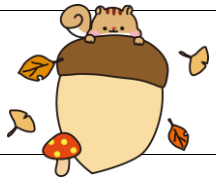
山手幼稚園　2026年　　11月　給食便り

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	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
昼食	**■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 **■じゃがいものバターしょうゆゆめ** じゃがいも 濃口しょうゆ マーガリン パセリ缶 **■こまつなのさけ和え** こまつな コーン サケフレーク 淡口しょうゆ さとう **■中華スープ** だいこん ★ちくわ カットわかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ ごま油	**■＊文化の日＊**	**■＊秋の遠足（そら・ほし組）** **■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 **■きゃべつのゆず和え◆** きゃべつ にんじん 白ごま しお さとう ゆず果汁 淡口しょうゆ **■いちごゼリー** ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素（いちご） **■かぼちゃのみそ汁** かぼちゃ あぶらあげ うす巻き麸 混合削りぶし みそ	**■牛肉ときノコの炊き込みご飯◆** 米 ぎゅうにく にんじん ごぼう エリンギ しめじ だいず華粒状 えだまめ さとう 淡口しょうゆ ★和風だし顆粒 **■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 **■いんげんのおかか和え** さやいんげん コーン かつおぶし さとう 濃口しょうゆ **■たまねぎのみそ汁** たまねぎ さといも ★さつまあげ 豆苗 混合削りぶし 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 **■もやしのナムル** もやし にんじん 白ごま こまつな さとう 淡口しょうゆ ごま油 **■オレンジゼリー** ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素（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	魚類）サケフレークは入れない		魚類）とり肉に変更 柑橘類）ゆず果汁は入れない 小麦）うすまき麸は入れない	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。
3時	**■きなこ蒸しパン** こめ粉 きな粉 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	**■焼きビーフン** ★ちくわ ビーフン たまねぎ にんじん ピーマン しお 濃口しょうゆ キャノーラ油	**■だいこんもち** だいこん にんじん こめ粉 かたくり粉 鶏がらスープ ごま油
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。	アレルギー対応はありません。
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　483kcal　蛋白質　17.4g 脂質　12.6g　ｶﾙｼｳﾑ　132mg 鉄　2.3mg　食塩　1.2g		ｴﾈﾙｷﾞｰ　467kcal　蛋白質　18g 脂質　8.8g　ｶﾙｼｳﾑ　114mg 鉄　1.5mg　食塩　1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　372kcal　蛋白質　14.7g 脂質　8.9g　ｶﾙｼｳﾑ　118mg 鉄　2.2mg　食塩　1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　480kcal　蛋白質　16.3g 脂質　14.6g　ｶﾙｼｳﾑ　90mg 鉄　1.9mg　食塩　1.2g

＊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。
- **プイヨン** …… 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	火	水	木	金
	9	10	11	12	13
昼食	■キャロットライス 米 にんじん マーガリン ★ブイヨン パセリ缶 ■とり肉のシチュー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん マーガリン とうにゅう 高野とうふ 鶏がらスープ さとう みそ かたくり粉 ■おくらのさっぱりサラダ おくら はるさめ 赤パプリカ 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）	■＊遠足(年少1組)＊ ■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 ■ミートボール ★ミートボール ■しょうゆダレ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ さとう かたくり粉 水 ■ほうれん草のさけ和え ほうれんそう サケフレーク コーン 淡口しょうゆ さとう ★和風だし顆粒 ■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	■ごはん 米 ■とうふハンバーグ ★とうふハンバーグ ■ソース） ケチャップ ★中濃ソース さとう かたくり粉 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん 黄パプリカ 淡口しょうゆ さとう ■かぼちゃのけんちん汁 かぼちゃ だいこん 焼とうふ にんじん ★さつまあげ しめじ キャノーラ油 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	■＊遠足(年少2組)＊ ■ごはん 米 ■ぶた肉とだいこんの煮物 ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん あぶらあげ しいたけ 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 ■ちくわの青のり焼き◆ ★ちくわ 濃口しょうゆ みりん風 ごま油 あおさ ■きゅうりとわかめの和え物 きゅうり 赤パプリカ カットわかめ すりごま 白ごま さとう 淡口しょうゆ ■きゃべつのみそ汁 きゃべつ エリンギ ごぼう 豆苗 混合削りぶし みそ	■＊遠足(年中)＊ ■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 ■牛肉とはくさいの煮物 ぎゅうにく はくさい 高野とうふ ★さつまあげ にんじん 青ねぎ だしパック さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■マスカットゼリー ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素（マスカット） ■こまつなのみそ汁 こまつな えのき うず巻き麸 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	柑橘類）レモン果汁は入れない	小麦）ビーフンに変更 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。	アレルギー対応はありません。	魚類）とり肉に変更 小麦）うずまき麸は入れない
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	■焼きポテト（コンソメ） クリンクルカットポテト ★ブイヨン パセリ缶	■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	■やきおにぎり 米 濃口しょうゆ みりん風 ■おしゃぶりこんぶ おしゃぶり昆布	■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
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 466kcal　蛋白質 12.7g 脂質 11.8g　ｶﾙｼｳﾑ 107mg 鉄 1.3mg　食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 368kcal　蛋白質 17.7g 脂質 12.6g　ｶﾙｼｳﾑ 117mg 鉄 6.2mg　食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486kcal　蛋白質 17.1g 脂質 11.7g　ｶﾙｼｳﾑ 84mg 鉄 2.6mg　食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517kcal　蛋白質 18.7g 脂質 11.5g　ｶﾙｼｳﾑ 95mg 鉄 2.2mg　食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504kcal　蛋白質 19.4g 脂質 20.6g　ｶﾙｼｳﾑ 102mg 鉄 2.5mg　食塩 1.3g

