

2015年 2月献立予定

2015年

2月

《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27年1月22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				
	2日 (月)	ごはん 手作り肉団子の 甘酢あんかけ 水菜のおひたし みそ汁 りんごゼリー	米。 サラダ油、砂糖、片栗粉。 砂糖。 おつゆ麩。	豚ミンチ。 さつまあげ。 京揚げ。	玉ねぎ、人参、生姜、 赤・黄パプリカ。 水菜。 わかめ、えのき茸、青ねぎ。 りんごゼリー。	酢、醤油、鶏がらスープ、 塩。 みりん、醤油。 味噌、だし汁。	637kcal	19.6g	18.2g	259mg
節分 豆まき	3日 (火)	ごはん ふりかけ 鯛の生姜煮 節分かまぼこ 菜の花のおかか和え みそ汁 果物	米。 砂糖。	鯛の生姜煮(加工品)。 かまぼこ(加工品)。 花かつお。 京揚げ。	海苔のふりかけ。 (生姜)。 菜の花、人参。 白菜、しめじ茸、人参、青ねぎ。	醤油。 醤油。 味噌、だし汁。	485kcal	22.1g	14.9g	445mg
グレース 会 講演会										
立春 初午	4日 (水)	いなり寿司 しろ菜のつくね焼き スナックえんどう塩茹で けんちん汁 ぶどうゼリー	米、ごま、砂糖、。 里芋、ごま油。	うす揚げ(加工品)。 しろ菜のつくね。 豆腐、京揚げ。	干し椎茸、人参。 スナックえんどう。 大根、こんにゃく、ごぼう、 人参、椎茸、青ねぎ。 ぶどうゼリー。	醤油、酢。 塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	539kcal	22.6g	17.7g	398mg
	5日 (木)	ウインナーパン れんこんのサラダ プチトマト 鯛のクリームスープ 果物	パン。 ノンエッグマヨネーズ。 米粉、オリーブ油。	ウインナー(チキン)。 カニ風味かまぼこ。 鯛(冷凍)、牛乳、生クリーム。	れんこん、胡瓜、人参。 プチトマト。 かぶ、玉ねぎ、人参、パセリ。	トマトケチャップ。 塩。 野菜ブイヨン、塩、こしょう。	572kcal	22.0g	24.6g	314mg
	6日 (金)	牛丼 胡瓜の酢の物 すまし汁 果物	米、ごま、砂糖、サラダ油。 砂糖、ごま油。	牛肉。 ちりめん雑魚。 豆腐。	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり。 わかめ、胡瓜。 人参、みつば。	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	514kcal	18.3g	15.9g	268mg
	9日 (月)	ごはん 鶏肉竜田揚げ 里芋のフライ ひじき五日煮 みそ汁 果物	米。 サラダ油、片栗粉。 里芋、サラダ油。 砂糖、サラダ油、ごま油。	鶏肉。 枝豆水煮。 京揚げ。	青のり。 芽ひじき、ごぼう、人参。 玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 塩。 みりん、醤油、だし汁。 味噌、だし汁。	646kcal	26.5g	28.4g	309mg
	10日 (火)	ハヤシライス じゃこ入りサラダ ヨーグルト	米、米粉、サラダ油。 手作りごまドレッシング。	豚肉。 ちりめん雑魚。 ヨーグルト。	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン。 レタス、胡瓜、コーン缶、人参。	カットトマト、オイスターソース、 野菜ブイヨン、トマトケチャップ、 こしょう、塩。 塩。	509kcal	16.0g	16.1g	253mg
	12日 (木)	醤油ラーメン ひじきおにぎり みかん缶	中華麺。 米。	煮豚、なんと、ゆで卵。 みかん缶。	わかめ、人参、もやし、青ねぎ。 ひじきおにぎりの素。 みかん缶。	ラーメンスープ、こしょう。 みかん缶。	489kcal	21.4g	12.6g	292mg
	13日 (金)	全粒入り白パン ビーフシチュー プロセスチーズ プチトマト グリーンアスパラ塩茹で 果物	パン(吹田慈姑入り)。 ジャガイも、サラダ油、 米粉。	牛肉。 プロセスチーズ。	玉ねぎ、人参、コーン缶、エリンギ茸、 パセリ、ローリエ、ニンニク。 プチトマト。 グリーンアスパラ。	デミグラスソース、塩、こしょう。 塩。	473kcal	20.9g	16.2g	345mg
	16日 (月)	中華丼 春雨スープ 果物	米、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 春雨、ごま油。	豚肉、イカ、エビ、ホタテ貝、 うずら卵水煮。 鶏ひき肉。	白菜、竹の子、玉ねぎ、人参、 椎茸、生姜。 もやし、人参、ニラ。	塩、醤油、オイスターソース、 鶏がらスープ。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。	454kcal	22.7g	12.7g	387mg
子育て カウンセ リング	17日 (火)	麦ごはん 肉じゃが イカのフリッター みそ汁 果物	米、押し麦。 ジャガイも、砂糖、サラダ油。	牛肉。 イカのフリッター(半加工品)。 京揚げ。	玉ねぎ、人参、三度豆、糸こんにゃく。 大根、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 味噌、だし汁。	526kcal	20.1g	18.2g	282mg
	18日 (水)	ミートスパゲッティ グリーンサラダ みかんゼリー	スパゲッティ、小麦粉、バター、 サラダ油。	合びきミンチ、刻み大豆、 粉チーズ。 プロセスチーズ。	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。 みかんゼリー。	塩、トマトケチャップ ウスターソース。 塩。	472kcal	19.1g	18.1g	283mg
	23日 (月)	ごはん ふりかけ きびなごのから揚げ 花形がんもとかぼちゃの含煮 石狩汁 果物	米。 砂糖。 ジャガイも。	きびなごのから揚げ(加工品)。 花形がんも。 鮭(冷凍)、京揚げ。	ひじきふりかけ。 かぼちゃ、三度豆。 大根、ごぼう、こんにゃく、人参、 えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁。 味噌、だし汁。	598kcal	23.7g	22.4g	451mg
たけのこ どんぐり 参加型 参観	24日 (火)	ごはん ふりかけ 手作りハンバーグ フライポテト ブロッコリー塩茹で ミネストローネスープ ミニももゼリー	米。 パン粉。 ジャガイも、サラダ油。 ベーコン、オリーブ油。	かつおふりかけ。 合びきミンチ、牛乳。 蒸し大豆。	玉ねぎ、人参、ナツメグ。 ブロッコリー。 玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ホールトマト、 ミニももゼリー。	トマトケチャップ、ウスターソース、 塩、こしょう。 カレー粉。 塩。 野菜ブイヨン、塩、こしょう。	597kcal	23.2g	21.4g	260mg



