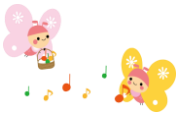
山手幼稚園　2026年　　10月　給食便り

木々の葉の色が変わり始め、
秋の訪れが目に見えてわかるようになってきました。
運動会の練習を頑張る子どもたちは
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お芋・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	火	水	木 1	金 2
昼食				**■（預かり保育）** **■ゆかりおにぎり** 米 ゆかり **■五目うどん** うどん 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 **■おくらのごま和え** おくら コーン 白ごま ごま油 さとう 淡口しょうゆ **■フルーツ（バナナ）** バナナ	**■ごはん** 米 **■とり肉のタッカルビ風◆** とりにく たまねぎ きゃべつ にんじん ピーマン キャノーラ油 ケチャップ カレー粉 濃口しょうゆ みりん風 さとう にんにく ごま油 **■ほうれん草の和え物** ほうれんそう ★ちくわ 黄パプリカ 淡口しょうゆ さとう **■オレンジゼリー** ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰの素（ｵﾚﾝｼﾞ） ■焼きとうふのみそ汁 焼とうふ えのき みずな 混合削りぶし みそ
アレルギー対応				小麦）ビーフンに変更 バナナ）ミニゼリーに変更	アレルギー対応はありません。
3時				**■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	**■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
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。
				ｴﾈﾙｷﾞｰ　480kcal　蛋白質　15.7g 脂質　9.1g　ｶﾙｼｳﾑ　124mg 鉄　1.5mg　食塩　1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　420kcal　蛋白質　14.6g 脂質　9.3g　ｶﾙｼｳﾑ　99mg 鉄　2.2mg　食塩　1.2g

＜運動会直前！練習をかんばろう！＞

練習で失ったたんぱく質・エネルギーを補うため、給食では
大豆製品や子どもたちの好きないも類や麺類がたくさんあります。
たくさん食べて運動会の練習を頑張りましょう！

年少の運動会前の8日には「運動会頑張ろう！メニュー」があります。
・フレーフレーチキン
（コーンフレークを衣にして揚げたチキンカツ）
・牛肉とはくさいの煮物
・マカロニサラダ
・たまねぎのみそ汁　を提供します。
楽しみにお待ちくださいね。

＊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。
※その他のアレルゲン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ルウ** … 28品目のアレルゲンが使用されていません。
- **米粉のハヤシルウ** …… 28品目のアレルゲン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・鶏肉**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** …… 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）
バナナ、柑橘類、魚類（サバ・サケ・ホキ）

