



2014年 1月献立予定

《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を働きによって三色に分けています。
ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけてください。



平成25年12月20日
千里山グレース幼稚園

| |
|-------------|
| エネルギー(kcal) |
| タンパク質(g) |
| 脂質(g) |
| カルシウム(mg) |

| 行事予定 | 日付 | 献立 | 働 き (材 料) | | | | 調味料など | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) |
|--|------------|--|---|---|---|---|----------|-------------|----------|-------|-----------|
| | | | 口熱や力の素となるもの(黄色) | 〇血や肉や骨となるもの(赤色) | △体の調子を整えるもの(緑色) | | | | | | |
| 昼食開始 身体測定 年長組 体育 あそび 開始 | 10日 (金) | 赤飯 金目鯛の煮つけ 小松菜ごま和え 紅白かまぼこ 黒豆煮 味噌汁(雑煮風) 果物 | もち米、米、ごま。 ごま、砂糖。 (砂糖) 里芋、生麩(冷凍)、 白玉団子(冷凍)。 | 金目鯛の煮つけ(加工品)。 かまぼこ。 黒豆(加工品)。 京揚げ、豆腐。 | 小豆。 小松菜、人参。 大根、日本人参、吹田慈姑、 椎茸、みつば。 | 塩。 醤油。 白味噌、削り節、だし昆布。 | 606kcal | 26.2g | 12.5g | 608mg | |
| 子育て カウンセリング | 14日 (火) | 全粒入り白パン マカロニグラタン ブチトマト ブロッコリー塩ゆで ポトフ風スープ 伊予柑ゼリー | パン。 マカロニ、 サラダ油、小麦粉。 ノンエッグマヨネーズ。 ジャガイモ、オリーブ油。 | 鶏肉。 牛乳、ナチュラルチーズ。 ベーコン、ウィンナー(チキン)。 | 玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ ブチトマト。 ブロッコリー。 カリフラワー、キャベツ、人参、 玉ねぎ、ローリエ、パセリ。 伊予柑ゼリー。 | ホワイトソース、 塩、こしょう。 塩。 野菜ブイオン、塩、こしょう。 | 530kcal | 21.9g | 23.2g | 284mg | |
| 焼きいも 大会 | 15日 (水) | ミートスパゲッティ じゃこ入りサラダ プチももゼリー | スパゲッティ、米粉、バター、 サラダ油。 ごまドレッシング。 | 合ミンチ、粉チーズ。 ちりめん雑魚。 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ ホールトマト。 レタス、胡瓜、ラディッシュ。 | 塩、トマトケチャップ、 野菜ブイオン、ウスターソース。 塩。 | 472kcal | 20.2g | 19.0g | 282mg | |
| 身体測定 年少組 | 16日 (木) | ごはん ししゃものフリッター ひじきの五目煮 かぼちゃ含め煮 みそ汁 果物 | 米、青玄米。 砂糖、ごま油。 砂糖。 | ししゃものフリッター(半加工品)。 大豆水煮、京揚げ。 京揚げ。 | ひじき、人参、こんにゃく、ごぼう、三度豆。 かぼちゃ。 玉ねぎ、人参、青ねぎ。 | みりん、醤油。 みりん、醤油、だし汁。 味噌、だし汁。 | 503kcal | 16.7g | 15.2g | 327mg | |
| | 17日 (金) | 麻婆豆腐丼 貝柱スープ 果物 | 米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 ごま油。 | 豆腐、豚ミンチ。 貝柱。 | 人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ。 えのき茸、もやし、にら。 | みりん、赤味噌、醤油、中華だし 醤油、こしょう、鶏がらスープ。 | 420kcal | 16.9g | 13.9g | 268mg | |
