

山手幼稚園 2025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 3	火 4	水 5	木 6	金 7
昼食	■本文化の日* 米 ■ ひた肉とだいこんの煮物 ぶににく だいこん 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 淡口しょうゆ さとう かたくり粉 ■ ほろろん煮のごま和え ほろろんそう コーン 白ごま さとう 淡口しょうゆ きぬさや ■ ピーチゼリー カブクリの素(ピーチ) ■ とうろのみそ汁 本練とうろ しめじ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ とり肉の甘酢あん とりにく りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ ■ 甘酢あん 殺菌酢 さとう 濃口しょうゆ ケチャップ 鶏がらスープ かたくり粉 水 ■ こうや豆腐の煮物 高野とうふ たまねぎ にんじん だしパック さとう 淡口しょうゆ きぬさや ■ ピーマンと野菜の和え煮 ピーマン アスパラガス 赤パプリカ さとう 淡口しょうゆ 殺菌酢 キャノーラ油 ■ 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	■ごはん 米 ■ とりの甘酢あん とりにく りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ ■ 甘酢あん 殺菌酢 さとう 濃口しょうゆ ケチャップ 鶏がらスープ かたくり粉 水 ■ こうや豆腐の煮物 高野とうふ たまねぎ にんじん だしパック さとう 淡口しょうゆ きぬさや ■ ピーマンと野菜の和え煮 ピーマン アスパラガス 赤パプリカ さとう 淡口しょうゆ 殺菌酢 キャノーラ油 ■ 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	■*満足(年少1期)* ■*さばの選せごはん◆ 米 さば にんじん 青ねぎ だいす華粒状 白ごま しょうが 淡口しょうゆ さとう ■ フライドポテト クリンクカットポテト しお バセリ缶 キャノーラ油 ■ ブロッコリーのごま和え ブロッコリー コーン 塩こんぶ さとう 淡口しょうゆ ■ きゅうのみそ汁 きゅう ★ちくわ 混合削りぶし みそ	■*満足(年少2期)* ■ごはん 米 ■ チップチェ ぶににく はるさめ たまねぎ にんじん ピーマン だいす華粒状 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 ごま油 ■ カリフラワーのおかか和え カリフラワー 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 豆腐 ■ オレンジゼリー カブクリの素(オレンジ) ■ さつまいものみそ汁 さつまいも あつあげ カットわかめ 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。	魚類) 鶏ミンチに変更
3時	■ 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 かたくり粉 ★フィヨン バセリ缶	■カレーまん こめ粉 さとう パーキングパウダー とうじゅう キャノーラ油 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ★フィヨン さとう ★ 丸割 ソリカレー アレルギー対応はありません。	■米麹のバナナケーキ バナナ こめ粉 コーンスターチ とうじゅう 水 さとう しお キャノーラ油 パーキングパウダー	■シュガードーナツ 本練とうろ かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油 砂糖	
	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。	バナナ) バナナ入れない	アレルギー対応はありません。
		1材料 - 447kcal 脂質 14.7g 糖 2.3mg	1材料 - 513kcal 脂質 14.3g 糖 2.2mg	1材料 - 477kcal 脂質 17.4g 糖 2mg	1材料 - 497kcal 脂質 11.6g 糖 2.3mg
	蛋白質 17.2g 食塩 1.5g	蛋白質 20.5g 食塩 2.3g	蛋白質 18.2g 食塩 1.4g	蛋白質 16.1g 食塩 1g	

* 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。

- ・アレルゲンフリーカレーウ …… 28品目のアレルゲンが使用されていません。
- ・米麹のハヤシルウ …… 28品目のアレルゲンが使用されていません。
- ・とうろハンバーグ …… 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。
- ・皮なしウイプナー …… 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ゼージ …… 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 …… 原材料の一部に豚肉・鶏肉を含みます。
- ・フィヨン …… 28品目のアレルゲン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品目のアレルゲンが使用されていません。
- ・中濃ソース …… 28品目のアレルゲン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。

・豚しょうまい …… 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、甲殻類(ちりめんを含む)
バナナ、りんご、もも、魚類(サバ・サケ・ホキ)





