



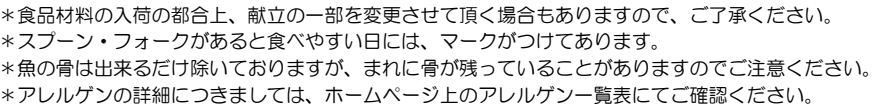
どうぞよろしくお願いいたします。

月平均 : 脂質 11.4g 食塩相当量 1.3g

みかんはビタミンC(コラーゲン生成、抗酸化作用)やカリウム(血圧の調整、むくみ予防)、β-クリプトキサンチン(生活習慣病や骨粗しょう症を予防する効果)など、健康や美容により成分がたくさん含まれている果物です。また薄皮や白い筋には、ヘスペリジン(高血圧予防、花粉症予防)と食物繊維(整腸効果、血糖値上昇の抑制効果)が豊富に含まれています。健康効果が期待できるため、薄皮ごと食べるのがおすすめです。

成人におけるみかんの適正量は、1日2〜3個です。これは厚生労働省の「食事バランスガイド」で推奨されている1日の果物摂取目安量「200g」を目安にしたものです。みかんは、低カロリーでヘルシーな果物ですが、果糖やブドウ糖など糖類を含みます。適量を意識して、旬の美味しいみかんを味わってください。

色が濃いオレンジ色で、ツヤが良いものを選びます。皮のキメが細かいものは細胞が活発に成長した証拠です。ヘタは細かく、茶色に近いほど味が濃縮されている傾向があります。



株式会社 幼稚園給食 <https://www.y-kyushoku.co.jp/>

船橋工場	船橋市三咲5-32-21	TEL 047-448-1388 (代)
龍ヶ崎工場	龍ヶ崎市川原代町3997-1	TEL 0297-63-0122 (代)
佐倉工場	佐倉市神門439	TEL 043-498-8500 (代)



