

山手幼稚園 2024年 12月 給食便り

＜ぼかぼかお汁の日＞
 ・4日 かぼちゃのすいとん汁
 ・11日 けんちん汁風
 ・13日 肉団子の中華スープ
 ・17日 豚汁
 ・20日 肉吸い
 ・26日 けんちん汁風

お汁にボリュームをだし、食べ応えを出すためこの日は副菜が1品になっております。

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。給食で少しでも温まってほしいと思い、汁物にボリュームをだしたメニューをご用意しています。気温差も激しく、体調を崩しやすくなる季節ですが、たくさん食べて、元気いっぱい楽しんで、過ごしましょう！



＜献立表＞

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
昼食	■ごぼん 米 ■筑前煮 とりにく だいこん こんにゃく にんじん ごぼう きぬさや キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ ■はるさめサラダ はるさめ おくら コーン 濃口しょうゆ レモン果汁 さとう ■漬りんごゼリー カアデリの素(漬りんご) ■はくさいのみそ汁 はくさい あぶらあげ カットわかめ 混合割りぶし みそ	■鮭チャーハン 米 ミックスベジタブル ■サゲブレイク だいず華粒状 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 ■酢豚風ミニトボール ★ミニトボール ■甘酢あん にんじん ビーマン 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ クチャップ 鶏がらスープ ■かたくり粉 ■きゅうりナムル きゅうり きぬさや 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ こま油 ■中華スープ ビーフン ★さつまあげ にら しょうが 鶏がらスープ 濃口しょうゆ こま油	■ごぼん 米 ■コーンフレイクチキン とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コーンフレイク ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 にんじん 白ごま さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのすいとん汁 かぼちゃ ■ごむぎ粉 しお だいこん たまねぎ あぶらあげ しめじ 混合割りぶし みそ	■*おだんじょう会* ■ごぼん ■肉のしょうが炒め 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 ■ちくわの揚げ焼き ★ちくわ こめ粉 あおさ ★和風だし顆粒 ★卵不使用マヨネーズ ■鶏ささげ ブロッコリー 濃口しょうゆ さとう ■いちごゼリー カアデリの素(いちご) ■焼きとうふのみそ汁 焼とうふ えのき こまつな 混合割りぶし みそ	■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 さとう にんにく ■とろけるカレーの ■カリフラワーの風布和え カリフラワー さやいんげん 赤パプリカ 塩こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■フルーツ(オレンジ) オレンジ
	じゃがいも) ビーフンに変更	魚類) サゲブレイクは入れない (じゃがいも) コーンスターチに変更	小麦) 米粉パウダーに変更	じゃがいも) かたくり粉は入れない	じゃがいも) じゃがいもは入れない 小麦・じゃがいも) 米粉のカレーウに変更
3時	■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	■焼きポテト(カレー味) ポテト しお カレー粉 パセリ缶	■キャロットライスおにぎり 米 にんじん ★パイヨン 濃口しょうゆ さとう マーガリン	■和風ビーフン ビーフン ■ツナ缶 たまねぎ コーン きぬさや かつおぶし キャノーラ油 こしょう ★和風だし顆粒 濃口しょうゆ	■抹茶ドーナツ ほうれん草 抹茶缶 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-対応はありません	じゃがいも) おにぎりに変更	アレルギ-対応はありません	魚類) ツナ缶は入れない	じゃがいも) おにぎりに変更
	1杯分 - 498kcal 蛋白質 14.6g 脂質 12.4g 加糖量 97mg 鉄 1.6mg 食塩 2g	1杯分 - 361kcal 蛋白質 12.8g 脂質 4.8g 加糖量 86mg 鉄 4.4mg 食塩 1.6g	1杯分 - 566kcal 蛋白質 20.5g 脂質 12.3g 加糖量 89mg 鉄 2.3mg 食塩 1.5g	1杯分 - 430kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.3g 加糖量 75mg 鉄 1.8mg 食塩 1.1g	1杯分 - 467kcal 蛋白質 16.1g 脂質 13g 加糖量 95mg 鉄 2.4mg 食塩 1.1g





