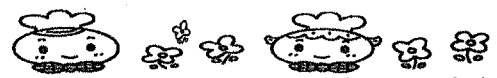
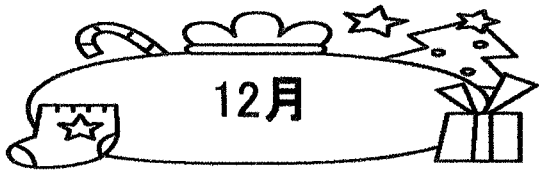


2014年 12月献立予定



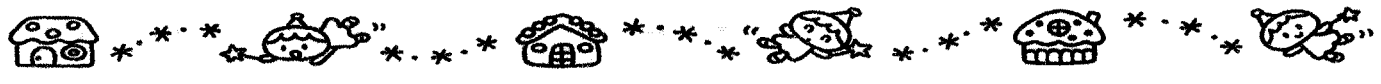
《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を働きによって三色に分けています。ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけてください。



平成26年11月20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)
			□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				
イルミネーション点灯	1日(月)	カレーピラフ イカのフリッター ポトフ風スープ 果物	米、オリーブ油。 ジャガイモ、オリーブ油。	鶏ミンチ。 イカのフリッター(半加工品)。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、コンソメブイオン、カレー粉 野菜ブイオン、塩、こしょう。	502kcal	15.4g	22.9g	233mg
	2日(火)	五目味噌ラーメン おにぎり ぶどうゼリー	中華麺。 中華麺。	煮豚、ゆで卵。 大豆入りひじきごはんの素。	わかめ、人参、もやし、青ねぎ。 ぶどうゼリー。	味噌、ラーメンスープ、こしょう、塩。	476kcal	21.1g	13.5g	278mg
	3日(水)	三色丼 みそ汁 りんごヨーグルト	米、砂糖、サラダ油。 米、砂糖、サラダ油。	鶏ミンチ、刻み大豆、卵。 豆腐、京揚げ、りんごヨーグルト。	ほうれん草、人参。 白菜、えのき茸、青ねぎ。(りんご)	みりん、醤油。 味噌、だし汁。	568kcal	24.3g	21.4g	392mg
	4日(木)	ごはん ふりかけ さんまのかつお節煮 モロコインゲンのごま和え 粕汁 果物	米。 ごま。	さんまのかつお節煮(加工品)。 豚肉、竹輪、京揚げ。	ひじきふりかけ。 モロコインゲン、人参、ごぼう、人参、大根、こんにゃく、青ねぎ。	みりん、醤油。 酒粕ペースト、醤油、だし汁。	520kcal	22.9g	18.4g	382g
	5日(金)	ミートスパゲッティ じゃこ入りサラダ みかんゼリー	スパゲッティ、小麦粉、バター、サラダ油。 ごまドレッシング。	含びきミンチ、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、ブロッコリー、胡瓜、人参。 みかんゼリー。	塩、トマトケチャップ、ウスターソース、塩。	483kcal	20.4g	16.9g	277mg
	8日(月)	青玄米ごはん 鮭塩焼き 野菜炒り煮 かぼちゃ含め煮 みそ汁 果物	米、青玄米。 砂糖、ごま油、砂糖。	甘塩鮭。 煮干。 豆腐、京揚げ。	大根、人参、こんにゃく、ごぼう、三度豆、かぼちゃ。 えのき茸、青ねぎ。	(塩) みりん、醤油。 みりん、醤油、だし汁。 味噌、だし汁。	531kcal	27.3g	15.6g	263mg
スキー旅行説明会	9日(火)	さつま芋パン 鶏肉から揚げ プチトマト ブロッコリーの塩ゆで 白菜クリームスープ 果物	パン、さつま芋。 米のから揚げ粉、サラダ油。 マヨネーズ、ベーコン。	鶏肉。 牛乳、豆乳、生クリーム。	プチトマト。 ブロッコリー。 白菜、玉ねぎ、パセリ。	塩。 塩、野菜ブイオン、塩、こしょう。	547kcal	22.1g	25.7g	291mg
	10日(水)	豚丼 酢の物 けんちん汁 果物	米。 砂糖。 里芋、ごま油。	豚肉。 ちりめん雑魚。 豆腐、京揚げ。	玉ねぎ、生姜、きざみのり。 わかめ、胡瓜、人参。 大根、こんにゃく、人参、椎茸、青ねぎ。	醤油、だし汁。 酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	486kcal	20.8g	10.3g	273mg
	15日(月)	ごはん ふりかけ 焼き餃子 春雨炒め物 貝柱スープ ヨーグルト	米。 サラダ油。 春雨(馬鈴薯)、サラダ油、ごま油。 ごま油。	餃子(加工品)。 豚肉ミンチ。 貝柱。 ヨーグルト。	かつおふりかけ。(キャベツ、人参、ねぎ) 人参、ピーマン、たけのこ水煮、赤・黄パプリカ、生姜。 エリンギ茸、もやし、青ねぎ。	中華あじ、醤油、塩、こしょう。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。	576kcal	24.6g	19.4g	326mg
子育てカウンティング	16日(火)	ちらし寿司 人参型さつま揚げ 小松菜のおひたし 味噌汁 果物	米、砂糖。 砂糖。	卵、焼き穴子、ちりめん雑魚。 人参型さつま揚げ(加工品)。 京揚げ。 湯葉(冷凍)。	人参、ごぼう、干し椎茸、れんこん、刻みのり。 小松菜、人参。 わかめ、えのき茸、青ねぎ。	酢、醤油、塩。 醤油、だし汁。 赤味噌、だし汁。	439kcal	21.4g	13.7g	390mg
誕生日会昼食終了	17日(水)	ビーフカレー グリーンサラダ フルーツポンチ	米、ジャガイモ、米粉、サラダ油。 手作りごまドレッシング。(炭酸飲料水)	牛肉。 プロセスチーズ。	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、フルーツチャツネ、福神漬。 レタス、胡瓜、人参。 ミックスフルーツ、レモンゼリー。	カレー粉、オイスターソース、ウスターソース、トマトケチャップ、塩、こしょう。	662kcal	19.7g	17.3g	265mg