| 保育参観 年中組 | 20日 (月) | 古代米ごはん エビフライ 炒り豆腐 三度豆おかか和え けんちん汁 果物 | 米、黒米。 サラダ油。 サラダ油。 砂糖。 里芋、ごま油。 | エビフライ(半加工品)。 豆腐、卵、豚肉、高野豆腐。 花かつお。 豆腐、京揚げ。 | 椎茸、人参、生姜、青ネギ。 三度豆。 大根、ごぼう、人参、こんにゃく、 椎茸、青ねぎ。 | トンカツソース、トマトケチャップ。 みりん、醤油、だし汁。 醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。 | 598kcal | 21.2g | 22.6g | 313mg | |
| 保育参観 年中組 年少組 | 21日 (火) | 麦ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁 ココアムース | 米、押麦。 ジャガイモ、砂糖、サラダ油。 砂糖。 | 牛肉。 ちりめんじゃこ。 豆腐。 ココアムース。 | 玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三 わかめ、胡瓜。 えのき茸、人参、青ねぎ。 | みりん、醤油。 酢、醤油、塩。 味噌、だし汁。 | 530kcal | 20.0g | 18.2g | 321mg | |
| 誕生日会 | 22日 (水) | わかめごはん おでん 黄桃缶 | 米。 砂糖。 | 花形がんも、竹輪、 しろ菜のつみれ、うずら卵。 | わかめごはんの素。 大根、こんにゃく、結び昆布。 絹さや。 黄桃缶。 | みりん、醤油、だし汁、 削り節、出し昆布。 | 461kcal | 19.2g | 13.2g | 313mg | |
| 保育参観 年長組 年少組 | 23日 (木) | ごはん ふりかけ アジのフリッター 筑前煮 みそ汁 果物 | 米。 里芋、砂糖、サラダ油。 | アジのフリッター(半加工品)。 鶏肉。 京揚げ。 | ひじきふりかけ。 ごぼう、日本人参、れんこん、干し椎茸 こんにゃく、たけのこ水煮、絹さや。 白菜、人参、青ねぎ。 | トマトケチャップ、ウスターソース みりん、醤油。 味噌、だし汁。 | 479kcal | 20.2g | 13.6g | 261mg | |
| 保育参観 年長組 | 24日 (金) | ケチャップライス ウィンナー炒め 豆サラダ ジュリアンスープ パインゼリー | 米、バター、サラダ油。 ジャガイモ、マヨネーズ。 オリーブ油、ベーコン。 | 豚ミンチ。 ウィンナー(チキン)。 ポークハム、蒸し大豆。 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、エリン 枝豆、コーン缶、胡瓜。 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。 パインゼリー。 | 塩、こしょう、トマトケチャップ。 塩。 野菜ブイオン、塩、こしょう。 | 619kcal | 21.2g | 24.9g | 256mg | |
| クラス 委員会 | 27日 (月) | 鮭ごはん イカのフリッター 春雨サラダ かき卵汁 果物 | 米。 春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ。 片栗粉。 | 塩鮭。 イカのフリッター(半加工品)。 カニ風味かまぼこ。 卵。 | パセリ。 胡瓜、人参。 青ねぎ。 | 塩。 酢、塩、こしょう。 醤油、塩、削り節、出し昆布。 | 497kcal | 16.0g | 18.3g | 231mg | |
| 自由参観 | 28日 (火) | ジャガイモパン 鶏肉から揚げ ブロッコリー塩ゆで プチトマト 鮭と冬野菜のクリームスープ みかんゼリー | パン、ジャガイモ。 米粉からあげ粉、サラダ油。 ノンエッグマヨネーズ。 ベーコン、バター、米粉。 | 鶏肉。 鮭(冷凍)、牛乳、生クリーム。 | ブロッコリー。 プチトマト。 白菜、かぶ、玉ねぎ、人参、パセリ。 みかんゼリー。 | 塩。 野菜ブイオン、塩、こしょう。 | 682kcal | 30.9g | 31.2g | 293mg | |
| | 29日 (水) | きつねうどん 大豆ひじきおにぎり カスタードブディング | うどん、砂糖。 米。 | 京揚げ(餅入り)、かまぼこ。 カスタードブディング。 | ほうれん草、人参、 しめじ茸、青ねぎ。 大豆ひじきおにぎりの素。 | 醤油、塩、みりん、 削り節、出し昆布。 | 5.35kcal | 22.0g | 12.8g | 305mg | |

* 年長組のご飯茶碗使用日です。

監修:片岡 恵子(栄養士)

下記のホームページにて昼食の写真を掲載しています。ご覧ください。

URL <http://senriyamagrace.jp/>