2026年 1月の除去食献立アレルギー一覧表(船橋工場)『おかわり君』

株式会社 幼稚園給食

	通常食献立	代替献立	卵・乳	甲殻類	肉類ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類		通常食献立	代替献立	卵・乳	甲殻類	肉類ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類						
5 (月)	ごはん									21 (水)	ごはん														
	さげのなかおちカツ	しろみざかなフライ						大豆・小麦			とりたつたのくろずあん	とりたつたのくろずあん					りんご	大豆・小麦	ごま						
	スパゲティ				鶏肉			大豆・小麦			すいぎょうざ					豚肉・鶏肉		大豆・小麦							
	シュウマイ	シュウマイ			豚肉			小麦			かぼちゃのあまに					豚肉・鶏肉									
	チーズちくわ	ちくわのふくめに						大豆・小麦			こまつなとあぶらあげのあえもの							大豆・小麦							
	ほうれんそうとベーコンのソテー				豚肉・鶏肉			大豆・小麦			おうとう						もも								
	パイン									22 (木)	いなりずし							大豆・小麦							
6 (火)	おにぎり(おかか)					さば		大豆・小麦			ミルクパン	いちごジャムサンド							大豆・小麦						
	クリームクロワッサン	クロワッサン						大豆・小麦			だんしやくコロツケ					豚肉		大豆・小麦							
	とりにくのスタミナやき				鶏肉		りんご	大豆・小麦	ごま油・ごま		むきえだまめのとりそぼろいため					鶏肉		大豆・小麦							
	ビーフンいため				豚肉・鶏肉			小麦			ハムソテー					豚肉・鶏肉		大豆							
	あげぎょうざ				豚肉・鶏肉			大豆・小麦	ごま油		あかかぶかまぼこ							大豆							
	ブロッコリー									グレープフルーツ															
	かにかまぼこ	こうやどうふのふくめに						大豆・小麦		23 (金)	おにぎり(うめ)														
	オレンジ					オレンジ					はいがパン	ロールパン						大豆・小麦							
7 (水)	ちらしずし							大豆・小麦			クリームシチュー	クリームシチュー				鶏肉									
	あずきパン							小麦			ポロニアソーセージ					豚肉		大豆							
	おさかなオムレツ	やさしいりとりつくね			鶏肉		りんご	大豆・小麦			ほうれんそうのソテー					鶏肉		大豆・小麦							
	はなやさいのソテー				鶏肉			大豆・小麦			みかん														
	ウインナー				豚肉・鶏肉																				
	さつまいものあまに							大豆・小麦																	
	プリン	とうにゆうプリン						大豆		26 (月)	ごはん							大豆・小麦							
8 (木)	ごはん										メバルのしろしょうゆやき								大豆・小麦						
	ぶたにくのしょうがいため				豚肉			大豆・小麦			もやし														
	キャベツ										あつやきたまご	さつまいものレモンに						大豆・小麦	ごま油						
	チキンボール	たこやき						大豆			かにかまぼこフライ	えだまめコロツケ						大豆・小麦							
	にんじんかまぼこ							大豆			げんきサラダ					豚肉		大豆・小麦							
	ひじきのにももの							大豆・小麦		パイン															
	りんご					りんご				27 (火)	ごはん				豚肉		りんご	大豆・小麦	ごま油						
9 (金)	ごはん										キャベツ														
	ジャンボかいせんシュウマイ	ジャンボシュウマイ			豚肉			小麦			ハーフコーンのあまに														
	えだまめコロツケ							大豆・小麦			つくねボール	あまずあんミートボール				鶏肉		大豆・小麦	ごま						
	マカロニいため				豚肉・鶏肉			大豆・小麦			こうやどうふのふくめに							大豆・小麦							
	ほうれんそうのおひたし							大豆・小麦			おうとう						もも								
	ツナとじゃがいものトマトに				鶏肉			大豆・小麦																	
	ようなし									28 (水)	ハンバーガー	ハンバーガー			豚肉・鶏肉		りんご・オレンジ	大豆・小麦	ごま						
13 (火)	おにぎり(こんぶ)							大豆・小麦			とりとほうれんそうのしおこうじパスタ					鶏肉		大豆・小麦							
	チーズパン	ツナサンド						大豆・小麦			とうふナゲット					豚肉		大豆・小麦							
	サーモンフライ	しろみざかなフライ				りんご		大豆・小麦			ブロッコリーのマヨしょうゆあえ	ブロッコリーのマヨドレしょうゆあえ						大豆・小麦							
	やさしいため				豚肉・鶏肉						こぶたかまぼこ	ハートかまぼこ													
	あおのりポテト										ポテトフライ														
	トマトかまぼこ									やさいジュースゼリー						りんご・オレンジ									
	オレンジ					オレンジ				29 (木)	チャーハン				豚肉			大豆・小麦							
14 (水)	ごはん										こくとうパン	ブルーベリージャムサンド						大豆・小麦							
	みそつくね				ゼラチン・鶏肉			大豆・小麦			トンカツ					豚肉		大豆・小麦	ごま						
	だいにんのきんぴら							大豆・小麦			こんにやくのきんぴら							大豆・小麦							
	やさいよせやき							大豆・小麦	ごま油		やさいとわかめのとうにゅうよせ	このはがたとうふよせ				さば	大豆								
	えびシュウマイ	コーンしゅうまい			豚肉・鶏肉			大豆・小麦			ぎょうざ					豚肉・鶏肉		大豆・小麦							
	しらすとこまつなのあえもの							大豆・小麦		だいがくいも							大豆・小麦	ごま油・ごま							
	マンゴー									30 (金)	ボークカレーライス	ボークカレーライス			豚肉・鶏肉		小麦								
15 (木)	おさかなカレーライス	おさかなカレーライス			鶏肉	さば		大豆・小麦			プレーンオムレツ	しろみざかなフライ						大豆・小麦							
	レパーフライ				豚肉・鶏肉			大豆・小麦			ウインナー					豚肉・鶏肉									
	ほうれんそうオムレツ	ポロニアソーセージ			豚肉			大豆			シルバーサラダ	シルバーサラダ				豚肉		大豆							
	コールスローサラダ	コールスローサラダ						大豆			みかん														
	あんず																								
											※アレルギー項目 該当28品目名									卵・乳 卵 乳	甲殻類 えび かに	肉類・ゼラチン 鶏肉 豚肉 牛肉 ゼラチン	魚介類 さけ さば いか あわび いくら	野菜類・きのこ類・果物類 やまいも オレンジ キウイフルーツ もも りんご バナナ	穀類・豆類 小麦 大豆 そば(不使用)
16 (金)	あおなおにぎり									20 (火)	ごはん														
	ハムチーズパン	ハムパン			豚肉			大豆・小麦			ハンバーグきのこたまねぎソース	ハンバーグきのこたまねぎソース				豚肉・鶏肉	りんご	大豆・小麦							
	ぶたにくのしぐれに				豚肉			大豆・小麦			スパゲティ					鶏肉		大豆・小麦							
	ももいろさつまあげ	チキンナゲット			鶏肉			大豆・小麦																	
	ほしがたポテトフライ							大豆																	
	ブロッコリーのスープに				鶏肉																				
	グレープフルーツ																								
19 (月)	さつまいもごはん									20 (火)	ごはん														
	やきそば				豚肉		りんご	大豆・小麦			ハンバーグきのこたまねぎソース	ハンバーグきのこたまねぎソース				豚肉・鶏肉	りんご	大豆・小麦							
	はるまき				鶏肉			大豆・小麦	ごま油		スパゲティ					鶏肉		大豆・小麦							
	バンバンジーサラダ	バンバンジーサラダ			鶏肉			大豆																	
	あじのさんがやき				豚肉			大豆・小麦																	
	ほうれんそうシュウマイ	シュウマイ			豚肉			小麦																	
	オレンジ						オレンジ																		
20 (火)	ごはん									20 (火)	ごはん														
	ハンバーグきのこたまねぎソース	ハンバーグきのこたまねぎソース			豚肉・鶏肉		りんご	大豆・小麦								豚肉・鶏肉	りんご	大豆・小麦							
	スパゲティ				鶏肉			大豆・小麦																	
	にんじんあまに																								
	ちくわのいそてんぶら	ちくわのいそてんぶら						大豆・小麦																	
	ジャーマンポテト				豚肉・鶏肉			大豆・小麦																	
	りんご						りんご																		

