

山手幼稚園 2025年 1月 給食便り

<ぼかぼかお汁の日>
 ・10日 中華スープ
 ・16日 おでん風
 ・21日 けんちん汁風
 ・23日 はるさめのしょうがスープ
 ・27日 豚汁
 ・31日 マカロニスープ

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。



新年、明けましておめでとうございます。
 まだまだ寒さが厳しい季節ですが、
 手洗いやうがいをしっかり行い、
 元気いっぱい過ごしてもらいたと思います♪



今月も汁物にボリュームを出したメニューをご用意させていただきます。
 たくさん食べて、元気いっぱい遊んで、過ごしましょう♪




<献立表>



	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
昼食	■(預かり保育) ■しゃげごはん 米 さげ えだまめ だいず華粒状 しょうが 淡口しょうゆ さとう しお ■松風焼き 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ しょうが ■かたくり粉 みそ りょうり酒 みりん風 白ごま ■揚げ ブロッコリー 淡口しょうゆ さとう ■紅白のご飯 にんじん だいこん 塩こんぶ さとう 淡口しょうゆ ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ ★さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■(預かり保育) ■にはん ■肉団子の酢豚風 ★ミートボール たまねぎ にんじん ビーマン 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 ■かたくり粉 ■いんげんの和え物 さやいんげん コーン ★ちくわ 淡口しょうゆ さとう ■ピーチゼリー カブミリーの素(おろし) ■ちやしのみそ汁 ちやし しめじ しるな 混合削りぶし みそ	■(預かり保育) ■始めます ■にはん 米 ■ひたひたの煮ダレ炒め ひたひた 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 しょうゆ キャノーラ油 ■しゃがいも しお ■あぶらのおひか知恵 おくら 赤パプリカ かつおぶし さとう 淡口しょうゆ ■あつあげのみそ汁 あつあげ ごぼう 豆腐 混合削りぶし みそ	■おらし焼酎 米 穀物酢 さとう にんじん しいたけ ちりめん しお きぬぎや ■トッピング コーン にんじん ■はるさめとさつまいものしらあえ はるさめ さつまいも 木綿豆腐 ねりごま さとう 淡口しょうゆ ■オレシゼリー カブミリーの素(おろし) ■おまし ★さつまあげ 春菊 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■油揚げ風 豆腐 しょうゆ りょうり酒 濃口しょうゆ さとう しお しょうが にんにく ■かたくり粉 コーン キャノーラ油 ■だし 白ねぎ 濃口しょうゆ さとう 穀物酢 にんじん にんにく 鶏がらスープ ごま油 ■かたくり粉 水 ■はるさめサラダ はるさめ カットわかめ 赤パプリカ 淡口しょうゆ しんじょう汁 さとう 白ごま ■中華スープ だいこん にんじん あぶらあげ カリフラワー たら しょうが 鶏がらスープ 淡口しょうゆ しょうゆ
	魚類) サケは入れない じゃがいも) コーンスターチに変更	じゃがいも) コーンスターチに変更	じゃがいも) ミニゼリーに変更	小麦) てまりふは入れない	じゃがいも) 米粉パウダー・コーンスターチに変更 じゃがいも) ビーンに変更
3時	■むいとろおはぎ 米 モチ米 さとう きな粉	■ソーセイザン ★ポーウィンパー 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 パーキングパウダー アレルギー対応はありません	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素	■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 パーキングパウダー アレルギー対応はありません	■焼きポテト(コンソメ) ポテト ★ブイヨン パセリ缶
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	じゃがいも) おにぎりに変更	
1741 - 471kcal 蛋白質 20.1g 脂質 6.6g 加ゆれ 98mg 鉄 2.2mg 食塩 1.3g	1741 - 430kcal 蛋白質 12.3g 脂質 9.2g 加ゆれ 101mg 鉄 7.2mg 食塩 1.9g	1741 - 514kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10g 加ゆれ 115mg 鉄 2.3mg 食塩 1.2g	1741 - 437kcal 蛋白質 12.5g 脂質 3.7g 加ゆれ 123mg 鉄 4.9mg 食塩 1.3g	1741 - 472kcal 蛋白質 15.7g 脂質 17.2g 加ゆれ 77mg 鉄 1.6mg 食塩 1.2g	






