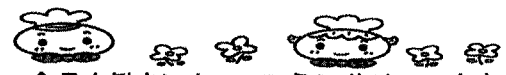


2014年 11月献立予定



《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26年10月24日
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)
			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)	調味料など				
	4日(火)	きつねうどん ふかしさつま芋 ぶどうヨーグルト	うどん、砂糖。 さつま芋。	京揚げ、かまぼこ。 ぶどうヨーグルト。	わかめ、人参、青ねぎ。	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布。 塩。	393kcal	16.8g	12.5g	375mg
	5日(水)	わかめごはん おでん 黄桃缶	米。 砂糖。	花形がんと、人参型さつま揚げ。 しろ菜のつみれ、竹輪。 うずら卵。	わかめごはんの素。 大根、こんにやく、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。	458kcal	19.6g	14.1g	340mg
園外保育 年長組 身体測定 年少組	6日(木)	ジャガイもパン 大豆ナゲット マカロニサラダ クリームシチュー りんごゼリー	ジャガイも、小麦粉。 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ。 米粉、オリーブ油。	大豆ナゲット。 卵。 鱈(冷凍)、牛乳、生クリーム。	胡瓜、人参、サニーレタス。 かぶ、玉ねぎ、人参、パセリ。 りんごゼリー。	塩。 塩、こしょう。 野菜ブイオン、塩、こしょう。	626kcal	32.7g	22.3g	274mg
身体測定 年中組	7日(金)	鮭ごはん 春雨サラダ キャベツ入りつくね焼き みそ汁 果物	米。 春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ。	塩鮭。 ハム(ポーク)。 キャベツ入りつくね(半加工品)。 京揚げ。	パセリ。 胡瓜、人参。 玉ねぎ、人参、青ねぎ。	塩。 酢、塩、こしょう。 味噌、だし汁。	528kcal	19.8g	19.6g	299mg
身体測定 年長組 合同 委員会	10日(月)	吹き寄せごはん きびなごのから揚げ 三度豆のごま和え すまし汁 果物	米、もち米、砂糖、サラダ油、 栗甘露煮。 砂糖、すりごま。	鶏肉、油揚げ。 きびなごのから揚げ(加工品)。 豆腐。	ごぼう、人参、干し椎茸、 しめじ茸、刻みのり。 三度豆、人参。 えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁。 醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	550kcal	26.9g	18.1g	433mg
保育参観 年中組	11日(火)	ドライカレー グリーンサラダ ぶどうゼリー	米、米粉、サラダ油。 ごまドレッシング。	豚ミンチ、刻み大豆、卵。 プロセスチーズ。	玉ねぎ、ピーマン、人参、レーズン 生姜、フルーツチャツネ、 なす、パセリ。 レタス、胡瓜、ラヂッシュ。 ミニぶどうゼリー。	カレー粉、醤油、塩、 ウスターソース、野菜ブイオン。 塩。	573kcal	17.5g	19.6g	280mg
保育参観 年少組	12日(水)	青玄米ごはん コーンコロッケ 切干大根の煮物 みそ汁 果物	米、青玄米。 サラダ油。 砂糖、ごま油。	コーンコロッケ(半加工品)。 竹輪。 京揚げ。	切干大根、人参、干し椎茸、三度豆。 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、だし汁。 味噌、だし汁。	526kcal	13.3g	21.7g	260mg