	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13
昼食	■鶏ひき肉の混ぜごはん 米 鶏ひき肉 にんじん ほうれんそう だいず華粒状 りょうり酒 淡口しょうゆ ★和風だし顆粒 キャノーラ油 ■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 ■さゆりの和え物 きゅうり もやし 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 おくら ★ちくわ うずまき巻 混合割りぶし しお 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■ぶた肉の塩ダレ炒め ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん たら 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 ■マカロニサラダ ■カールマカロニ アスパラガス コーン マーガリン ★卵不使用マヨネーズ 殺菌酢 さとう ★フィヨン ■ぶどうゼリー カアベリーの素(ぶどう) ■あつあげのみそ汁 あつあげ えのき カットわかめ 混合割りぶし みそ	■ごはん 米 ■とり肉のてりやき とりにく りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ みりん風 ■かたくり粉 ■こまつなのおかか和え こまつな たまねぎ 赤パプリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■げんちん汁風 だいこん にんじん あぶらあげ つきこんにゃく こほう 青ねぎ みそ 混合割りぶし しお 淡口しょうゆ	■*クリスマス会* ■ミートスパゲティ ■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 ★フィヨン キャノーラ油 ■プロッコリーの和え物 プロッコリー カリフラワー 黄パプリカ 濃口しょうゆ さとう ■星型にんじん にんじん ■豆乳プリン(いちごソース) コーン さとう アガー いちごジャム ■オニオンスープ たまねぎ にんじん しめじ さゆいんげん マーガリン ★フィヨン さとう 淡口しょうゆ コート	■ごはん 米 ■チャプチェ ぶたにく ■はるさめ たまねぎ にんじん ビーマン だいず華粒状 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 ■おくら昆布和え おくら コーン 塩こんぶ さとう アガー 淡口しょうゆ ■肉団子の中華スープ ★ミートボール はくさい もやし たら しょうが 鶏がらスープ 淡口しょうゆ ごま油
	小麦) うずまき巻は入れない	小麦) ビーンに変更	じゃがいも) かたくり粉は入れない	小麦) ライスパスタに変更	じゃがいも) はるさめは入れない
3時	■米粉のかぼちゃケーキ◆ かぼちゃ 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 アレルギー対応はありません	■カレービーフン ビーフン たまねぎ にんじん きぬさや しお 濃口しょうゆ カレー粉 キャノーラ油 	■菜飯おにぎり 米 菜めし アレルギー対応はありません	■シュガーボテト さつまいも マーガリン さとう みりん風 しお アレルギー対応はありません	■あんまん 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 こしあん アレルギー対応はありません
	1杯分 - 414kcal 蛋白質 19.1g 脂質 7g 加砂糖 100mg 鉄 1.6mg 食塩 1.6g	1杯分 - 433kcal 蛋白質 15.8g 脂質 12.3g 加砂糖 94mg 鉄 1.8mg 食塩 1.2g	1杯分 - 479kcal 蛋白質 18.4g 脂質 11.5g 加砂糖 87mg 鉄 1.8mg 食塩 1.2g	1杯分 - 416kcal 蛋白質 15.3g 脂質 13.5g 加砂糖 90mg 鉄 2.4mg 食塩 2.5g	1杯分 - 452kcal 蛋白質 16g 脂質 11.4g 加砂糖 126mg 鉄 4.6mg 食塩 1g



	16	17	18	19	20
昼食	■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 ■ハヤシカツ ★フィヨン ■きゃべつツナ和え きゃべつ 赤パプリカ コーン ■ツナ缶 さとう 淡口しょうゆ ■もも巻天 もも巻 かんてん さとう カアベリーの素(ビチ)	■ごはん 米 ■白身魚のごま焼き ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■かたくり粉 ■いんげんのおかか和え さゆいんげん 黄パプリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■豚汁 ぶたにく だいこん 焼とうふ にんじん さつまいも こほう 青ねぎ みそ 混合割りぶし	■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 ■かたくり粉 ■ホワイトポテト ■ポテト しお ハセリ缶 キャノーラ油 ■ビーマンとちよしの昆布和え もやし ビーマン コーン さとう 濃口しょうゆ 塩こんぶ ■はくさいのみそ汁 はくさい ★さつまいも 豆腐 混合割りぶし みそ	■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 鶏がらスープ しょうが にんにく ■かたくり粉 大豆白絞油 ■カリフラワーのごまサラダ カリフラワー おくら にんじん 白ごま さとう 淡口しょうゆ ごま油 ■オレンジゼリー カアベリーの素(オレンジ) ■たまねぎのみそ汁 たまねぎ あぶらあげ みずな 混合割りぶし しお 濃口しょうゆ ★フィヨン	■*総菜式* ■(鶏かり保身) ■ごはん 米 ■とうふハンバーグ ★とうふハンバーグ ■てりやきソース さとう みりん風 濃口しょうゆ ■かたくり粉 ■ほうれん草のちりめん和え ほうれんそう たまねぎ 黄パプリカ ちりめん 濃口しょうゆ さとう ■肉吸い きゅうり だいこん にんじん つきこんにゃく 青ねぎ 混合割りぶし しお 濃口しょうゆ ★フィヨン
	小麦) 米粉のハヤシライスに変更 魚類) ツナ缶は入れない	じゃがいも) かたくり粉は入れない	じゃがいも) かたくり粉は入れない じゃがいも) ミネゼリーに変更	じゃがいも) 米粉パウダーに変更	じゃがいも) コーンスターチに変更
3時	■にゅうめん風◆ ビーフン ★ちくわ にんじん こまつな 混合割りぶし しお 淡口しょうゆ アレルギー対応はありません	■大豆の甘辛あげ だいず水煮 ■かたくり粉 濃口しょうゆ みりん風 さとう キャノーラ油 あおさ じゃがいも) おにぎりに変更	■やさおにぎり 米 濃口しょうゆ みりん風 アレルギー対応はありません	■米粉のバナナケーキ ■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 バナナ) バナナは入れない	■じゃがいものおやき ■じゃがいも 豚ひき肉 ■かたくり粉 ★フィヨン
	1杯分 - 486kcal 蛋白質 17g 脂質 15.1g 加砂糖 86mg 鉄 2mg 食塩 2.1g	1杯分 - 388kcal 蛋白質 20.3g 脂質 7.9g 加砂糖 98mg 鉄 1.7mg 食塩 1.3g	1杯分 - 504kcal 蛋白質 18.3g 脂質 10.6g 加砂糖 101mg 鉄 2.3mg 食塩 1.6g	1杯分 - 511kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.9g 加砂糖 100mg 鉄 1.9mg 食塩 1.2g	1杯分 - 413kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12.3g 加砂糖 97mg 鉄 2.4mg 食塩 1.8g