	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14
昼食	■ごはん 米 ■とり肉の煮物 とり肉 だいこん あつあけ たまねぎ にんじん ごぼう さといも きぬさや キャノーラ油 だしパック しょうが りょうり酒 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■ごまつねの和え物 ごま油 ピーマン 黄パプリカ さとう 焼とうふ 濃口しょうゆ ■あおりんごゼリー カブゼリーの素(香りんご) ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ たまねぎ えのき 混合削りぶし みそ	■*運動会(そら・ほし組) ■ゆきそば 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 ■初盆煮いも じゃがいも しお あおさ ■おからのちりめん和え 赤パプリカ おくら ■ちりめん 濃口しょうゆ さとう ■中濃スープ 焼とうふ *ちくわ ら 雑草からスープ 濃口しょうゆ ごま油	■*満足(年中)* ■ごはん 米 ■*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 ■にんじんのツナサラダ にんじん ブロッコリー ツナ *卵不使用マヨネーズ さとう 濃口しょうゆ ■フルーツ(バナナ) バナナ ■だいにんのみそ汁 だいにん *さつまあげ みずな 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■とり肉のみそ焼き しょうが さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 みそ 赤だしみそ ■もやしナムル もやし にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ 白ごま ごま油 ■さつまいもの甘煮 さつまいも マージャン ■すまし汁 はくさい あぶらあげ カットわかめ 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	■ハヤシライス 米 ぶたにく たまねぎ にんじん たいけつ華粒状 *中濃ソース クチャップ みそ みりん風 キャノーラ油 マーガリン *米粉のハヤシソフ *ブイヨン ■きゅうりのサラダ きゅうり はるさめ コーン さとう 緑物酢 濃口しょうゆ ■もも焼天 もも缶 かんでん さとう カブゼリーの素(ビーツ)
	アレルギー対応はありません。	小麦) ピーファンに変更 甲殻類) ちりめんは入れない	バナナ) ミニゼリーに変更	アレルギー対応はありません。	モモ) もも缶は入れない
3時	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素 ■おしゅぶり昆布 おしゅぶり昆布	■豆乳プリン(きなこ) とうにゅう さとう アガー きな粉 さとう	■コーン煮しパン コーン 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	■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	■とうふナゲット 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 クチャップ
	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。
	1膳付 - 494kcal 蛋白質 15.1g 脂質 8.1g 加ゆか 81mg 鉄 2.1mg 食塩 1.3g	1膳付 - 366kcal 蛋白質 16.5g 脂質 12.2g 加ゆか 142mg 鉄 2.3mg 食塩 1.4g	1膳付 - 492kcal 蛋白質 16.7g 脂質 13.4g 加ゆか 77mg 鉄 2.3mg 食塩 1.9g	1膳付 - 514kcal 蛋白質 18.2g 脂質 14.7g 加ゆか 114mg 鉄 1.7mg 食塩 1.3g	1膳付 - 484kcal 蛋白質 19.7g 脂質 14.6g 加ゆか 88mg 鉄 1.8mg 食塩 1.7g



	17	18	19	20	21
昼食	■和風パスタ ■冷やしパスタ ぶたにく たまねぎ しめじ エリンギ ピーマン 濃口しょうゆ 塩こんぬ *和風だし顆粒 さとう *ブイヨン マーガリン キャノーラ油 ■きぬさやのちりめん和え きゃべつ にんじん きぬさや ■ちりめん さとう 濃口しょうゆ ■いちごゼリー カブゼリーの素(いちご) ■コンソメスープ じゃがいも にんじん 冷変なしクインナー さいいんげん *ブイヨン さとう 濃口しょうゆ ラード	■ごはん 米 ■白身魚のカレータツタ かき りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ カレー粉 にんじん かたくり粉 ■かぼちゃサラダ かぼちゃ たまねぎ きゅうり 赤パプリカ マーガリン *卵不使用マヨネーズ *ブイヨン ■蕎麦汁 ぶたにく だいにん たまねぎ にんじん さつまいも きぬさや みそ 混合削りぶし	■*満足(年長1組)* ■ごはん 米 ■*アボ-豆腐 木綿とうふ 豚ひき肉 たまねぎ たいけつ華粒状 にんじん しょうが にんじん キャノーラ油 さとう 赤だしみそ かたくり粉 鶏がらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ ■豆腐はんぺん味のさけ和え 豆腐はんぺん ■サケカレー コーン 濃口しょうゆ さとう *和風だし顆粒 ■*パン焼天 ミョウバン かんでん さとう カブゼリーの素(カ-ル) ■中濃スープ はくさい カリフラワー しめじ カットわかめ しょうが 鶏がらスープ 濃口しょうゆ	■*満足(年長2組)* ■ごはん 米 ■*牛乳肉のすき焼き焼金 きゅうにく たまねぎ はくさい あつあけ にんじん きぬさや 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 ■はるさめサラダ はるさめ アスパラガス *ハム 濃口しょうゆ レモン果汁 さとう ■ブルーベリーのおかか和え ブロッコリー 黄パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■たまねぎのみそ汁 たまねぎ *さつまあげ 豆腐 混合削りぶし みそ	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素 ■とり肉のからあげ とり肉 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 にんじん かたくり粉 大豆煎油 ■さいいんげんのごま和え さいいんげん *ちくわ にんじん 白ごま さとう 濃口しょうゆ ■マスカットゼリー カブゼリーの素(マスカット) ■さつまいものみそ汁 さつまいも あぶらあげ みずな 混合削りぶし みそ
	アレルギー対応はありません。	小麦) ライスパスタに変更 甲殻類) ちりめんは入れない	魚類) とり肉に変更	魚類) サーフレークは入れない	アレルギー対応はありません。
3時	■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	■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	■焼きビーワン *ちくわ ピーマン たまねぎ にんじん ピーマン 濃口しょうゆ キャノーラ油	■焼きポテト(コンソメ) クリンクカットポテト *ブイヨン ハセリ豆	■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
	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。
	1膳付 - 410kcal 蛋白質 15.9g 脂質 9.3g 加ゆか 121mg 鉄 2mg 食塩 3.5g	1膳付 - 451kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.3g 加ゆか 78mg 鉄 1.8mg 食塩 1.3g	1膳付 - 406kcal 蛋白質 17.9g 脂質 9.6g 加ゆか 133mg 鉄 2.5mg 食塩 1.8g	1膳付 - 403kcal 蛋白質 13.9g 脂質 11.1g 加ゆか 102mg 鉄 2.3mg 食塩 1.5g	1膳付 - 553kcal 蛋白質 18.2g 脂質 16.6g 加ゆか 97mg 鉄 1.7mg 食塩 1.5g





