

# 山手幼稚園 2024年 6月 給食便り



春が過ぎ、梅雨の季節がやってきました。  
気温と湿度が上がると食欲が落ちがちになってしまいます。

こまめに水分補給をすること、  
バランスのよい食事をしっかりとることを意識して、  
本格的な夏にむけて体力づくりをしていきましょう。



## <献立表>



	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
昼食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■はるさめとひき肉の炒め物◆</b> 豚ひき肉 はるさめ たまねぎ ピーマン 赤ハブリカ 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 鶏がらスープ 白ごま ごま油 <b>■こまつなの和え物</b> こまつな ★ちくわ にんじん さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 <b>■オレシゼリー</b> カブ・ダイコンの素(ルツグ) <b>■中巻スープ</b> 本締めとうふ えのき にら 鶏がらスープ 濃口しょうゆ ごま油	<b>■ごはん</b> 米 <b>■とりの肉のみそ焼き</b> とりこ しょうが さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 みそ <b>■あつあげの煮物</b> 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 <b>■ブロッコリーの磯和え</b> ブロッコリー 赤ハブリカ のり さとう 濃口しょうゆ <b>■すまし汁</b> だしこん だいこん カットわかめ ★さつまあげ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ 	<b>■コンソメピラフ</b> 米 ★ポークウィンナー ミックスベジタブル だいご華粒状 濃口しょうゆ しお マーガリン キャノーラ油 ★パイヨン こしょう <b>■ミートボール</b> ★ミートボール <b>■ソース</b> ケチャップ ★中巻ソース さとう <b>■かたくり粉</b> <b>■煮え汁</b> おくら 濃口しょうゆ さとう <b>■ピーチゼリー</b> カブ・ダイコンの素(ルツグ) <b>■オニオンスープ</b> たまねぎ マーガリン 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	<b>■ごはん</b> 米 <b>■白身魚のあんかけ</b> ホキ しお りょうり酒 <b>■かたくり粉</b> <b>■甘酢あん</b> 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ケチャップ 鶏がらスープ <b>■かたくり粉</b> <b>■切干だいこんの煮物</b> 切干だいこん にんじん ぎゅうにく きぬさや だしパック さとう 濃口しょうゆ <b>■昆布わかめ和え物</b> ほうれんそう たまねぎ コーン さとう 濃口しょうゆ <b>■はくさいのみそ汁</b> はくさい あぶらあげ 豆腐 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉ととうもろこしの煮物</b> 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 鶏がらスープ 濃口しょうゆ さとう <b>■かたくり粉</b> <b>■きゅうりのサラダ</b> きゅうり トマト缶 黄ハブリカ セバレードレッシング さとう 濃口しょうゆ <b>■アイスカットゼリー</b> カブゼリーの素(マスカット) <b>■もやしのみそ汁</b> もやし えのき みずな 混合削りぶし みそ
	(じゃがいも) はるさめは入れない	アレルギー対応はありません	(じゃがいも) コーンスターチに変更	(じゃがいも) かたくり粉は入れない (じゃがいも) コーンスターチに変更	(じゃがいも) かたくり粉は入れない (じゃがいも) コーンスターチに変更
3時	<b>■じゃがいものマヨコーン焼き</b> じゃがいも コーン ★卵不使用マヨネーズ <b>■かたくり粉</b> ★パイヨン ハセリ缶	<b>■おかかおにぎり</b> 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風	<b>■米粉のいちごケーキ</b> 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	<b>■とうもろこしナゲット</b> 鶏ひき肉 本締めとうふ たまねぎ 鶏がらスープ <b>■かたくり粉</b> キャノーラ油 ケチャップ	<b>■カレーツナパン◆</b> 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 <b>■ツナ缶</b> ★卵不使用マヨネーズ カレー粉 魚類) ツナ缶は入れない
	(じゃがいも) おにぎりに変更	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	(じゃがいも) おにぎりに変更	魚類) ツナ缶は入れない
	1杯分 - 385kcal 蛋白質 12.3g 脂質 10.3g 加砂糖 84mg 鉄 1.9mg 食塩 0.9g	1杯分 - 494kcal 蛋白質 20.8g 脂質 10.8g 加砂糖 84mg 鉄 2.1mg 食塩 1.6g	1杯分 - 460kcal 蛋白質 13.6g 脂質 11g 加砂糖 120mg 鉄 5.9mg 食塩 1.9g	1杯分 - 395kcal 蛋白質 21.9g 脂質 7.4g 加砂糖 113mg 鉄 1.8mg 食塩 1.9g	1杯分 - 487kcal 蛋白質 18.1g 脂質 15.4g 加砂糖 104mg 鉄 2.1mg 食塩 1.5g