	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27
	■(預かり保蔵) ■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 ■ひじきの煮物 ひじき ★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 ■はるさめサラダ はるさめ さやいんげん 赤パプリカ 濃口しょうゆ レモン果汁 さとう ■すまし汁 あつあげ ★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	■(預かり保蔵) ■ごはん 米 ■ミートローフ 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ ミックスベジタブル だいず華粒状 ★ブイヨン クETCHAP ★中濃ソース さとう キャノーラ油 しお こしょう ■ソース クETCHAP ★中濃ソース さとう かたくり粉 ■おくらのおかか和え おくら にんじん かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■マスカットゼリー カガビリーの素(マスカット) ■コンスープ たまねぎ マーガリン コーン 高野とうふ ★ブイヨン コーン缶 とうにゅう さとう かたくり粉 パセリ缶	■(預かり保蔵) ■ごはん 米 ■ぶた肉の中華炒め ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャノーラ油 鶏がらスープ 濃口しょうゆ りょうり酒 こしょう かたくり粉 ■スマイルポテト ポテト キャノーラ油 クETCHAP ■きゅうりのナムル きゅうり もやし 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ こま油 ■焼とうふのみぞ汁 焼とうふ えのき みずな 混合削りぶし みそ	■(預かり保蔵) ■ごはん 米 ■さばの漬焼き さば りょうり酒 しお ■こまつなのごま和え こまつな たまねぎ コーン 白ごま こま油 さとう 濃口しょうゆ ■けんちん汁風 だいこん にんじん あぶらあげ つきこんにゃく こぼろ 豆腐 みそ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	■(預かり保蔵) ■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 ★ブイヨン さとう しょうが にんにく ■とろけるカレールー ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー ハム 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■いちご菓子 ストロベリー カガビリーの素(いちご) かんてん さとう
	じゃがいも) ピーフンに変更	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) かたくり粉は入れない じゃがいも) ミニゼリーに変更	魚類) とり肉に変更	じゃがいも) じゃがいもは入れない 小麦・じゃがいも) 米粉のカレールーに変更
3時	■さつまいもスティック さつまいも キャノーラ油 しお	■豆腐入り抹茶のクリスマスケーキ 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 粉糖	■こんぶおにぎり 米 塩こんぶ	■焼きそば風ピーフン ぶたにく ピーフン きゃべつ たまねぎ にんじん きぬさや しお おこのみソース ★中濃ソース キャノーラ油	■ちくわの湯揚げ ★ちくわ こめ粉 あおさ ★和風だし顆粒 キャノーラ油
	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	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 - 449kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.7g 加糖 126mg 鉄 2mg 食塩 1.8g	1杯分 - 465kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.4g 加糖 113mg 鉄 2mg 食塩 1.1g	1杯分 - 471kcal 蛋白質 16.5g 脂質 9.2g 加糖 80mg 鉄 2.1mg 食塩 1g	1杯分 - 437kcal 蛋白質 17.9g 脂質 19.1g 加糖 100mg 鉄 1.8mg 食塩 1.3g	1杯分 - 463kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.4g 加糖 79mg 鉄 2mg 食塩 1.6g



*** 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。

☆：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。

- アレルギーフリーカレールー …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- 米粉のハヤシルフ …… 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・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。
- 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

○：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)



管理栄養士 高橋