	16	17	18	19	20
昼食	■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 ★ｱﾙﾙｶﾞﾝﾌﾘｰカレールウ ■いんげんのツナ和え さやいんげん コーン ツナ さとう 淡口しょうゆ ■みかん寒天 みかん缶 かんてん さとう ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素（ｵﾚﾝｼﾞ）	■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 ■こまつなのおかか和え こまつな 黄パプリカ かつおぶし さとう 淡口しょうゆ ■にんじんの甘煮◆ にんじん さとう マーガリン ■ビーフンスープ ビーフン ★さつまあげ にら 混合削りぶし しお しょうが 淡口しょうゆ 鶏がらスープ	■鮭チャーハン 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 ■牛肉ともやしの炒め物 ぎゅうにく もやし にんじん ピーマン 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 ■はるさめサラダ はるさめ アスパラガス 赤パプリカ 淡口しょうゆ レモン果汁 さとう ■はくさいのみそ汁 はくさい あぶらあげ エリンギ みずな 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■コーンフレークチキン とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう コーンフレーク だいず華フレーク ■ちくわの煮物 ★ちくわ にんじん えだまめ だしパック さとう 淡口しょうゆ ■ブロッコリーのごま和え ブロッコリー 黄パプリカ さとう 淡口しょうゆ すりごま 白ごま ごま油 ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ あつあげ ごぼう 混合削りぶし みそ	■＊遠足(年長2組)＊ ■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 ■きゃべつのサラダ きゃべつ きゅうり 赤パプリカ さとう レモン果汁 濃口しょうゆ キャノーラ油 ■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 じゃがいも にんじん しめじ さやいんげん ★ブイヨン さとう 淡口しょうゆ ラード
アレルギー対応	柑橘類）みかん缶は入れない	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 柑橘類）レモン果汁は入れない	アレルギー対応はありません。	小麦）ライスパスタに変更 柑橘類）レモン果汁は入れない
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	■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	■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	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素 ■おかず煮干し おかず煮干し	■にんじん入りとうふナゲット 鶏ムネミンチ 木綿とうふ たまねぎ にんじん 鶏がらスープ かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ
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 501kcal　蛋白質 16.7g 脂質 12.6g　ｶﾙｼｳﾑ 122mg 鉄 2mg　食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463kcal　蛋白質 16.7g 脂質 14g　ｶﾙｼｳﾑ 135mg 鉄 2.7mg　食塩 1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 400kcal　蛋白質 15.4g 脂質 10.4g　ｶﾙｼｳﾑ 119mg 鉄 2.3mg　食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548kcal　蛋白質 23.6g 脂質 12.2g　ｶﾙｼｳﾑ 136mg 鉄 3.2mg　食塩 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 373kcal　蛋白質 19g 脂質 11.4g　ｶﾙｼｳﾑ 95mg 鉄 2.1mg　食塩 1.8g