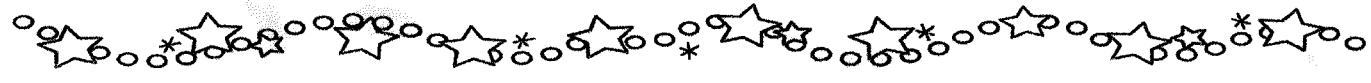
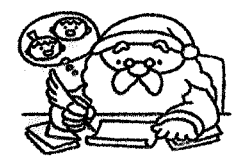
* 年長組のご飯茶碗使用日です。



★★クリスマス会★★

<11日(木)・12日(金) クリスマスメニュー>

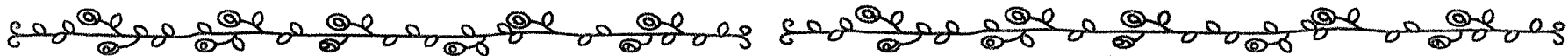
ライス 手作りハンバーグ エビフライ ローストターキー 温野菜 フライポテト ABCスープ デザート	米。 合いびきミンチ、玉ねぎ、人参、牛乳、パン粉、ナツメグ、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース。 エビフライ(半加工品)、サラダ油、トマトケチャップ、ウスターソース。 ローストターキー(別注)、クランベリーターキーソース、プチトマト、サニーレタス。 ブロッコリー、カリフラワー、人参、マヨネーズ。 ジャガイモ、サラダ油。 ABCマカロニ、人参(星型抜き)、パセリ、野菜ブイオン。 いちごのロールケーキ(別注)。
---	--





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/>



～お知らせ～

- * 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、よろしくお願いします。
 - * その他、食の安全を考え加工品・調味料におきましても十分吟味し、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・12月の果物

みかん・リンゴ・ラフランス・バナナ・パイナップルを食べます。

りんご・ラフランスは山形よりお取り寄せします。(尚、安全は確認しています)



一口メモ... れんこん

れんこんは、ハスの肥大した地下茎です。日本には、1500年前頃に渡来しました。本格的に栽培されるようになったのは明治に入ってからです。歯触りがよく、特有の形をしているので、煮物・揚げ物・蒸し物・酢の物など精進料理に欠かせません。成分としては、食物繊維やビタミンCそれに鉄分が含まれています。購入するときの見分け方としては、太くふくらみ、淡いだいだい色をしてツヤがあり、外皮に傷のないものを選びます。使い残しはラップに包み、冷暗所で保管します。園では、ちらし寿司・れんこんサラダ・れんこんのきんぴらなどに入れ食べています。

12月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

- 1日 ..イカフリーッター (イカ・卵・小麦含む) (乳含まない)
- 2日 ..大豆入りひじきごはんの素 (大豆・小麦含む)
- 4日 ..さんまかつお節煮 (さんま・小麦含む) (乳・卵含まない)
- ..ひじきふりかけ (醤油小麦含む) (乳・卵含まない)
- ..酒粕ペースト (乳・卵・小麦含まない)
- 15日 ..かつおふりかけ (ごま・小麦含む) (乳・卵含まない)
- ..餃子 (豚肉・小麦含む) (乳・卵含まない)
- 16日 ..人参型さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)
- ..湯葉 (大豆含む)
- 17日 ..福神漬 (乳・卵・小麦含まない)
- ..ミックスフルーツ (みかん・パイナップル・黄桃缶入り)



(クリスマス)

- 11・12日 ..ローストターキー ... (ターキー胸肉・塩こしょう使用)
- ..クランベリーターキーソース (小麦・乳・鶏含む)
- ..エビフライ (エビ・小麦含む) (乳・卵含まない)
- ..いちごのロールケーキ (卵・乳含む)

=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・チキンウィンナー 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) (鶏含む)
- * 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(満3歳児クラスの方は10:45にお願いします)

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。

お餅つきは12月18日です。

第3保育期昼食始まり

2015年(平成27年) 1月9日(金曜日)



お楽しみに!!

ユズのおふろ

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをお風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。

ミカンを食べよう

ミカンの仲間には、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの手防止に大きな効果を発揮します。

もうすぐ お正月