保育参観 年少組	13日(木)	麻婆豆腐丼 わかめスープ いちごヨーグルト	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 ごま。	豆腐、豚ミンチ。 いちごヨーグルト。	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ。 わかめ、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。	482kcal	20.0g	14.3g	371mg
保育参観 年長組	14日(金)	麦ごはん 肉じゃが 酢の物 みかん缶	米、押麦。 ジャガイも、砂糖、サラダ油。 砂糖。	牛肉。 ちりめん雑魚。	玉ねぎ、人参、糸こんにやく。 わかめ、胡瓜。 みかん缶。	みりん、赤味噌、醤油、中華だし。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。	418kcal	13.5g	10.2g	221mg
個人懇談 開始 誕生日会	17日(月)	ホットドック エビサラダ ミネストローネスープ パインゼリー	パン。 ごまドレッシング。 ベーコン、オリーブ油。	ウィンナー(ポーク)。 むきエビ(冷凍)。 蒸し大豆。	レタス、胡瓜、アボカド。 玉ねぎ、人参、ホールトマト、 キャベツ、エリンギ茸、パセリ。 パイン、ゼリー。	トマトケチャップ。 塩。 野菜ブイオン、塩、こしょう。	495kcal	19.0g	25.7g	253mg
子育て カウンセラー	18日(火)	きのこピラフ ポイルウィンナー ブロッコリーの塩ゆで ABCスープ 果物	米、オリーブ油、。 マヨネーズ。 ABCマカロニ。	ツナ缶。 ウィンナー(チキン)。	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸、 しめじ茸、エリンギ茸、パセリ。 ブロッコリー。 玉ねぎ。	醤油、野菜ブイオン、塩、こしょう。 塩。 野菜ブイオン、こしょう。	467kcal	17.0g	17.3g	247mg
誕生日会	19日(水)	スパゲッティナポリタン 蒸し鶏サラダ ミニピーチゼリー	スパゲッティ、オリーブオイル、 小麦粉。 手作りごまドレッシング。	ハム(ポーク)、粉チーズ。 鶏肉。	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 ホールトマト、パセリ。 胡瓜、レタス。 ミニピーチゼリー。	トマトケチャップ、チキンブイオン、塩。 塩。	487kcal	18.0g	15.7g	248mg
	20日(木)	ピビンパ丼 春雨スープ ヨーグルト	米、砂糖、すりごま、ごま油。 春雨(馬鈴薯)。	牛ミンチ、刻み大豆。 かい柱水煮。 ヨーグルト。	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ。 人参、しめじ茸、にら。	みりん、醤油。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。	510kcal	24.0g	13.6g	355mg
	21日(金)	さつまいもごはん さんまフライ 筑前煮 しろ菜のおかか和え みそ汁 果物	米、もち米、さつま芋、黒ごま。 砂糖、サラダ油。 砂糖。	さんまフライ。 鶏肉。 花かつお。 京揚げ。	ごぼう、人参、れんこん、干し椎茸 こんにやく、絹さや。 しろ菜。 玉ねぎ、人参、青ねぎ。	塩。 トマトケチャップ、ウスターソース。 みりん、醤油、だし汁。 醤油、だし汁。 味噌、だし汁。	678kcal	24.3g	24.6g	264mg
	25日(火)	カレーうどん おにぎり 果物	うどん、サラダ油、小麦粉。 米。	豚肉、京揚げ。 大豆入りひじきごはんの素。	玉ねぎ、人参、青ねぎ。	カレー粉、醤油、塩、削り節、出し昆布。	481kcal	18.3g	10.7g	242mg