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
昼食	**■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 **■こまつなのさけ和え** こまつな にんじん サケフレーク 淡口しょうゆ さとう **■ピーチゼリー** ｶｯﾌﾟﾄﾞﾘｰの素（ﾋﾟｰﾁ） **■だいこんのみそ汁** だいこん あぶらあげ 豆苗 混合削りぶし みそ 	**■ビビンバ** 米 **■トッピング）** 豚ひき肉 たまねぎ 緑豆もやし 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 **■フライドポテト（カレー味）** クリンクルカットポテト ★ブイヨン カレー粉 パセリ缶 **■いんげんの和え物** さやいんげん ★ハム 黄パプリカ 淡口しょうゆ さとう **■中華スープ** ビーフン ★ちくわ エリンギ にら しょうが 鶏がらスープ 淡口しょうゆ ごま油	**■ごはん** 米 **■白身魚のバター醤油風** ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ **■ソース）** 濃口しょうゆ マーガリン さとう かたくり粉 **■ブロッコリーのごま和え** ブロッコリー にんじん さとう 淡口しょうゆ すりごま 白ごま ごま油 **■いちごゼリー** ｶｯﾌﾟﾄﾞﾘｰの素（いちご） **■そうめんのみそ汁** そうめん ★ちくわ こまつな 混合削りぶし みそ	**■＊運動会がんばろうメニュー＊** **■ごはん** 米 **■フレーフレーチキン** とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 だいず華フレーク コーンフレーク 大豆白絞油 **■牛肉とはくさいの煮物** ぎゅうにく はくさい あぶらあげ にんじん えだまめ だしパック さとう 濃口しょうゆ 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 ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★ブイヨン **■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	**■（預かり保育）** **■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 ピーマン 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 ごま油 **■焼きあつあげのおろしソース** あつあげ **■おろしソース** だいこん だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 **■青りんごゼリー** ｶｯﾌﾟﾄﾞﾘｰの素（青りんご） **■きゃべつのみそ汁** きゃべつ しめじ 豆苗 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	魚類）サケフレークは入れない	アレルギー対応はありません。	魚類）とり肉に変更 小麦）大根に変更	小麦）ライスパスタに変更	アレルギー対応はありません。
3時	**■菜飯おにぎり** 米 菜めし **■おしゃぶりこんぶ** おしゃぶり昆布	**■コロコロ焼きこうや** 高野とうふ マーガリン さとう	**■じゃがいものおやき** じゃがいも 豚ひき肉 かたくり粉 ★ブイヨン	**■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	**■ちくわの磯辺あげ** ★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	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	アレルギー対応はありません。
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531kcal　蛋白質 17.6g 脂質 11.4g　ｶﾙｼｳﾑ 93mg 鉄 2.7mg　食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 381kcal　蛋白質 16.3g 脂質 11.4g　ｶﾙｼｳﾑ 100mg 鉄 1.8mg　食塩 1.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 383kcal　蛋白質 17.9g 脂質 5.8g　ｶﾙｼｳﾑ 67mg 鉄 1.9mg　食塩 1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591kcal　蛋白質 22.7g 脂質 21.3g　ｶﾙｼｳﾑ 101mg 鉄 2.5mg　食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 451kcal　蛋白質 19.3g 脂質 12.3g　ｶﾙｼｳﾑ 128mg 鉄 2.3mg　食塩 1.7g

	12	13	14	15	16
昼食	**■＊スポーツの日＊** 	**■餃チャーハン** 米 ミックスベジタブル サケフレーク 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 **■ミートボール** ★ミートボール **■ソース** ケチャップ ★中濃ソース さとう かたくり粉 **■きゃべつと大豆のカレーサラダ◆** きゃべつ 赤パプリカ だいず水煮 皮なしウィンナー カレー粉 ★ブイヨン ★卵不使用マヨネーズ 淡口しょうゆ さとう こしょう **■マカロニスープ** マカロニ にんじん さやいんげん ★ブイヨン さとう 淡口しょうゆ ラード	**■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 **■あつあげと牛肉の煮物** あつあげ ぎゅうにく にんじん えだまめ だしパック 濃口しょうゆ さとう **■おくらの和え物** おくら ★ちくわ 黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ **■もやしのみそ汁** 緑豆もやし しめじ 豆苗 混合削りぶし みそ	**■＊おたんじょう会＊** **■ケチャップライス** 米 ミックスベジタブル 皮なしウィンナー にんにく だいず華粒状 マーガリン しお 淡口しょうゆ ★ブイヨン ケチャップ **■フライドポテト** クリンクルカットポテト しお パセリ缶 キャノーラ油 **■寒え）** ブロッコリー 淡口しょうゆ さとう **■ピーチゼリー** ｶｯﾌﾟﾄﾞﾘｰの素（ﾋﾟｰﾁ） **■コンソメスープ** たまねぎ にんじん さやいんげん ★ブイヨン さとう 淡口しょうゆ ラード 	**■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 **■ポテトサラダ** じゃがいも コーン アスパラガス ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★ブイヨン **■ほうれん草のおかか和え** ほうれんそう 赤パプリカ かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■とうふのみそ汁 木綿とうふ ★さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ
アレルギー対応		魚類）サケフレークは入れない 小麦）ライスパスタに変更	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。	小麦）ビーフンに変更
3時		**■抹茶蒸しパン** こめ粉 抹茶缶 ベーキングパウダー さとう とうにゅう キャノーラ油	**■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 	**■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	**■大豆の青のりあげ◆** だいず水煮 かたくり粉 しお ★和風だし顆粒 キャノーラ油 あおさ
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。
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 447kcal　蛋白質 16.3g 脂質 9.3g　ｶﾙｼｳﾑ 135mg 鉄 6.1mg　食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 415kcal　蛋白質 19.1g 脂質 13.9g　ｶﾙｼｳﾑ 112mg 鉄 2.1mg　食塩 1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 465kcal　蛋白質 13.5g 脂質 8.7g　ｶﾙｼｳﾑ 100mg 鉄 1.6mg　食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 425kcal　蛋白質 20.2g 脂質 18g　ｶﾙｼｳﾑ 112mg 鉄 2.6mg　食塩 1.7g

