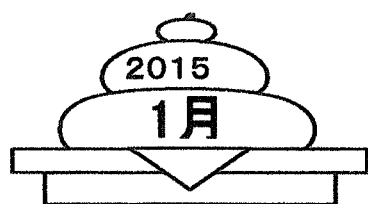


# 2015年 1月献立予定



《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26年12月19日  
千里山グレース幼稚園

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				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		
昼食開始 身体測定 年中組	9日 (金)	赤飯 鶏肉二色巻 ごまめ 紅白かまぼこ 黒豆煮 雑煮(白味噌) 果物	もち米、米、ごま。 砂糖。 (砂糖) 里芋、生麩(冷凍)、 白玉団子(冷凍)。	鶏肉二色巻(加工品)。 ごまめ。 かまぼこ。 黒豆(加工品)。 京揚げ、豆腐。	小豆。 人参、三度豆。  大根、金時人参、吹田慈姑、 椎茸、みつば。	塩。 醤油。 醤油。  白味噌、削り節、だし昆布。	468kcal 32.2g 11.8g 425mg	
	13日 (火)	焼きそば エビシユウマイ 貝柱スープ 果物	中華そば、サラダ油。  ごま油。	豚肉。  エビシユウマイ(加工品)。 ほたて貝柱。	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり。  もやし、人参。	焼きそばソース、 塩、こしょう。  鶏がらスープ、醤油、こしょう。	455kcal 19.2g 16.6g 245mg	
焼きいも 大会	14日 (水)	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 ミニぶどうゼリー	米、サラダ油。  ジャがいも、ノンエッグマヨネーズ。 オリーブオイル、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、エリンギ茸。  枝豆、コーン缶、胡瓜。 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。 ミニぶどうゼリー。	塩、こしょう、トマトケチャップ。  塩。 野菜ブイヨン、塩、こしょう。	625kcal 20.9g 26.0g 258mg	
身体測定 年少組	15日 (木)	青玄米ごはん ぶりの照り焼き ひじきの五目煮 かぼちゃ素焼き みそ汁 果物	米、青玄米。  砂糖、ごま油。 サラダ油。	ぶり。 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、えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 みりん、醤油。  味噌、だし汁。	537kcal 23.2g 19.1g 309mg	
	16日 (金)	千匹ごはん ひじき大豆入りコロッケ ほうれん草のごま和え 豚汁 りんごゼリー	米。 サラダ油。 砂糖、ごま。  さつまいも。	ちりめん雑魚。 ひじき大豆コロッケ(半加工品)。 竹輪。  豚肉、京揚げ。	人参、きざみのり。  ほうれん草。  ごぼう、大根、こんにゃく、青ねぎ。 りんごゼリー。	みりん、醤油。 トマトケチャップ、ウスターソース。 醤油、だし汁、塩。  煮干、味噌、だし汁。	654kcal 29.2g 19.7g 301mg	
保育参観 年長組	19日 (月)	わかめごはん おでん 黄桃缶	米。 砂糖。	花形がんと、竹輪、しろ菜つみれ、 人参型のさつま揚げ、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。	494kcal 20.3g 14.2g 341mg	
保育参観 年少組	20日 (火)	三色丼 すまし汁 果物	米、砂糖、サラダ油。	鶏ミンチ、卵。 豆腐。	ほうれん草、人参。 乾燥のり、青ねぎ。	みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	491kcal 20.6g 16.9g 274mg	
誕生日会	21日 (水)	スパゲッティナポリタン じゃこ入りサラダ 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。  ちりめん雑魚。	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 ホールトマト、パセリ。  レタス、胡瓜、人参。 ミニピーチゼリー。	トマトケチャップ、チキンブイヨン、塩。  塩。	459kcal 18.5g 14.9g 273mg	
保育参観 年中組 年少組	22日 (木)	ごはん ふりかけ ニギスフライ えびのから揚げ 筑前煮 みそ汁 果物	米。 サラダ油。 サラダ油。 里芋、砂糖、サラダ油。  みそ汁 果物	ニギスのフライ(半加工品)。 えびのから揚げ(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。	632kcal 29.9g 25.3g 308mg	
保育参観 年中組	23日 (金)	ジャがいもパン 大豆ナゲット 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、ジャがいも。  ノンエッグマヨネーズ。  ベーコン、バター、米粉。	大豆ナゲット(半加工品)。   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。 トマトケチャップ。 塩。  野菜ブイヨン、塩、こしょう。	537kcal 28.6g 17.6g 298mg	
クラス 委員会 自由参観	26日 (月)	鮭ごはん キャベツ入りつくね焼き 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。 キャベツ入りつくね(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。	512kcal 10.2g 18.6g 250mg	
自由参観	27日 (火)	きつねうどん ゆかりおにぎり ヨーグルト	うどん、砂糖。  米。	京揚げ(餅入り)、かまぼこ。  ヨーグルト。	ほうれん草、人参、 しめじ茸、青ねぎ。 ゆかり。	醤油、塩、みりん、 削り節、出し昆布。	447kcal 18.6g 12.9g 362mg	
自由参観	28日 (水)	ごはん ふりかけ さんま鰹節煮 かぶ型のさつま揚げ しろ菜のおひたし けんちん汁 果物	米。  砂糖。 里芋、ごま油。	さんま鰹節煮(加工品)。 かぶ型さつま揚げ(加工品)。  豆腐、京揚げ。	かつおふりかけ。  しろ菜、人参。 大根、ごぼう、人参、こんにゃく、 椎茸、青ねぎ。	みりん、醤油。  醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	554kcal 26.6g 20.7g 396mg	

