

山手幼稚園 2026年 1月 給食便り

- ＜からだぽかぽかメニュー＞
- 5日 松風焼き(お正月料理)
 - 8日 カレーコンフレックチキン
 - 14日 おでん風スープ
 - 15日 ビビンバ
 - 19日 チリコンカン風ハヤシライス
 - 20日 サムゲタンスープ
 - 26日 カオマンガイ
 - 27日 はるさめのしょうがスープ
 - 30日 ミネストローネ



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いと思います♪



今月はからだを温める食材を使っ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 5	火 6	水 7	木 8	金 9
昼食	<p>■(預かり保育)</p> <p>■しゅげごはん</p> <p>米</p> <p>■サケフレック</p> <p>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</p> <p>■松風焼き★</p> <p>鶏むき肉 とうふ たまねぎ しょうが かたくり粉 みそ りょうり酒 みりん風</p> <p>■白ごま</p> <p>■黒ごま</p> <p>ブロッコリー 淡口しょうゆ さとう</p> <p>■いんげんのおかか和え</p> <p>さやいんげん コーン かつお節 さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■豆まし汁</p> <p>だいこん ★ちくわ カットわかめ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■ぶた肉とあつあげの中華炒め</p> <p>ぶたにく あつあげ 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 淡口しょうゆ りょうり酒 こしょう かたくり粉</p> <p>■にんじんとしめじ</p> <p>にんじん ツナ きぬさや ごま油 だしパック さとう 濃口しょうゆ</p> <p>■マスカットゼリー</p> <p>かびの茶(マスカット)</p> <p>■じゃがいものみそ汁</p> <p>じゃがいも しめじ みずな 混合削りぶし みそ</p>	<p>■(預かり保育)</p> <p>■ゆかりおにぎり</p> <p>米</p> <p>ゆかり</p> <p>■五目うどん</p> <p>うどん</p> <p>ぶたにく あぶらあげ はくさい にんじん カットわかめ だしパック 淡口しょうゆ みりん風 りょうり酒 しお かたくり粉</p> <p>■ちくわの揚げあけ</p> <p>★ちくわ こめ粉 あぶら ★和風だし顆粒 キャノーラ油</p> <p>■こまつなの和え物</p> <p>こまつな たまねぎ 黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ</p>	<p>■※給養式※</p> <p>■(預かり保育)</p> <p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■カレーコンフレックチキン★</p> <p>とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう カレー粉 コーンフレック</p> <p>■はるさめサラダ</p> <p>はるさめ アスパラガス ★ハム 淡口しょうゆ レモン果汁 さとう</p> <p>■きゃべつのごま和え</p> <p>きゃべつ にんじん きぬさや すりごま 白ごま</p> <p>さとう 淡口しょうゆ</p> <p>■ゆきとうふのみそ汁</p> <p>ゆきとうふ えのき 豆腐 混合削りぶし みそ</p>	<p>■ごはん</p> <p>米</p> <p>■とうふハンバーグ</p> <p>★とうふハンバーグ</p> <p>■ソース</p> <p>クチャップ ★中濃ソース さとう かたくり粉</p> <p>■ブロッコリーのごま和え★</p> <p>ブロッコリー にんじん 塩こぶ さとう 淡口しょうゆ</p> <p>■いちごゼリー</p> <p>いちごの茶(いちご)</p> <p>■そうめんのみそ汁</p> <p>そうめん あぶらあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ</p>
アレルギー対応	魚類) 鶏ミンチに変更 ごま) 白ごまは入れない	アレルギー対応はありません。	小麦) ビーフンに変更	ごま) すりごま・白ごまは入れない	小麦) ビーフンに変更
3時	<p>■むちと口おはぎ</p> <p>米 もち米 さとう きな粉</p>	<p>■米粉のブルーベリーケーキ</p> <p>ブルーベリージャム こめ粉 コーンスターチ とうとう 水 さとう しお キャノーラ油 スキミングパウダー</p>	<p>■焼きポテト(コンソメ)</p> <p>クリンクルカットポテト ★イヨソ パセリ缶</p>	<p>■抹茶蒸しパン</p> <p>こめ粉 抹茶缶 ベーキングパウダー さとう とうとう キャノーラ油</p>	<p>■にんじんとドーナツ</p> <p>にんじん オリーブオイル かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油</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。	アレルギー対応はありません。
	1人分 - 459kcal 蛋白質 21.9g 脂質 5.7g 加砂糖 97mg 鉄 2.5mg 食塩 1.6g	1人分 - 481kcal 蛋白質 16.5g 加砂糖 114mg 鉄 2.1mg 食塩 1.1g	1人分 - 331kcal 蛋白質 14.6g 脂質 10.8g 加砂糖 85mg 鉄 1.5mg 食塩 1.6g	1人分 - 507kcal 蛋白質 18.6g 脂質 12.9g 加砂糖 107mg 鉄 2.2mg 食塩 1.5g	1人分 - 519kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.7g 加砂糖 87mg 鉄 2.7mg 食塩 1.6g