	月	火	水	木	金
	19	20	21	22	23
昼食	■ハヤシライス 米 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 ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー ツナ コーン さとう 淡口しょうゆ ■いちご寒天 ストロベリー ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素（いちご） かんてん さとう 	■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 ■さつまいもの甘煮 さつまいも さとう マーガリン ■いんげんのごぶ和え さやいんげん 赤パプリカ 塩こんぶ さとう 淡口しょうゆ ■中華スープ はくさい ★ちくわ カットわかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ ごま油	■ごはん 米 ■とり肉の焼きタツタ 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 かたくり粉 キャノーラ油 ■大豆とひじきの煮物 だいず水煮 ひじき にんじん えだまめ だしパック さとう 淡口しょうゆ ■肉吸い風にゅうめん◆ ぎゅうにく だいこん そうめん あぶらあげ みずな 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	■＊運動会（そら・ほし組） ■ごはん 米 ■ぶた肉の甘辛炒め ぶたにく たまねぎ はくさい にんじん にら 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 ■きゅうりのサラダ きゅうり はるさめ コーン 白ごま 淡口しょうゆ レモン果汁 さとう ■ぶどうゼリー ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素（ぶどう） ■じゃがいものみそ汁 じゃがいも あつあげ 豆苗 混合削りぶし みそ 	■ごはん 米 ■白身魚のフライ◆ はさ しお こしょう さとう 濃口しょうゆ こむぎ粉 パン粉 キャノーラ油 ■ソース） おこのみソース さとう ケチャップ ★ブイヨン かたくり粉 ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん えだまめ ★卵不使用マヨネーズ さとう ★ブイヨン ■ごまつなの和え物 ごまつな あぶらあげ 赤パプリカ さとう 淡口しょうゆ ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ たまねぎ しめじ 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。	小麦）ビーフンに変更	柑橘類）レモン果汁は入れない	魚類）とり肉に変更 小麦）片栗粉・大豆フレークに変更 小麦）ライスパスタに変更
3時	■ソーセージパン 皮なしウィンナー 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 ベーキングパウダー	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■おかず煮干し おかず煮干し	■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	■とうふ入り抹茶の米粉ケーキ 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	■じゃがいものハムおやき じゃがいも ★ハム ★卵不使用マヨネーズ かたくり粉 ★ブイヨン パセリ缶
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。
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496kcal　蛋白質 17.3g 脂質 13.9g　ｶﾙｼｳﾑ 102mg 鉄 1.7mg　食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520kcal　蛋白質 18.5g 脂質 10.8g　ｶﾙｼｳﾑ 170mg 鉄 2.9mg　食塩 1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527kcal　蛋白質 21.2g 脂質 18g　ｶﾙｼｳﾑ 128mg 鉄 2.1mg　食塩 0.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404kcal　蛋白質 13g 脂質 8.7g　ｶﾙｼｳﾑ 100mg 鉄 1.6mg　食塩 1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498kcal　蛋白質 19.6g 脂質 14.4g　ｶﾙｼｳﾑ 74mg 鉄 2mg　食塩 1.5g

