★中濃ソース さとう かたくり粉 ■はくさいの和えもの はくさい にんじん コーン さとう 濃口しょうゆ ■ぶどうゼリー ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素(ぶどう) ■にまつなのみそ汁 こまつな たまねぎ ★さつまあげ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ぶた肉とちやしの炒め物 ぶたにく ちやし たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう ★中濃ソース しお こしょう ■スマイルポテト ポテト 大豆白絞油 16.5kg グチャップ ■カリフラワーのごまサラダ カリフラワー きぬさや 赤パプリカ 白ごま さとう 濃口しょうゆ ごま油 ■ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう えのき うずき 混合削りぶし	■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 ■マカロニサラダ マカロニ ★豚ロースハム きゅうり マーマリン ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★パイヨン ■ピーチゼリー ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素(ﾋﾞｰﾁ) ■オニオンスープ たまねぎ マーマリン にんじん しめじ さやいんげん ★パイヨン さとう 濃口しょうゆ ラード	■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 ■くずし豆腐 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 キャノーラ油 ■きゅうりのかぼちの和え きゅうり 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ のり ■だいごのみそ汁 だいご あぶらあげ みずな 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 グチャップ さとう キャノーラ油 マーマリン ■ハヤシルウ ★パイヨン ■おくらん昆布和え おくら コーン 塩こんぶ 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 ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素(ｶﾜｼﾞ)
	大豆) じゃがいものおやきに変更 魚類) さつまあげは入れない	こまつ) 白ごまは入れない きのこ) ちくわに変更 小麦) うずきそばは入れない	魚類) ツナ缶は入れない 大豆) 大豆華粒状は入れない 小麦) はるさめに变更 きゅうり) きゅうりは入れない きのこ) しめじは入れない	魚類) 鶏肉に変更 大豆) 大根に変更 大豆) あぶらあげは入れない	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
	■スイートポテト さつまいも さとう ■とうにゅう マーマリン マーマレード	■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	■じゃがいもマヨコーン焼き じゃがいも コーン ★卵不使用マヨネーズ かたくり粉 ★パイヨン パセリ缶	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素	■マーボーまん 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 たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが こしょう 赤だしみそ みそ 鶏がらスープ 濃口しょうゆ かたくり粉
3時					
デザート	大豆) 水に変更	大豆) 水に変更	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。	大豆) 水に変更
	I補料 - 394kcal 蛋白質 11.5g 脂質 7.5g 加糖 82mg 鉄 2.1mg 食塩 1.5g	I補料 - 450kcal 蛋白質 14.7g 脂質 10.7g 加糖 84mg 鉄 1.9mg 食塩 1.5g	I補料 - 395kcal 蛋白質 12.4g 脂質 11.8g 加糖 43mg 鉄 1.2mg 食塩 1.6g	I補料 - 545kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.8g 加糖 76mg 鉄 2.1mg 食塩 1.3g	I補料 - 553kcal 蛋白質 16.5g 脂質 17.9g 加糖 106mg 鉄 1.8mg 食塩 1.9g

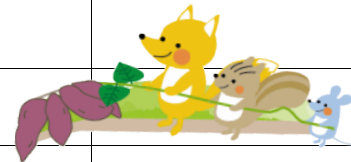
	13	14	15	16	17