※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。
- 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。
- 皮なしウインナー …… 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ゼージ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。
- 豚口ソースハム …… 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。
- パイヨン …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- とりがらすープ …… 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、甲殻類(ちりめんを含む)
 パナナ、りんご、もも、魚類(サバ・サケ・ホキ)
 ごま(ごま油は除く)





	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16			
重食	■成人の日 豚汁 だし汁 たまねぎ トマト缶 ケチャップ だし汁 ウスターソース さとう ★フィヨン キャノーラ油 ■フライドポテト クリンガルカットポテト しお ハセリ缶 大豆白絞油16.5kg ■おくら ツナ 赤ハブリカ さとう 濃口しょうゆ ■オニオンスープ たまねぎ マーガリン にんじん しめじ さやいんげん ★フィヨン さとう 濃口しょうゆ ラード	■ミートスパゲティ 冷凍スパゲティ 合いき肉 だし汁 たまねぎ トマト缶 ケチャップ だし汁 ウスターソース さとう ★フィヨン キャノーラ油 ■フライドポテト クリンガルカットポテト しお ハセリ缶 大豆白絞油16.5kg ■おくら ツナ 赤ハブリカ さとう 濃口しょうゆ ■オニオンスープ たまねぎ マーガリン にんじん しめじ さやいんげん ★フィヨン 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 たまねぎ 濃口しょうゆ みりん風 キャノーラ油 ■昆布わかめ ほうれんそう たまねぎ コーン 濃口しょうゆ ■おでん風スープ だれいん ★ちくわ あつあげ にんじん きぬさや 混合削りぶし しお 濃口しょうゆ	■ビビンバ 米 ■トッピング 豚ひき肉 もやし たまねぎ にんじん ビーマン だし汁 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 ■切干だいごんの中巻和え 切干だいごん ごまつな 鶏ハブリカ 濃口しょうゆ 穀物酢 さとう 鶏がらスープ ごま油 ■ピーゼリー カブゼリーの素(びん) ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ ★さつまいも 豆腐 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■とり肉の焼きタツタ とり肉 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 なたね油 キャノーラ油 ■マカロニサラダ ■カルマカロニ アスパラガス コーン マーガリン ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★フィヨン ■きゅうりとわかめの和え物 きゅうり 赤ハブリカ カットわかめ さとう 濃口しょうゆ すりごま 白ごま ■豆乳スープ じゃがいも たまねぎ にんじん 冷凍なしウィンナー どうろゆう 高野どうろ ★フィヨン みそ なたね油			
アレルギー対応		小麦) ライスパスタに変更	魚類) とり肉に変更	アレルギー対応はありません。	小麦) ビーフンに変更 ごま) すりごま・白ごまは入れない			
3時		■焼きそば さつまいも マーガリン さとう	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素 ■ウィンナー 冷凍なしウィンナー	■米飯のいちごケーキ いちごジャム こめ粉 コーンスターチ どうろゆう 水 さとう しお キャノーラ油 パーキングパウダー	■大豆の甘辛あげ だし汁 水 なたね油 濃口しょうゆ みりん風 さとう キャノーラ油 あおき			
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。			
	17kcal 370kcal 脂質 11.6g 鉄 2.2mg	14.9g 102mg 2.5g	17kcal 543kcal 脂質 18.3g 鉄 2.2mg	19.9g 81mg 1.4g	17kcal 497kcal 脂質 9.6g 鉄 2mg	15.8g 120mg 1.5g	17kcal 512kcal 脂質 16.8g 鉄 2mg	20.7g 87mg 1.3g