	26	27	28	29	30
昼食	■焼肉ピラフ 米 にんにく マーガリン だいず華粒状 しお 淡口しょうゆ ★ブイヨン パセリ缶 ■トッピング） ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 みりん風 しょうが にんにく ごま油 白ごま ■ほうれん草の和え物 ほうれんそう ★さつまあげ コーン 淡口しょうゆ さとう ■オレンジゼリー ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素（ｵﾚﾝｼﾞ） ■もやしのみそ汁 緑豆もやし しめじ 豆苗 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■さばの塩焼き さば りょうり酒 しお ■とうふと牛肉の煮物 焼とうふ ぎゅうにく にんじん えだまめ だしパック さとう 淡口しょうゆ キャノーラ油 ■はるさめサラダ はるさめ さやいんげん 赤パプリカ 淡口しょうゆ レモン果汁 さとう ■たまねぎのみそ汁 たまねぎ ★さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ 	■ミートスパゲティ スパゲティ 合ひき肉 だいず水煮 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 ★ブイヨン キャノーラ油 ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ 皮なしウィンナー マーガリン ★ブイヨン しお こしょう パセリ缶 ■青りんごゼリー ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素（青りんご） ■コンソメスープ きゃべつ にんじん アスパラガス ★ブイヨン さとう 淡口しょうゆ ラード	■ごはん 米 ■とり肉の南部焼き◆ とりにく りょうり酒 しょうが にんにく 濃口しょうゆ みりん風 白ごま 黒ごま かたくり粉 ■がんもの煮物 がんもどき にんじん えだまめ だしパック さとう みりん風 淡口しょうゆ ■おくらの昆布和え おくら コーン 塩こんぶ さとう 淡口しょうゆ ■にゅうめん そうめん あぶらあげ みずな 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ 東北の南部地域(青森岩手)でごまを使った料理を南部焼きと呼ばれています。味付けは醤油、酒、みりんのタレに漬け、ごまを振りかけて焼いたメニューです。ごまの香ばしさが特徴です。	■＊ハロウィンメニュー＊ ■パセリライス 米 マーガリン ★ブイヨン パセリ缶 ■ﾄｯﾋﾟﾝｸﾞ）かぼちゃ型にんじん にんじん さとう ★ブイヨン ■かぼちゃのカレー ぶたにく かぼちゃ 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 ★ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰカレールウ ■ぎゅうりのツナサラダ きゅうり ツナ 赤パプリカ さとう 濃口しょうゆ ■２種のキラキラゼリー ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素（ぶどう） ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素（マスカット）
アレルギー対応	アレルギー対応はありません。	魚類）とり肉に変更 柑橘類）レモン果汁は入れない	小麦）ライスパスタに変更	小麦）ビーフンに変更	アレルギー対応はありません。
3時	■大豆の甘辛あげ だいず水煮 かたくり粉 淡口しょうゆ みりん風 さとう キャノーラ油 あおさ	■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	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素 ■ちくわのきんぴら ★ちくわ 濃口しょうゆ さとう みりん風 ごま油 	■さつまいもスティック さつまいも キャノーラ油 しお	■米粉のにんじんケーキ 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
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。
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 432kcal　蛋白質 18.6g 脂質 12.8g　ｶﾙｼｳﾑ 110mg 鉄 2.2mg　食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535kcal　蛋白質 19.1g 脂質 19.6g　ｶﾙｼｳﾑ 112mg 鉄 2mg　食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463kcal　蛋白質 17.5g 脂質 9.6g　ｶﾙｼｳﾑ 75mg 鉄 2.3mg　食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 454kcal　蛋白質 19.2g 脂質 15.6g　ｶﾙｼｳﾑ 115mg 鉄 2.2mg　食塩 1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487kcal　蛋白質 15.9g 脂質 12g　ｶﾙｼｳﾑ 102mg 鉄 1.8mg　食塩 1.7g

管理栄養士　高橋