* 年長組のご飯茶碗使用日です。



下記のホームページにて昼食の写真・コメントを掲載しています。ご覧ください。



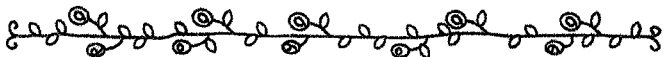
URL <http://senriyamagrace.jp/>



エネルギー(kcal)	473kcal
タンパク質(g)	21.8g
脂質(g)	11.0g
カルシウム(mg)	268mg
エネルギー(kcal)	489kcal
タンパク質(g)	19.7g
脂質(g)	15.8g
カルシウム(mg)	251mg
エネルギー(kcal)	498kcal
タンパク質(g)	18.6g
脂質(g)	16.8g
カルシウム(mg)	282mg

監修:片岡 憲子(栄養士)

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)			
			□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
	26日 (水)	ごはん 豚肉生姜焼き 水菜のおひたし かぼちゃの煮 けんちん汁 ラフランスゼリー	米。 砂糖。 砂糖。 砂糖。 里芋、ごま油。	豚肉。 さつまいも。 豆腐、京揚げ。	玉ねぎ、生姜。 水菜、人参。 かぼちゃ。 大根、こんにやく、人参、椎茸。 ラフランスゼリー。	みりん、醤油。 みりん、醤油、だし汁。 みりん、醤油、だし汁。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
動物園 ごっこ	27日 (木)	オムライス風 チキンライス ポトフ風スープ 果物	米、バター、サラダ油。 ジャがいも、 オリーブ油。	鶏肉、卵。 ウインナー。	玉ねぎ、人参、ピーマン、 エリンギ茸、枝豆水煮。 カリフラワー、キャベツ、人参、 玉ねぎ、ローリエ、パセリ。	塩、こしょう、トマトケチャップ。 野菜ブイヨン、塩、こしょう。
たけのこ どんぶり 参加型参観	29日 (金)	牛丼 酢の物 みそ汁 果物	砂糖。 砂糖。	牛肉。 ちりめんじゃこ。 豆腐。	玉ねぎ、人参。 わかめ、胡瓜。 人参、えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁。 酢、醤油、塩。 味噌、だし汁。



🎀 こだわりの食材 🎀

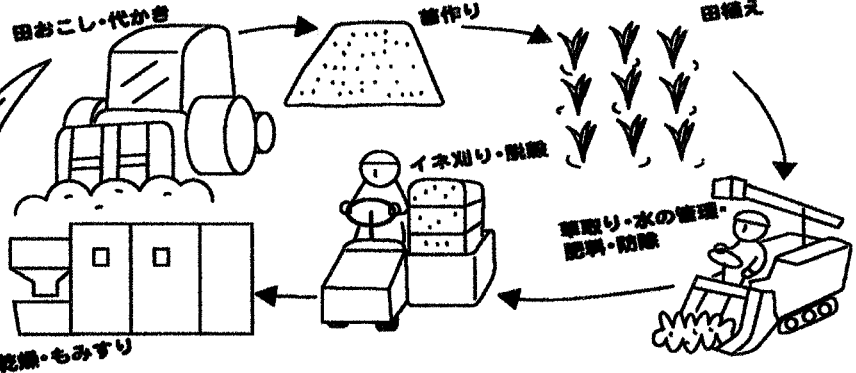
新米の美味しい季節ですね。
11月から、
地元の吹田市春日町で収穫された
新米“ひのひかり”(コシヒカリ品種改良)の
お米を食べます。
10月には、園の水田も稲刈りをし、
収穫しました。

お楽しみに!

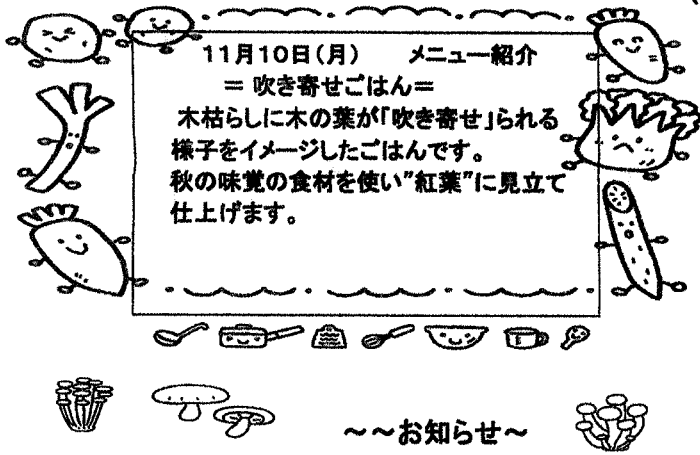
🍷 ごはんのお話 🍷 苗からイネへ。おコメができるまで

いろんな作業があって、みんなの食卓におコメが運ばれてきます。元気の
良い「いただきます!」で、いただきましょう。

- 【田起こし・代かき】春の初めの4月ごろ。たんぼの土をほり起こして、目を細かくします。たんぼに水を入れて肥料をまき、土を平らにならしていきます。
- 【苗作り】3月から4月にかけて「種もみ」を選びます。種もみをまいて、苗を育てます。
- 【田植え】少し暖かくなった4月から5月。育てた苗をたんぼに植えます。
- 【草取り・水の管理・肥料・防除】夏になるとイネがすくすくと育ってきます。イネがよく育つようにたんぼに肥料をまき、草を刈り、たんぼが乾かないように水を入れたりします。また、イネに虫がついて病気になるないように、いつも注意します。
- 【イネ刈り・脱穀】秋になると、黄色く実ったイネを刈り取ります。刈ったイネは乾かして、穂から「もみ」を落とします。
- 【乾燥・もみすり】「もみ」を乾燥させて、もみ皮を取り、玄米(げんまい)にします。