\* 年長組のご飯茶碗使用日です。

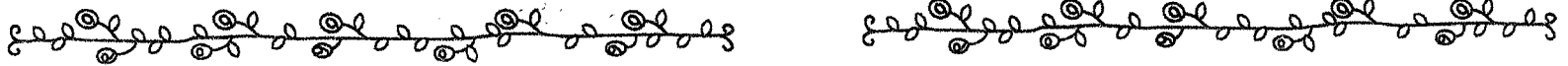
監修:片岡 恵子(栄養士)

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/>





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)						
自由参観	29日(木)	全粒入り白パン マカロニグラタン ブチトマト グリーンアスパラゆで 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。 ジャがいも、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。 グリーンアスパラ。 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。 野菜ブイヨン、塩、こしょう。	573kcal 20.9g 29.4g 334mg				
自由参観	30日(金)	ドライカレー かぶサラダ ラフランスゼリー	米、米粉、サラダ油。 ノンエッグマヨネーズ。	豚ミンチ、刻み大豆、卵。 鶏肉スライス(加工品)。	玉ねぎ、ピーマン、人参、 生姜、フルーツチャツネ、 レーズン、パセリ。 かぶ、胡瓜。 ラフランスゼリー。	カレー粉、醤油、塩、 ウスターソース、野菜ブイヨン。 塩。	598kcal 21.4g 22.3g 344mg				



メニュー紹介

1月9日は、  
新年のお祝いの昼食を食べます。

赤飯と紅白かまぼこと黒豆煮とごまめ  
吹田慈姑の入った雑煮のみそ汁(白味噌)です。  
吹田伝統の雑煮を  
平野農園、園主平野さんより教わり、  
吹田慈姑・白玉団子を入れて食べる予定です。

一口メモ... 吹田慈姑(くわい)

「吹田くわい」がなにわの伝統野菜に選定され、吹田市の特産物として、また、地元農業の象徴的な存在として注目されるようになりました。普段私たちがくわいとして食べているものは青くわいという種類です。これは中国から伝来したもので、遺伝的にも吹田くわいとは違う種類です。吹田くわいは青くわいより葉が細く、草丈も少し小型です。

~~お知らせ~~



- \* 食事摂取基準(3~5歳児)をもとにおやつ(牛乳(180cc)を含め、基準をⓂとしています。
- \* 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、地場産物や旬の物を取り入れ、地産地消を心がけています。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、産地を吟味し季節感が味わえるよう配慮しています。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。