	19	20	21	22	23					
重食	■シリコンカン風ハヤシライス 米 豚ひき肉 だし汁 たまねぎ にんじん だし汁 トマト缶 ★中巻ソース ケチャップ カレー粉 さとう みりん風 キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシライス ★フィヨン ■きゅうりのサラダ きゅうり きゅうり 赤ハブリカ さとう レモン果汁 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■みかん湯 みかん缶 かんたん さとう カブゼリーの素(わが)	■ごはん 米 ■チャプチェ ぶたにく しょうが りょうり酒 たまねぎ にんじん ビーマン だし汁 ウスターソース さとう 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 ■ごまのさけ和え ごまつな コーン ■サケフレーク 濃口しょうゆ さとう ■サムゲタンスープ とり肉 もやし たまねぎ にんじん 米 しょうが にんにく 鶏がらスープ 濃口しょうゆ 白ごま	■ごはん 米 ■とり肉のさんぞく焼き ぶたにく りょうり酒 しょうが たまねぎ にんにく 濃口しょうゆ みりん風 なたね油 ■プロコリーのごま和え プロコリー にんじん さとう 濃口しょうゆ すりごま 白ごま ごま油 ■ぶどうゼリー カブゼリーの素(ぶどう) ■どうろゆうのみそ汁 しめじ みずな 混合削りぶし みそ	■ゆきそば ■中華めん ぶたにく きゅうり たまねぎ にんじん ビーマン キャノーラ油 濃口しょうゆ ウスターソース ★中巻ソース ■酢豚風ミートボール ★ミートボール ■甘酢あん きぬさや 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■ピーマンの和え物 ピーマン 濃口しょうゆ ケチャップ 鶏がらスープ かたくり粉 水 ■いんげんのちりめん和え さやいんげん コーン ■ちりめん さとう 濃口しょうゆ じゃがいも ■じゃがいものみそ汁 じゃがいも あぶらあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■牛肉のすき焼き きゅうり たまねぎ はくさい あつあげ にんじん きぬさや キャノーラ油 だし汁 さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■ピーマンの和え物 アスパラガス 赤ハブリカ さとう 濃口しょうゆ 穀物酢 キャノーラ油 ■青りんごゼリー カブゼリーの素(青りんご) ■だいごんのみそ汁 だいごん ★さつまいも 豆腐 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。	魚類) サケフレークは入れない ごま) すりごま・白ごまは入れない	ごま) すりごま・白ごまは入れない	小麦) ビーフンに変更 甲殻類) ちりめんは入れない	アレルギー対応はありません。					
3時	■ちゃんぽん風ビーフン ビーフン ぶたにく はくさい にんじん どうろゆう 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	■ちくわの湯揚げ ★ちくわ こめ粉 あおき ★和風だし顆粒 キャノーラ油	■おかかおにぎり ★ちくわ こめ粉 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風 ■おかず煮干し おかず煮干し	■ミルククリームパン こめ粉 コーンスターチ どうろゆう 水 さとう しお キャノーラ油 パーキングパウダー どうろゆう さとう コーンスターチ	■シュガーポテト 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	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。					
	17kcal 499kcal 脂質 14.9g 鉄 2mg	17.1g 97mg 2.6g	17kcal 423kcal 脂質 11.7g 鉄 2.1mg	18.5g 96mg 1.4g	17kcal 511kcal 脂質 11.1g 鉄 2.6mg	21.2g 125mg 1.2g	17kcal 430kcal 脂質 12.8g 鉄 6.5mg	17.7g 155mg 2.2g	17kcal 485kcal 脂質 17.5g 鉄 2mg	13.2g 98mg 1.2g