	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17
朝食	■*成人の日* 	■ごはん 米 ■ぶた肉の甘辛炒め ぶたにく きゅうにく たまねぎ はんぺん だいす華粒状 きぬきや 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 ■スマイルポテト ホテト キャノーラ油 ケチャップ ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー コーン さとう 濃口しょうゆ 白ごま ごま油 ■塩きとうふのみそ汁 焼とうふ 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 きゅうにく たまねぎ にんじん だいす華粒状 ★中濃ソース ケチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン ■ハヤシパフ ★フイヨン ■きゅうりのサラダ きゅうり にんじん 薄パプリカ レモン果汁 さとう 濃口しょうゆ だしパック キャノーラ油 ■2層のキヌキザザレ かつお節の素(ぶどう) かつお節の素(マスカット)	■ごはん 米 ■白身魚のあんかけ ホキ しお りょうり酒 ■昆布のあんかけ えのき しいたけ たまねぎ 濃口しょうゆ さとう だしパック かたくり粉 ■きゅうりの漬物 きゅうり さつまいも 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■おでん風 だいこん あつお節 にんじん ★さつまいも つきこんにゃく 混合削りぶし ★和風だし さとう 濃口しょうゆ	■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 ■にまつなのちりめん和え さまつな にんじん ちりめん きぬきや 濃口しょうゆ さとう ■いちごゼリー かつお節の素(いちご) ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ たまねぎ うずまさ 混合削りぶし みそ
	じゃがいも) かつくり粉は入れない じゃがいも) ミニゼリーに変更	小麦) 米粉のハヤシライスに変更	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 小麦) うずまさは入れない	
3時		■米飯のにんじんケーキ 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	■焼きビーフン ★ちくわ ビーフン たまねぎ にんじん ビーマン しお 濃口しょうゆ キャノーラ油	■おなかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風	■ボンゼリー じゃがいも にんじん かたくり粉 こめ粉 ベーキングパウダー さとう とうにゅう キャノーラ油 ★卵不使用マヨネーズ ケチャップ しお
	アレルギ-対応はありません	アレルギ-対応はありません	アレルギ-対応はありません	じゃがいも) おにぎりに変更	
	13食 - 400kcal 蛋白質 19.6g 脂質 7.2g 加糖 103mg 鉄 2.1mg 食塩 2.7g	14食 - 433kcal 蛋白質 15.7g 脂質 11.2g 加糖 109mg 鉄 1.9mg 食塩 1g	15食 - 471kcal 蛋白質 15.2g 脂質 15.6g 加糖 73mg 鉄 1.6mg 食塩 1.8g	16食 - 477kcal 蛋白質 20.1g 脂質 3.8g 加糖 83mg 鉄 1.7mg 食塩 1.5g	17食 - 463kcal 蛋白質 15.3g 脂質 12.9g 加糖 93mg 鉄 2.1mg 食塩 1.1g

	20	21	22	23	24
朝食	■鶏ミンチの混ぜご飯 米 えだまめ 鶏ひき肉 にんじん だいす華粒状 りょうり酒 濃口しょうゆ ★和風だし ■さわらのつけ焼き さわら りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ★和風だし かたくり粉 ■ほうれん草の漬物 ほうれん草 薄パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■じゃがいものみそ汁 じゃがいも たまねぎ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■とろろハンバーグ ★とろろハンバーグ ■ソース ケチャップ ★中濃ソース さとう かたくり粉 ■いんげんのおかか和え さやいんげん たまねぎ 薄パプリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■いんげん炒め さやいんげん たまねぎ 薄パプリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■りんごのツナサラダ にんじん プロックリー ツナ缶 ★卵不使用マヨネーズ さとう 濃口しょうゆ ■青りんごゼリー かつお節の素(青りんご) ■はくさいのみそ汁 はくさい えのき みずな 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■とり肉のごま焼き とりにく しょうが にんにく さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 白ごま キャノーラ油 ■にんじんのツナサラダ にんじん プロックリー ツナ缶 ★卵不使用マヨネーズ さとう 濃口しょうゆ ■青りんごゼリー かつお節の素(青りんご) ■はくさいのみそ汁 はくさい えのき みずな 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■回鍋肉 ぶたにく きゅうにく さつまいも 赤パプリカ ビーマン さとう 鶏がらスープ みそ 赤だしみそ 濃口しょうゆ かたくり粉 キャノーラ油 ■おくらのお味噌汁 おくら 濃口しょうゆ コーン 塩こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■はるさめのしょうがスープ はるさめ にんじん カリフラワー ちんげんさい ★さつまいも 鶏がらスープ 濃口しょうゆ ごま油	■カレーライス 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいす華粒状 キャノーラ油 さとう しょうが にんにく おろけるカレールの ■だいこんサラダ だいこん にんじん カットわかめ しお さとう レモン果汁 濃口しょうゆ ■フルーツ巻き ミックスフルーツ缶 かんてん さとう かつお節の素(マスカット)
	じゃがいも) コーンスターチに変更 じゃがいも) じゃがいもは入れない	じゃがいも) コーンスターチに変更	魚類) ツナ缶は入れない	じゃがいも) かつくり粉は入れない じゃがいも) ビーフンに変更	じゃがいも) じゃがいもは入れない 小麦・じゃがいも) 米粉のカレールフに変更
3時	■タマンズ風にゅうめん ビーフン ★ちくわ きゅうり にんじん 鶏がらスープ にんにく しょうが しお 濃口しょうゆ ごま油	■ケーキサレ こめ粉 コーンスターチ たまねぎ ほうれん草 ハム 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	■ケチャップライスおにぎり 米 たまねぎ さやいんげん 濃口しょうゆ マーガリン ★フイヨン ケチャップ	■ミルククリームパン 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 とうにゅう さとう コーンスターチ	■シュガードーナツ 木綿とうふ かたくり粉 しろたま粉 さとう キャノーラ油 砂糖
	アレルギ-対応はありません	アレルギ-対応はありません	アレルギ-対応はありません	アレルギ-対応はありません	じゃがいも) おにぎりに変更
	18食 - 400kcal 蛋白質 19.6g 脂質 7.2g 加糖 103mg 鉄 2.1mg 食塩 2.7g	19食 - 458kcal 蛋白質 16.5g 脂質 12.4g 加糖 105mg 鉄 2.1mg 食塩 2g	20食 - 517kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.1g 加糖 89mg 鉄 1.9mg 食塩 1.3g	21食 - 436kcal 蛋白質 13.5g 脂質 8.6g 加糖 95mg 鉄 1.9mg 食塩 1.5g	22食 - 503kcal 蛋白質 16g 脂質 13.9g 加糖 92mg 鉄 2.2mg 食塩 1.3g