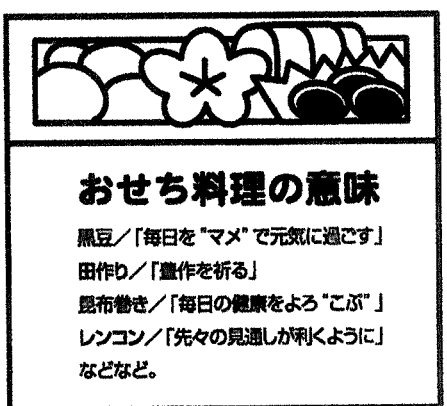
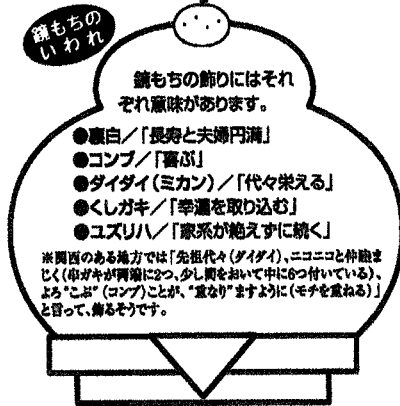
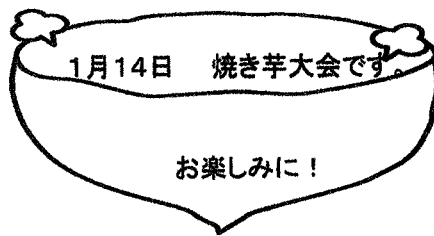
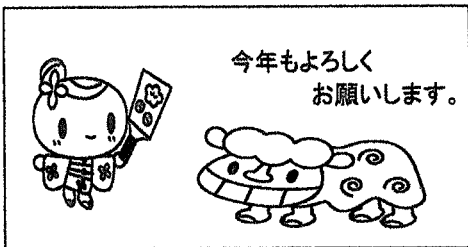
1月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

- 9日...生麩(小麦含む)(乳・卵含まない)
- ...かまぼこ(卵・小麦含む)(乳含まない)
- ...鶏肉二色巻き(醤油含む)(乳・卵含まない)
- 13日...エビシュウマイ(エビ・小麦含む)(乳・卵・含まない)
- 16日...大豆ひじきコロッケ(小麦含む)(乳・卵・含まない)
- 19日...花形がんも(大豆含む)(乳・卵・小麦含まない)
- ...しろ菜のつみれ(乳・卵・小麦含まない)
- ...人参型さつま揚げ(乳・卵・小麦含まない)
- ...わかめごはんの素(ごま・醤油含む)(乳・卵含まない)
- 22日...ニギスフライ(小麦含む)(乳・卵・含まない)
- ...エビのから揚げ(小麦・エビ含む)(乳・卵・含まない)
- ...ひじきふりかけ(ごま・醤油含む)(乳・卵・含まない)
- 23日...大豆ナゲット(小麦・大豆含む)(乳・卵・含まない)
- 26日...キャベツ入りつくね(乳・卵・小麦含まない)
- ...カニ風味かまぼこ(小麦含む)(乳・卵・含まない)
- 27日...かまぼこ(卵・小麦含む)(乳含まない)
- ...餅入り京揚げ(乳・卵・小麦含まない)
- 28日...さんまかつお節煮(醤油含む)(乳・卵・含まない)
- ...かぶ型さつま揚げ(乳・卵・小麦含まない)
- ...かつおふりかけ(醤油・ごま含む)
- 29日...ホワイトソース(乳・小麦含む)
- 30日...鶏肉スライス(鶏・小麦含む)(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・小麦も含まれていません)
- \* 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まれています。
- \* 竹輪(乳・卵・小麦も含まれていません)
- \* 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、米酢を使用しています。(小麦含まない)
- \* 味噌は米こ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)の中に一部小麦が含まれています。
- \* 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)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 よろしくをお願いします。
- ◇ 集合時間 11:00(満3歳児クラスの方は10:45 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。

おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはせり・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。

