



# 2014年 5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。平成26年4月23日  
 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。千里山グレース幼稚園

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
			□熱や力の素となるもの(黄色)	○血や肉や骨となるもの(赤色)	△体の調子を整えるもの(緑色)	調味料など				
家庭訪問 開始	7日 (水)	ごはん ふりかけ 手作りハンバーグ マセドアンサラダ ジュリアンスープ 日向夏みかんゼリー	米。 パン粉、オリーブ油。 ジャガイも、ノンエッグマヨネーズ。 ベーコン。	合びきミンチ、牛乳。 ツナ缶。	ひじきふりかけ。 玉ねぎ、ナツメグ。 胡瓜、人参、ブロッコリー。 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。 日向夏みかんゼリー	トマトケチャップ、ウスターソース、 塩、こしょう。 塩、こしょう。 野菜ブイヨン、こしょう。	614kcal	23.0g	23.0g	2247mg
年少組 遠足 年長組 身体測定	8日 (木)	かき揚げ丼 すまし汁 果物	さつまいも、 天ぷら粉、サラダ油。 麩。	エビ(冷凍)。	玉ねぎ、人参、 うすいエンドウ。 わかめ、人参、青ねぎ。	醤油、塩、だしの素。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	491kcal	15.7g	14.9g	359mg
年少組 遠足 (予備日) 年中組 身体測定	9日 (金)	五目醤油ラーメン おにぎり 果物	中華麺。 米。	煮豚、なると、茹で卵。 大豆入りひじきご飯の素(加工品)。	わかめ、人参、もやし、 青ねぎ。 バナナ。	ラーメンスープ、こしょう。 塩。	499kcal	23.0g	12.9g	259mg
	12日 (月)	ごはん ふりかけ 五目卵焼き いかなごのくぎ煮 新じゃがのきんぴら みそ汁 りんごゼリー	米。 砂糖。 ジャガイも、ごま油。	かつおふりかけ。 卵。 いかなごのくぎ煮(加工品)。 京揚げ。	たけのこ、椎茸、人参、山芋。 うすいエンドウ。 玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ。 りんごゼリー。	みりん、醤油、だしの素。 (醤油) みりん、醤油、だしの素。 味噌、だしの素。	525kcal	19.0g	13.0g	304mg
	13日 (火)	全粒入り白パン 豚肉のケチャップ焼き マカロニサラダ コーンクリームスープ みかんゼリー	全粒入り白パン。 オリーブ油。 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ。	豚肉。 卵。 牛乳、豆乳、生クリーム。	レタス。 胡瓜、人参。 玉ねぎ、コーン缶、パセリ。 みかんゼリー。	トマトケチャップ、ウスターソース、 塩、こしょう。 コーンクリーム、こしょう。	563kcal	25.7g	24.1g	318mg
年少組 身体測定	14日 (水)	赤飯 ヒメ鯛の煮つけ 三度豆おかか和え すまし汁 果物	もち米、米、ごま。 砂糖。 砂糖。	ヒメ鯛。 花かつお。 湯葉。	小豆。 三度豆、人参。 竹の子、わかめ、青ねぎ。	塩。 みりん、醤油。 醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	410kcal	20.4g	11.2g	242mg
	16日 (金)	牛丼 胡瓜酢の物 フルーツヨーグルト	米、ごま、砂糖、サラダ油。 砂糖。	牛肉。 ちりめん雑魚。 フルーツヨーグルト。	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり。 わかめ、胡瓜、人参。 (パイン、ピーチ、アップル)	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。	482kcal	18.6g	13.6g	331mg
保育参観 年長組	19日 (月)	ごはん ふりかけ ひじき大豆入りコロッケ 蒸し鶏サラダ プチトマト ABCスープ 果物	米。 サラダ油。 手作りごま味噌ドレッシング。 ABCマカロニ。	ひじき大豆コロッケ(半加工品)。 鶏肉スライス(加工品)。	ゆかり。 ブロッコリー、胡瓜、コーン缶。 プチトマト。 玉ねぎ、人参、パセリ。	トマトケチャップ、ウスターソース。 味噌、醤油、みりん、塩。 野菜ブイヨン、こしょう。	630kcal	16.5g	27.1g	239mg
保育参観 年長組	20日 (火)	味付けごはん しろ菜のおひたし すまし汁 黄桃缶	米、砂糖、サラダ油。 砂糖。	鶏もも肉。 大阪しろ菜の平天(半加工品)。 豆腐。	人参、ごぼう、こんにゃく、 干し椎茸、絹さや、刻みのり。 しろ菜。 えのき茸、青ねぎ。 黄桃缶。	みりん、醤油。 みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	418kcal	14.3g	10.7g	267mg
誕生日会	21日 (水)	和風ピラフ ウインナー炒め 人参うま煮 みそ汁 果物	米、バター。 サラダ油。 砂糖。 ジャガイも。	アミエビ。 ウインナー(チキン)。 京揚げ。	小松菜、玉ねぎ。 人参、そら豆。 玉ねぎ、人参、青ねぎ。	塩、醤油、だしの素。 みりん、醤油、だしの素。 味噌、だしの素。	491kcal	16.8g	15.8g	293mg
保育参観 年中組	22日 (木)	ミートスパゲッティ じゃこ入りサラダ ぶどうゼリー	スパゲッティ、小麦粉、バター、 サラダ油。 手作りごまドレッシング。	合びきミンチ、刻み大豆。 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、人参。 ぶどうゼリー。	塩、トマトケチャップ ウスターソース。 塩。	481kcal	20.1g	19.0g	282mg
保育参観 年中組	23日 (金)	ごはん きびなごのから揚げ ひじきの五目煮 かぶ型さつま揚げ みそ汁 果物	米。 サラダ油。 砂糖、ごま油。	きびなごのから揚げ(半加工品)。 豚肉、蒸し大豆。 かぶ型さつま揚げ(加工品)。 京揚げ。	ひじき、ごぼう、人参、こんにゃく、 三度豆。 大根、えのき茸、人参、青ねぎ。	(醤油) みりん、醤油。 味噌、だしの素。	513kcal	17.7g	19.4g	369mg



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/>