※アレルギー項目	卵・乳	甲殻類	肉類・ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	雑穀類
該当28品目名	卵 乳	えび かに	鶏肉 豚肉 牛肉 ゼラチン	さけ さば いか あわび いくら	やまいも オレンジ キウイフルーツ もも りんご バナナ	小麦 大豆 そば(不使用)	ごま ごま油 カシューナッツ アーモンド くるみ マカダミアナッツ 落花生(不使用)

※上記のアレルゲン品目名のごま・ごま油は同一品目として28品目としております。

※揚げ油は、ろ過して使用している為、アレルギー一覧に記載されていないアレルギーも含まれている可能性があります

※特定・推奨アレルゲン項目28品目以外の表示義務のない食材に関しては詳細な原材料の特定ができない為、安全性を考慮しお応えすることができません。

ご了承ください。

2026年 1月の通常食献立アレルギー一覧表(船橋工場)『おかわり君』

株式会社 幼稚園給食

※アレルギー項目	卵・乳	甲殻類	肉類・ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類
該当28品目名	卵 乳	えび かに	鶏肉 豚肉 牛肉 ゼラチン	さけ さば いか あわび いくら	やまいも オレンジ キウイフルーツ もも りんご バナナ	小麦 大豆 そば(不使用)	ごま ごま油 カシューナッツ アーモンド くるみ マカダミアナッツ 落花生(不使用)