	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14
昼食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■マーボー豆腐</b> 木綿豆腐 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 <b>かたくり粉</b> 香ばし <b>■ほくさいのナムル</b> ほくさい きぬさや 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ 白ごま ごま油 <b>■あおりんごゼリー</b> かびゼリーの素(青りんご) <b>■中継スープ</b> だいにん あぶらあげ にら しょうが 鶏がらスープ 濃口しょうゆ ごま油	<b>■ごはん</b> 米 <b>■とり肉の焼きタツタ</b> とりにく 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 <b>かたくり粉</b> キャノーラ油 <b>■粉ふきもち</b> じゃがいも しお 鶏の <b>■にまつなのおひたし</b> こまつな にんじん 高野とうふ だしパック 濃口しょうゆ さとう <b>■たまねぎのみそ汁</b> たまねぎ ★ちくわ みずな 混合割りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉のしょうが炒め</b> ぶたにく たまねぎ もやし 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 <b>かたくり粉</b> <b>■おぐらのちりめん和え</b> おくら コーン ちりめん 濃口しょうゆ さとう <b>■ぶどうゼリー</b> かびゼリーの素(ぶどう) <b>■きゅうりのみそ汁</b> きゅうり えのき 豆苗 混合割りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■さわらのみぞれだれ</b> さわら りょうり酒 しお <b>■は(っ)が)</b> だいにん だしパック キャノーラ油 <b>かたくり粉</b> <b>■すし豆腐</b> 豚豆腐 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 <b>■ブロッコリーのおかひ和え</b> ブロッコリー 黄パプリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ <b>■かぼちゃのみそ汁</b> かぼちゃ たまねぎ ★さつまあげ 混合割りぶし みそ	<b>■ハヤシライス</b> 米 きゅうり ぶたにく 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 みりん風 キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシルウ ★ブイヨン <b>■いんげんのサラダ</b> さやいんげん きゃべつ 赤パプリカ 野菜ドレッシング さとう 濃口しょうゆ <b>■みかん寒天</b> みかん缶 かんてん さとう かびゼリーの素(オレンジ)
	じゃがいも) コーンスターチに変更	じゃがいも) 米粉パウダーに変更 じゃがいも) ミニゼリーに変更	じゃがいも) かたくり粉は入れない	じゃがいも) コーンスターチに変更	アレルギー対応はありません
3時	<b>■さつまもちスティック</b> さつまもち キャノーラ油 しお  アレルギー対応はありません	<b>■炊き込みおにぎり</b> 米 にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ ★和風だし顆粒	<b>■米粉のバナナケーキ</b> <b>バナナ</b> 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	<b>■シュガードーナツ</b> 木綿豆腐 <b>かたくり粉</b> しらたま粉 さとう キャノーラ油 砂糖	<b>■コンマヨパン◆</b> 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 コーン ★卵不使用マヨネーズ 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	バナナ) バナナは入れない	じゃがいも) おにぎりに変更	アレルギー対応はありません
	171kcal - 425kcal 蛋白質 13.7g 脂質 13.3g 鉄 2.1mg 加ゆか 115mg 食塩 1g	171kcal - 476kcal 蛋白質 18.4g 脂質 10.7g 鉄 2.2mg 加ゆか 83mg 食塩 1.6g	171kcal - 452kcal 蛋白質 15.4g 脂質 9.3g 鉄 1.5mg 加ゆか 106mg 食塩 1.2g	171kcal - 422kcal 蛋白質 17.9g 脂質 8.7g 鉄 2mg 加ゆか 88mg 食塩 1g	171kcal - 545kcal 蛋白質 15g 脂質 19.5g 鉄 1.6mg 加ゆか 99mg 食塩 1.9g