昼食	■ごはん 米 ■ぶた肉とあつあげの煮物 あつあげ ぶたにく たまねぎ にんじん ■えだまめ キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ ■フロッキーのおかか和え フロッキー 赤パプリカ ■かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■あおりんごゼリー ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素(青りんご) ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ ★さつまあげ うずき 混合削りぶし みそ	■熊チャーハン 米 ミックスベジタブル ■サケフレーク 鶏がらスープ 濃口しょうゆ みりん風 しお キャノーラ油 こしょう ■ミートボール ★ミートボール ■ソース グチャップ ウスターソース さとう ■鶏さ おくら 濃口しょうゆ さとう ■きゅうりのかぼちのサラダ きゅうり 黄パプリカ にんじん セバレートドレッシング さとう 濃口しょうゆ ■たまねぎのみそ汁 たまねぎ みずな 混合削りぶし みそ	■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 ■ほうれん草のごま和え ほうれんそう コーン ■白ごま ごま油 さとう 濃口しょうゆ ■マスカットゼリー ｶﾌﾞﾃﾞﾘｰの素(ﾏｽｶｯﾄ) ■中濃スープ はくさい カリフラワー にら しょうが 鶏がらスープ 濃口しょうゆ ごま油	■ごはん 米 ■塩ダレチキン とりにく りょうり酒 レモン果汁 鶏がらスープ 濃口しょうゆ にんにく しょうが こしょう にんにく 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 濃口しょうゆ ■もやしのかぼちの和え物 もやし ★ちくわ 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■にまつなのみそ汁 こまつな たまねぎ ごぼう 混合削りぶし みそ	■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 ■どろけるカレーウ ■はるさめサラダ はるさめ ■きゅうり ★豚ロースハム 濃口しょうゆ レモン果汁 さとう ■フルーツ(オレンジ) オレンジ
	大豆) 大根に変更・えだまめは入れない 魚類) かつおぶしは入れない かぼちゃ) じゃがいもに変更 魚類) さつまあげは入れない 小麦) うずきそばは入れない	魚類) サケフレークは入れない きのこ) まいだけは入れない	大豆) 大根に変更・大豆華粒状は入れない こまつ) 白ごまは入れない	大豆) 高野豆腐は入れない 魚類) ちくわは入れない	大豆) 大豆華粒状は入れない 小麦) 米粉のカレーウに変更 きゅうり) きゅうりは入れない
	■シュガーポテト さつまいも マーマリン 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 ■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	■じゃがいもツナおやき じゃがいも ツナ缶 ★卵不使用マヨネーズ かたくり粉 ★パイヨン パセリ缶	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり	■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 きゅうり 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
3時					
デザート	アレルギー対応はありません	バナナ) バナナは入れない 大豆) 水に変更	魚類) ツナ缶は入れない	アレルギー対応はありません	大豆) 水に変更
	I補料 - 459kcal 蛋白質 16.4g 脂質 12.8g 加糖 111mg 鉄 2.3mg 食塩 1.4g	I補料 - 381kcal 蛋白質 11.6g 脂質 5g 加糖 100mg 鉄 5.7mg 食塩 1.9g	I補料 - 403kcal 蛋白質 15.2g 脂質 11.2g 加糖 106mg 鉄 2.2mg 食塩 1.3g	I補料 - 429kcal 蛋白質 20g 脂質 11.6g 加糖 129mg 鉄 2.1mg 食塩 1.9g	I補料 - 526kcal 蛋白質 16.4g 脂質 14.3g 加糖 87mg 鉄 1.8mg 食塩 1.4g





	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24
	■*おだんじょう会* ■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 ■ビーゼリー カブゼリーの素(ビーズ) ■きゅうりのみそ汁 きゅうり えのき カットわかめ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ぶた肉の甘辛炒め 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 ■フライドポテト ポテト しお パセリ缶 大豆白絞油 16.5kg ■きゅうりのツナサラダ きゅうり ツナ缶 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■こまつなのみそ汁 こまつな ★ちくわ うずき巻 混合削りぶし みそ	■*創立記念日* ■(種かり保育) ■ごはん 米 ■ぶた肉の焼きタツタ ぶたにく 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 かたくり粉 キャノーラ油 ■おぐらの昆布和え おくら 赤パプリカ 塩こんぶ さとう 淡口しょうゆ ■オレンジゼリー カブゼリーの素(フルーツ) ■もやしのみそ汁 もやし にんじん みずな 混合削りぶし みそ	■*勤労感謝の日* ■和食の日 ■ひじきごはん 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 ■とうふハンバーグ ★とうふハンバーグ ■てりやきソース だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■ぼうれん草のおひたし ぼうれん草 にんじん ■高野とうふ だしパック 淡口しょうゆ さとう ■たまねぎのみそ汁 たまねぎ しめじ 豆腐 混合削りぶし みそ	大豆) じゃがいものおやき 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	魚類) 鶏肉に変更 きのこ) えのきは入れない	魚類) ツナ缶は入れない 魚類) ちくわは入れない 小麦) うずき巻は入れない	アレルギー対応はありません		