	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31
	■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 ■かたく粉 ■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 淡口しょうゆ ■豚汁 ぶたにく だいこん つぎんニヤク にんじん たまねぎ さつまいも 青ねぎ みそ 落白割りぶし	■やきそば 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 ★中濃ソース ■ごぼうの炊き込み ごぼう 舞ハフリカ かつおぶし さとう 淡口しょうゆ ■いちごゼリー かがせりの素(いちご) ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ ごぼう ■おすまじ餅 混合割りぶし みそ 	■ごはん 米 ■マーボー豆腐 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 ごま油 赤だしみそ みそ 鶏がらスープ さとう 濃口しょうゆ ■かたく粉 青ねぎ ■フライドポテト ポテト しお パセリ缶 キャノーラ油 ■きゅうりのごま和え きゅうり 赤ハフリカ 白たま さとう 淡口しょうゆ ■中濃スープ はくさい ★さつまあげ にら しょうが 鶏がらスープ 淡口しょうゆ ごま油	■まおたんじょう会★ ■ごはん 米 ■ぶた肉のしょうが焼め 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 ■かたく粉 ■ちくわの煮込み焼き ★ちくわ ごめ粉 あおさ ★和風だし顆粒 ★卵不使用マヨネーズ ■鶏えし アロココリー 淡口しょうゆ さとう ■ぶどうゼリー かがせりの素(ぶどう) ■めつあげのみそ汁 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 ■チキンカツ とりにく しお ごしょう さとう 濃口しょうゆ ■ごむぎ粉 水 ■ツナ粉 だいず華フレーク さとう 大豆白絞油16.5kg ■ソース ★中濃ソース ★ケチャップ ★アイヨン ■かたく粉 ■切子だいごんのマヨサラダ★ 切子だいごん ほろれんそう コーン ★卵不使用マヨネーズ 殺菌酢 さとう ★アイヨン ■マカロニスープ マカロニ きゃべつ ★ボークウィンナー にんじん さやいんげん ★アイヨン さとう 淡口しょうゆ ラード
...	魚類)とりに肉に変更 じゃがいも)かたく粉は入れない	小麦)ピーフンに変更 小麦)うすまじ餅は入れない	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)かたく粉は入れない	小麦)米粉パウダーに変更・パン粉は入れない じゃがいも)コーンスターチに変更 小麦)ピーフンに変更
3階	■あんまん ごめ粉 さとう ベーキングパウダー とうじょう キャノーラ油 こしあん	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり	■ピーフンのナポリタン風 ピーフン たまねぎ ピーマン コーン キャノーラ油 ごしょう 淡口しょうゆ ケチャップ さとう	■とうろ入り抹茶の米粉ケーキ 木綿豆腐 ごめ粉 ■かたく粉 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 ■かたく粉 ★アイヨン パセリ缶
...	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	じゃがいも)おにぎりに変更	じゃがいも)おにぎりに変更 魚類)ツナ缶は入れない
...	174kcal 515kcal 蛋白質 18.8g 脂質 20g 加糖 100mg 食塩 1.8mg 食塩 1.2g	174kcal 466kcal 蛋白質 16g 脂質 10.2g 加糖 90mg 食塩 2mg 食塩 1.5g	174kcal 389kcal 蛋白質 15.9g 脂質 11.3g 加糖 121mg 食塩 2.9mg 食塩 1.3g	174kcal 454kcal 蛋白質 17.5g 脂質 12.3g 加糖 119mg 食塩 2.1mg 食塩 1.2g	174kcal 539kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.8g 加糖 76mg 食塩 1.7mg 食塩 1.5g

*** 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。
- ・ボークウィンナー …… 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、パナナ
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