	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28
	<p>■*振替休日*</p>	<p>■ピピンパ 米 ■トッピング 豚ひき肉 ちやし たまねぎ にんじん ほうれんそう だいず華粒状 キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 みりん風 鶏がらスープ しょうが にんにく ごま油 白ごま ■三色たまます だいこん にんじん きゅうり 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ しお *和風だし顆粒 ■豆とみそゼリー 加アミノの素(ふどう) ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 木綿豆腐 うず巻き麺 混合削りぶし みそ</p>	<p>■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 ■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 ■おくらのおかか和え おくら 黄ハブリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■はくさいのみそ汁 はくさい あぶらあげ 豆腐 混合削りぶし みそ</p> 	<p>■*おたんじょう会* ■ひじき肉カレー 米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん だいず華粒状 みりん風 キャノーラ油 *アイヨン さとう *乳粉/カレールウ ■ポテトサラダ じゃがいも アスパラガス コーン 赤ハブリカ *卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう *アイヨン ■いちごケーキ ストロベリー 加アミノの素(いちご) かんでん さとう</p> 	<p>■ごはん 米 ■さけのきのこあんかけ さけ りょうり酒 しお ■きのこあんかけ えのき しめじ たまねぎ 濃口しょうゆ さとう だしパック かたくり粉 ■くずし豆腐 絹豆腐 にんじん きぬさや だしパック さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■ごまつねのごま和え ごまつね たまねぎ 黄ハブリカ 白ごま さとう 濃口しょうゆ ■だいにのみそ汁 だいこん *さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ</p>
アレルギー対応		小麦) うず巻き麺は入れない	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。	魚類) とり肉に変更
3時		<p>■さつまいもスティック さつまいも キャノーラ油 しお</p>	<p>■ごん豆腐にきり 米 ごん豆腐 ■ウインナー 油皮なしウインナー</p>	<p>■とうふ入り抹茶の米粉ケーキ 木綿豆腐 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</p>	<p>■ミートソースまん 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 コーン クチャップ さとう *アイヨン かたくり粉</p>
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。
		1種† - 450kcal 蛋白質 14.3g 脂質 11.2g 加ゆが 100mg 糖 2mg 食塩 1.3g	1種† - 482kcal 蛋白質 20.2g 脂質 11.5g 加ゆが 93mg 糖 2mg 食塩 1.8g	1種† - 483kcal 蛋白質 15.2g 脂質 14.6g 加ゆが 107mg 糖 2.2mg 食塩 1.7g	1種† - 481kcal 蛋白質 20.8g 脂質 12.5g 加ゆが 14.3mg 糖 2.3mg 食塩 1.8g

＜和食の特徴とは＞

その① 日本の食べ物！
おすし、うどん、おみそ汁、天ぷらなどがあり、日本で昔から食べられている伝統的な食文化が特徴です。
(日本食とは和食の他に日本で生まれたカレーライスやラーメンなども入ります。)



その② 四季の食材と豊かな自然
日本各地で海の幸や山の幸などいろいろな食材を美味しく食べる工夫があります。
旬の食材を知ること、季節を感じる事ができます。



その③ 栄養バランスと健康
ごはん、魚、お肉、野菜などバランス良く組み合わせができます。
(一汁三菜や具だくさんの汁物など)
出汁のうまみで味をしっかりと感じられるため、塩分控えめにできる。
しっかりと噛むことで、消化吸収を助けたり、虫歯や肥満予防にもつながります。



その④ 年中行事とのつながり
お正月のおせち料理や端午の節句(こどもの日)のちまきなど行事には特別な食べ物があります。

11月の郷土料理
11月は全国で秋の収穫を祝うお祭りが開催されています。
そのお祭りで振る舞われている料理の一部を給食でも提供させていただきます。

- 6日 さばの混ぜごはん(和歌山)
- 10日 地鶏の煮つけ・とり肉の煮物(鹿児島)
- 25日 なます(静岡)