	17	18	19	20	21
昼食	<b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉とだいにんの煮物</b> 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 鶏がらスープ しょうが りょうり酒 濃口しょうゆ さとう <b>かたくり粉</b> <b>■ブロッコリーのごま和え</b> ブロッコリー 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ 白ごま ごま油 <b>■いちごゼリー</b> かびゼリーの素(いちご) <b>■もやしのみそ汁</b> もやし えのき カットわかめ 混合割りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■とり肉の甘酢あん</b> とりにく りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ <b>■甘酢あん)</b> 雑豆酢 さとう 濃口しょうゆ ケチャップ 鶏がらスープ <b>かたくり粉</b> 水 <b>■ひじきの煮物</b> 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 <b>■ほうれん草のさけ和え</b> ほうれん草 コーン <b>■サケフレーク</b> さとう 濃口しょうゆ みそ <b>■たまねぎのみそ汁</b> たまねぎ しめじ みずな 混合割りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■とうふハンバーグ</b> ★とうふハンバーグ <b>■てりやきソース</b> だしパック さとう 濃口しょうゆ <b>かたくり粉</b> <b>■ほくさいの和えもの</b> ほくさい にんじん 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ <b>■マスカットゼリー</b> かびゼリーの素(マスカット) <b>■にまつなのみそ汁</b> こまつな ★さつまあげ あぶらあげ 混合割りぶし みそ	<b>■ケチャップライス</b> 米 ミックスベジタブル 豚ひき肉 にんにく だいず華粒状 マーガリン しお 濃口しょうゆ ★ブイヨン ケチャップ <b>■ジャーマンポテト</b> じゃがいも たまねぎ ハム マーガリン ★ブイヨン しお こしょう パセリ缶 <b>■きゅうりの和え物</b> きゅうり カリフラワー 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ <b>■キャベツのスープ</b> きゃべつ 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	<b>■ごはん</b> 米 <b>■ぶた肉とあつあげの炒め物</b> ぶたにく あつあげ たまねぎ にんじん ピーマン さとう 鶏がらスープ みそ 赤だしみそ 濃口しょうゆ キャノーラ油 <b>かたくり粉</b> <b>■おぐらのおかひ和え</b> おくら コーン かつおぶし さとう 濃口しょうゆ <b>■オレンゼリー</b> かびゼリーの素(オレンジ) <b>■中継スープ</b> だいにん ★さつまあげ にら しょうが 鶏がらスープ 濃口しょうゆ ごま油
	じゃがいも) かたくり粉は入れない	じゃがいも) コーンスターチに変更 魚線) サケフレークは入れない	じゃがいも) コーンスターチに変更	じゃがいも) ミニゼリーに変更	じゃがいも) かたくり粉は入れない
3時	<b>■じゃがいものツナおやき</b> じゃがいも ツナ缶 ★卵不使用マヨネーズ <b>かたくり粉</b> ★ブイヨン パセリ缶	<b>■わかめおにぎり</b> 米 わかめご飯の素	<b>■米粉のにんじんケーキ</b> にんじん 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	<b>■豆乳かん</b> とうにゅう さとう かんてん もも缶	<b>■あんバターパン◆</b> 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 こしあん マーガリン
	じゃがいも) おにぎりに変更 魚線) ツナ缶は入れない	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	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
	171kcal - 445kcal 蛋白質 16.6g 脂質 15g 鉄 1.9mg 加ゆか 82mg 食塩 1.3g	171kcal - 498kcal 蛋白質 19.4g 脂質 9.9g 鉄 2.1mg 加ゆか 90mg 食塩 2g	171kcal - 432kcal 蛋白質 14.2g 脂質 10g 鉄 2.3mg 加ゆか 112mg 食塩 1.6g	171kcal - 370kcal 蛋白質 15g 脂質 10.5g 鉄 1.9mg 加ゆか 82mg 食塩 1.6g	171kcal - 446kcal 蛋白質 15.8g 脂質 11.5g 鉄 1.8mg 加ゆか 114mg 食塩 1.2g