11月10日(月) メニュー紹介
= 吹き寄せごはん =
木枯らしに木の葉が「吹き寄せ」られる
様子をイメージしたごはんです。
秋の味覚の食材を使い「紅葉」に見立て
仕上げます。



* 食事摂取基準(3~5歳児)をもとに基準を◎とし、おやつ(牛乳(180cc)も含めました。
* だしは、煮干し・削り節(さば節)・だし昆布などでとっています。
* 生肉・生野菜は、産地にもこだわり国産を使用しています。
* 地元吹田の平野農園(江坂町)の野菜を中心に、地場産物の旬の野菜を取り入れ、
地産地消に努めています。又、園で収穫できる野菜も使います。
* デザートは、子どもたちにとって、とても楽しみの一つです。
果物は、産地を吟味し季節の美味しい果物を食べられるように配慮しています。
尚、献立内の果物の記載は空欄にしています。
衛生面を考え(生肉・生魚の使用時等)、献立の内容によりゼリー等が増えることもあり
ます。ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。
* その他、食の安全を考え加工品・調味料にも十分吟味し、おいしい手作りの
昼食を心がけています。

* 献立材料は、その時の事情により変更する場合があります。ご了承ください。

11月献立アレルギー物質を含む加工食品の紹介

- 4日...かまぼこ(卵・小麦含む)(乳含まない)
- 5日...花形がんも(小麦含む)(乳・卵含まない)
...しろなつみれ・人参型さつまいも(乳・卵・小麦含まない)
- 6日...大豆ナゲット(大豆・小麦含む)(乳・卵含まない)
- 7日...キャベツ入りつくね(小麦・乳・卵含まない)
- 10日...きびなごのから揚げ(小麦含む)(乳・卵含まない)
- 12日...コーンコロッケ(小麦含む)(乳・卵含まない)
- 21日...さんまフライ(小麦含む)(乳・卵含まない)
- 25日...大豆入りひじきごはんの素(乳・卵・小麦・ごま含まない)
- 26日...さつまいも(たら含む)(小麦・乳・卵含まない)

= 年間を通して園で使用する加工食品 =

- * ポークハム・ベーコン・チキンウインナー
無添加・無着色・発色剤・リン酸塩不使用(乳・卵・小麦も含んでいません)
- * 煮豚 肉屋さん自家製(乳・卵含まない) 醤油に含まれる小麦一部含んでいます。
- * 竹輪(乳・卵・小麦を含んでいません)
- * マヨネーズ 除去対応ノンエッグマヨネーズ(ケンコーマヨネーズ)を使用します。
- * ごまドレッシングは、手作りドレッシングです。
(ノンエッグマヨネーズ使用醤油・ごま含む)
- * 油は菜種油を使用しています。
- * 酢は、米酢を使っています。(小麦含まない)
- * 味噌は米こうじ味噌を使用しています。
- * 干し椎茸は宮崎産です。
- * パンには、バター・生クリームが入っています。
- * 調味料(醤油・酢・ソース・和だしを除くなど)の中に一部小麦を含んでいます。
* うどん・中華麺(卵含まない)は、同じ製造ラインにそばの取り扱いがあります。

その他製造ライン(コンタミネーション)、代替品の内容等、気になる点がありましたら
お気軽に お尋ねください。

◆ お父さん・お母さん 昼食当番子どもたちは楽しみにしています。
お手伝い よろしくお願ひします。

◆ 集合時間 11:00(たけのこ組の方は10:45でお願いします)

◆ 持ち物 エプロン
三角巾
マスク
上履き

◆ * 園にもスリッパは、用意しておりますが、
お母さんが持ってきてくださっても結構です。