	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30
朝食	■カオマンガイ◆ 米 しょうが だいず華粒状 鶏がらスープ しお ■トッピング(とり肉) とり肉 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 しお ■タレ) 白ねぎ 濃口しょうゆ さとう しょうが にんにく レモン果汁 鶏がらスープ ごま油 かたくり粉 ■あぐらの黒布和え おくら コーン 塩こんぶ さとう 淡口しょうゆ ■はくさいのみそ汁 はくさい あつあけ ★ちくわ にんじん 豆苗 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 ■ちやしのゴマ和え もやし にんじん さやいんげん すりごま 白ごま さとう 淡口しょうゆ ■ピーチゼリー カパロの素(ピーチ) ■はるさめのしょうがスープ◆ はるさめ ★さつまあげ たら しょうが 鶏がらスープ 淡口しょうゆ ごま油	■ごはん 米 ■白身魚の甘群あんかけ 白身魚 しお りょうり酒 かたくり粉 キャノーラ油 ■甘煎あん◆ 穀物酢 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 ■切り干しいんげんの煮物 切り干しいんげん にんじん 高野豆腐 きぬぎや だしパック さとう 淡口しょうゆ ■ほうれん草のナムル ほうれん草 ★ちくわ 黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ ごま油 ■かぼちゃのみそ汁◆ かぼちゃ しめじ うすまき麺 混合削りぶし みそ	■*おだんじょう食* ■ひき肉カレー 米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん だいず華粒状 キャノーラ油 ★アヒヨン さとう ■9粒のフリーカレー ■ポテトサラダ じゃがいも アスパラガス コーン 赤パプリカ ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★アヒヨン ■いちごケーキ ストロベリー カパロの素(いちご) かてん さとう	■ごはん 米 ■チキンカツ とり肉 しお こしょう さとう 濃口しょうゆ 白ごま粉 水 ■パン粉 だいず華フレーク さとう 大豆白絞油 ■雑ゆりのサラダ きゅうり カリフラワー にんじん 穀物酢 淡口しょうゆ 白ごま ■ミネストローネ◆ トマト缶 マカロニ たまねぎ 冷奴 だし さやいんげん ★アヒヨン さとう ケチャップ かたくり粉
アレルギー対応	アレルギー対応はありません。	ごま) すりごま・白ごまは入れない	魚類) とり肉に変更 小麦) うすまき麺は入れない	アレルギー対応はありません。	小麦) かたくり粉に変更・パン粉は入れない ごま) 白ごまは入れない 小麦) ピーフンに変更
3時	■あんまん こめ粉 さとう パーキングパウダー とうりぬち キャノーラ油 こしあん	■シュガードーナツ 木綿とうふ かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油 粉糖	■和風ピーマン ピーマン ツナ たまねぎ にんじん 青ねぎ かつおぶし キャノーラ油 こしょう ★和風だし顆粒 淡口しょうゆ	■とうふ入り抹茶の米粉ケーキ 米粉 こめ粉 かたくり粉 パーキングパウダー 抹茶缶 キャノーラ油 さとう	■お好み焼き きゃべつ 木綿とうふ こめ粉 こめ油 水 ★和風だし顆粒 ★中濃ソース あおき
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。	アレルギー対応はありません。
	174kcal - 468kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.8g 糖質 2.3mg 食塩 1.8g	174kcal - 480kcal 蛋白質 16.6g 脂質 11.8g 糖質 2.5mg 食塩 1.3g	174kcal - 395kcal 蛋白質 19g 脂質 6.5g 糖質 1.7mg 食塩 1.9g	174kcal - 483kcal 蛋白質 15.2g 脂質 14.6g 糖質 2.2mg 食塩 1.7g	174kcal - 498kcal 蛋白質 19.9g 脂質 15.9g 糖質 1.9mg 食塩 1.5g

＜からだをあたためる食べもの＞

まだまだ寒い日が続きますがしっかりと食べ、体の中から温めて寒さに負けない体づくりをしましょう。


＜しょうが＞

血流を良くする「ショウガオール」が含まれているため、からだを温める効果があります。
しょうがを乾燥や加熱することでショウガオールの効果が発揮できるため、給食ではスープや焼き物などに使用しています。




＜にんにく・ねぎ＞

にんにく、ねぎに含まれる「アリシン」は血行を促進する効果があります。
また、にんにくには風邪予防にもおすすめです。また、食べ過ぎると胃の炎症を引き起こす原因にもなる為注意が必要です。




＜かぼちゃ・ブロッコリーなど＞

緑黄色野菜に多く含まれる、ビタミンE・Cには血流を良くし体を温める効果があります。
また、免疫力を上げるので、風邪予防にも効果があります。



＜カレー粉などのスパイス＞

ターメリック・クミン・コリアンダーなどは消化を助ける効果があります。
また、ガーリック(にんにく)・とうがらしには血行を促進する効果があります。



※これらのからだを温める食材を使っているメニュー名の最後に♥をつけております。
また、14日、20日、26日、30日はお汁にボリュームがあり食べ応えがあるので副菜が1品になっております。