	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28
	<b>■ごはん</b> 米 <b>■さばの塩焼き</b> さば りょうり酒 しお <b>■がんちの煮物</b> がんちどき にんじん きぬさや だしパック さとう みりん風 淡口しょうゆ <b>■はるさめサラダ</b> はるさめ さやいんげん 赤ハブリカ マーガリン ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★フイヨン <b>■はくさいのみそ汁</b> はくさい あぶらあげ みずな 混合削りぶし みそ	<b>■米麹のキーマカレー</b> 米 豚ひき肉 <b>■じゃがいも</b> たまねぎ にんじん だいず華粒状 キャノーラ油 ★フイヨン さとう ★乳剤 ソルベール <b>■きゅうりサラダ</b> きゅうり きゅうり ハム 黄ハブリカ 野菜ドレッシング さとう 淡口しょうゆ <b>■いちご饅頭</b> ストロベリー かびの素 (いちご) かんでん さとう	<b>■ごはん</b> 米 <b>■とりの肉のごま焼き</b> とり肉 しょうが にんにく さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 白こま キャノーラ油 <b>■コンニャクのあんびら</b> 糸こんにゃく きゅうり にんじん きぬさや さとう 淡口しょうゆ みりん風 ごま油 <b>■おくらのおえ物</b> おくら 赤ハブリカ たまねぎ さとう 淡口しょうゆ <b>■こまつなのみそ汁</b> こまつな ★さつまあげ ごぼう 混合削りぶし みそ	<b>■★おだんじょう会★</b> <b>■ごはん</b> 米 <b>■おだんじょうの塩ダレ炒め</b> ぶたにく とり肉 はくさい たまねぎ にんじん にら 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 <b>■ちくわの鹽焼焼き</b> ★ちくわ こめ粉 あおさ ★和風だし顆粒 ★卵不使用マヨネーズ <b>■湯葉</b> フロッコリー 淡口しょうゆ さとう <b>■ぶどうゼリー</b> かびの素 (ぶどう) <b>■あつあげのみそ汁</b> あつあげ しめじ 豆腐 混合削りぶし みそ	<b>■ごはん</b> 米 <b>■肉団子の酢豚風</b> ★ミートボール たまねぎ にんじん ピーマン キャノーラ油 鶏がらスープ さとう 濃口しょうゆ ケチャップ 穀物酢 <b>■かたくり粉</b> <b>■フライドポテト</b> <b>■ポテト</b> しお パセリ缶 キャノーラ油 <b>■きゅうりのナムル</b> きゅうり 黄ハブリカ カットわかめ さとう 淡口しょうゆ 白こま ごま油 <b>■中華スープ</b> もやし あぶらあげ ほうれんそう しょうが 鶏がらスープ 淡口しょうゆ ごま油
	魚粉) とり肉に必要 じゃがいも) ピーマンに変更	じゃがいも) じゃがいもは入れない	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	じゃがいも) コーンスターチに変更 じゃがいも) ミニゼリーに変更
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>■ゆかりおにぎり</b> 米 ゆかり	<b>■どうふ入り抹茶の米粉ケーキ</b> 木綿豆腐 こめ粉 <b>■かたくり粉</b> ベーキングパウダー 抹茶缶 キャノーラ油 さとう	<b>■ひと口おはぎ</b> 米 もち米 さとう きな粉	<b>■ツナパン</b> 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 <b>■ツナ缶</b> ★卵不使用マヨネーズ 魚類) ツナ缶は入れない
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	じゃがいも) おにぎりに変更	アレルギー対応はありません	
	1杯分 - 522kcal 蛋白質 16.6g 脂質 23.5g 鉄 2.1mg 加砂糖 95mg 食塩 1.3g	1杯分 - 564kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.2g 鉄 2.2mg 加砂糖 81mg 食塩 1.7g	1杯分 - 426kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.5g 鉄 2.2mg 加砂糖 133mg 食塩 1.4g	1杯分 - 502kcal 蛋白質 18.4g 脂質 11.5g 鉄 2.2mg 加砂糖 99mg 食塩 1.1g	1杯分 - 463kcal 蛋白質 12.4g 脂質 14.9g 鉄 7.2mg 加砂糖 113mg 食塩 1.3g

**\* 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。
- ・どうふハンバーグ …… 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・牛肉・大豆を含みます。
- ・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、バナナ  
魚類 (サバ・サケ・ツナ)  
じゃがいも (片栗粉を含む)  
甲殻類 (ちりめんは除く)