	月	火	水	木	金
	23	24	25	26	27
昼食	■＊勤労感謝の日＊ 	■＊和食の日＊ ■さつまいもごはん 米 モチ米 さつまいも りょうり酒 淡口しょうゆ さとう しお ■さけのおろしあんかけ さけ りょうり酒 しお ■おろしあん だいこん だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■ほうれん草のゆず和え ほうれんそう にんじん しお さとう ゆず果汁 淡口しょうゆ ■いちごゼリー ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素（いちご） ■肉吸い風にゅうめん◆ ぎゅうにく そうめん あぶらあげ 青ねぎ 混合削りぶし しお 淡口しょうゆ	■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 ■マカロニサラダ カールマカロニ アスパラガス 赤パプリカ ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★ブイヨン ■ごまつなのごま和え こまつな コーンスターチ 白ごま すりごま さとう 淡口しょうゆ ■もやしのみそ汁 もやし ★さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■＊おだんじょう会＊ ■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 ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素（ﾋﾟｰﾁ） ■コンソメスープ ぎゃべつ にんじん しめじ さやいんげん ★ブイヨン さとう 淡口しょうゆ ラード 	■＊遠足(年長1班)＊ ■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 ■かぼちゃサラダ かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり コーン マーガリン ★卵不使用マヨネーズ ★ブイヨン 穀物酢 ■おくらの昆布和え おくら 赤パプリカ 塩こんぶ さとう 淡口しょうゆ ■あつあげのみそ汁 あつあげ ★ちくわ えのき 豆苗 混合削りぶし みそ
アレルギー対応		魚類）とり肉に変更 柑橘類）ゆず果汁は入れない 小麦）ビーフンに変更	小麦）ライスパスタに変更	アレルギー対応はありません。	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	■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	■カレービーフン ビーフン たまねぎ にんじん ピーマン しお 濃口しょうゆ カレー粉 キャノーラ油	■抹茶ドーナツ こまつな 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 0kcal 蛋白質 0g 脂質 0g ｶﾙｼｳﾑ 0mg 鉄 0mg 食塩 0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.2g ｶﾙｼｳﾑ 98mg 鉄 2.1mg 食塩 1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460kcal 蛋白質 14.9g 脂質 9.7g ｶﾙｼｳﾑ 127mg 鉄 1.9mg 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 379kcal 蛋白質 12.7g 脂質 7.5g ｶﾙｼｳﾑ 75mg 鉄 1.6mg 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467kcal 蛋白質 18.3g 脂質 14.4g ｶﾙｼｳﾑ 117mg 鉄 2.4mg 食塩 1.4g

	30
昼食	■ビビンバ 米 ■トッピング） 豚ひき肉 たまねぎ もやし にんじん ピーマン 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 ■こまつなのちりめん和え こまつな コーン ちりめん 淡口しょうゆ さとう ■ぶどうゼリー ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素（ぶどう） ■焼きとうふのみそ汁 焼とうふ ★さつまあげ みずな 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	甲殻類）ちりめんは入れない
3時	■スイートポテト さつまいも さとう とうにゅう マーガリン マーマレード
アレルギー対応	柑橘類）マーマレードは入れない
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 432kcal 蛋白質 18g 脂質 11.4g ｶﾙｼｳﾑ 185mg 鉄 3mg 食塩 1.3g

「秋が旬の食べ物」

秋は「収穫の秋」と言われるようにおいしい食材がたくさん採れます。
旬の食材は味が良く栄養価が高くなります。野菜は夏の強い日差しで栄養素を蓄え、魚は冬に備えて脂を蓄える為です。子供たちに旬の食材を味わってもらえるように、毎日１つ以上、旬の食材を使用しています。子供たちには旬の食材を探して楽しんだり、興味を持っていただけたらうれしいです。

【給食で使用してる食材】

- さつまいも→収穫後２.３ヵ月貯蔵し甘みが増し最も美味しい季節
- かぼちゃ　→収穫後、数週間寝かせ甘みと栄養価が増します
- じゃがいも→水分が豊富で柔らかくビタミンCが豊富。
- こまつな　→カルシウム、ビタミンCが豊富。免疫力増加や骨を強くする。
  （ハウス栽培で一年中ありますが
  この時期葉肉が厚くなり甘みがます）
- にんじん　→寒くなり糖分を蓄えるため、甘みと栄養価が増します。
- さば　　→産卵を終えた鯖が栄養を蓄え、脂のりが良くなる。
- さけ　　→タンパク質やビタミンDが豊富。

その他にもれんこん、ごぼう（ササガキ）、さといも、きのこ類などがあります。

管理栄養士　髙橋