3時	■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 ■黒こま	■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 ■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	■じゃがいもとぼうれん草おやき じゃがいも ぼうれん草 にんじん ★卵不使用マヨネーズ かたくり粉 ★フィヨン	■カレーまん 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 じゃがいも たまねぎ にんじん ★フィヨン さとう ★フルーツカレーパウダー	
アレルギー対応	こま) 黒こまは入れない	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
	1杯分 - 354kcal 蛋白質 15.4g 脂質 3.2g 加糖量 61mg 鉄 1.3mg 食塩 1.6g	1杯分 - 450kcal 蛋白質 14.7g 脂質 10g 加糖量 93mg 鉄 1.8mg 食塩 1.2g	1杯分 - 408kcal 蛋白質 15.4g 脂質 10.7g 加糖量 67mg 鉄 1.6mg 食塩 1.2g	1杯分 - 0kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 加糖量 0mg 鉄 0mg 食塩 0g	1杯分 - 437kcal 蛋白質 15.1g 脂質 11.5g 加糖量 126mg 鉄 2.4mg 食塩 2.2g



原食	27	28	29	30	
	■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 ■ハヤシルウ ★フィヨソ ■きゅうりのごま和え きゅうり 赤パプリカ ■白こま こま油 さとう 淡口しょうゆ ■フルーツケーキ ミックスフルーツ缶 かんてん さとう カブゼリーの素(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 ■さわらの西京焼き さわら りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ 甘みそ ■こんにゃくの炒め煮 つきこんにゃく こぼろ きゅうり にんじん キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ ■おぐらの和え物 おくら たまねぎ コーン さとう 淡口しょうゆ ■すまし汁 はくさい さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■ぶた肉のしょうが炒め 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 ■マカロニサラダ 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 ★フィヨソ ■ぶどうゼリー カブゼリーの素(ぶどう) ■焼とうふのみそ汁 焼とうふ まいたけ みずな 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■とり肉のマーマレード焼き 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 ■スマイルポテト ポテト 大豆白絞油 16.5kg ケチャップ ■ほうれん草の和え物 ほうれんそう にんじん コーン 淡口しょうゆ さとう ■だいごのみそ汁 だいご ★ちくわ 豆腐 混合削りぶし みそ	
アレルギー情報	大豆) 大豆単粒状は入れない 小麦) 米粉のハヤシルウに変更 きゅうり) きゃべつに変更 こま) 白こまは入れない	魚類) 鶏肉に変更 こんにゃく) こんにゃくは入れない 魚類) さつまあげは入れない	小麦) はるさめに変更 大豆) 焼とうふは入れない きのこ) まいたけは入れない	魚類) ちくわは入れない	
3時	■羊ようかん さつまいも さとう かんてん	■と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 ベーキングパウダー 抹茶缶 キャノーラ油 さとう	■じゃがいものおやき じゃがいも 豚ひき肉 かたくり粉 ★フィヨソ	■菜めしおにぎり 米 菜めし	
アレルギー情報	アレルギー対応はありません	大豆) ミニゼリーに変更	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杯分 - 481kcal 蛋白質 12.7g 脂質 13.9g 加糖量 73mg 鉄 1.6mg 食塩 1.4g	1杯分 - 373kcal 蛋白質 17.4g 脂質 7.6g 加糖量 94mg 鉄 1.8mg 食塩 1.3g	1杯分 - 453kcal 蛋白質 17.4g 脂質 12.3g 加糖量 70mg 鉄 2mg 食塩 1.3g	1杯分 - 505kcal 蛋白質 19.2g 脂質 10.8g 加糖量 47mg 鉄 1.8mg 食塩 1.2g	