*



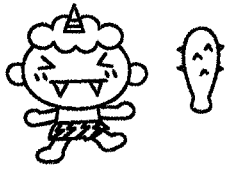
年長組のご飯茶碗使用日です。



監修:片岡 恵子(栄養士)



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				エネルギー(kcal)
			□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	タンパク質(g)
誕生日会	25日 (水)	チャーハン	米、サラダ油、ごま油。	煮豚。	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。	醤油、塩、こしょう、中華あじ。	473kcal
		焼き餃子 貝柱スープ 果物	ごま油。	国産餃子(半加工品)。 貝柱水煮。	(キャベツ)。 青梗菜、エリンギ茸。	鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう。	16.4g 15.2g 236mg
サークル 発表会	26日 (木)	ごはん	米。	さば。	菜の花。	味噌、みりん。	533kcal
		さば味噌煮 菜の花のおひたし 野菜いり煮 味噌汁 日向夏みかんゼリー	砂糖。 砂糖。 砂糖、ごま油。	煮干。 豆腐、京揚げ。	大根、人参、こんにゃく、ごぼう。 玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ。 日向夏みかんゼリー。	みりん、醤油。 みりん、醤油。 味噌、だし汁。	24.0g 15.7g 395mg
	27日 (金)	味付けごはん	米、もち米、砂糖、サラダ油、	貝柱。	ごぼう、人参、干し椎茸、 こんにゃく、刻みのり。	みりん、醤油、だし汁。	549kcal
		エビカツフライ ほうれん草のごま和え すまし汁 ヨーグルト	サラダ油。 ごま、砂糖。	エビカツフライ(半加工品)。 竹輪。	ほうれん草。 人参、みつば。	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、塩、削り節、出し昆布。	23.8g 17.2g 354mg



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/>



2月3日節分メニューです。



今年の恵方は…
西南西 !!

2月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

~~お知らせ~~

- 2日…さつまあげ (乳・卵・小麦含まない)
- 3日…海苔のふりかけ (乳・卵・小麦含まない)
- …鯛の生姜煮 (乳・卵含まない)
- …かまぼこ (卵白・小麦含む)
- 4日…うす揚げ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- …しろ菜のつくね (乳・卵・小麦含まない)
- 5日…カニ風味かまぼこ (小麦含む) (乳・卵・カニ含まない)
- 12日 …なると (卵白・小麦含む)
- 13日…デミグラスソース (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 17日…イカのフリッター (卵・小麦含む) (乳含まない)
- 23日…ひじきふりかけ (醤油・ごま含む)
- …きびなごのから揚げ(小麦含む) (乳・卵・含まない)
- 24日…かつおふりかけ (醤油・ごま含む) (乳・卵含まない)
- 25日…国産餃子 (小麦含む) (乳・卵・含まない)
- 27日…エビカツ (エビ・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。

除去食を希望される方には、除去・代替品として提供させていただきます。
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。

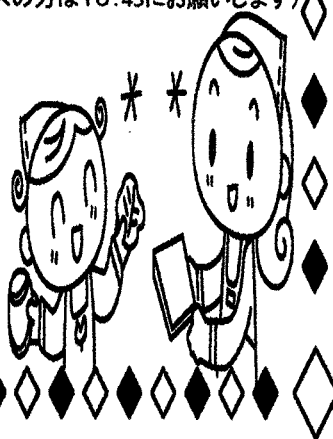
* 食事摂取基準(3~5歳児)をもとにおやつ(牛乳180cc)を含め、基準を⑤としています。
* だしは、煮干し・削り節(さば節)・だし昆布などでとっています。
* 生肉・生野菜は、産地にもこだわり国産を使用しています。
* 地元吹田の平野農園(江坂町)の野菜を中心に、地場産物や旬の物を取り入れ、地産地消を心がけています。又、園で収穫できる野菜も使います。
* デザートは、子どもたちにとって、とても楽しみの一つです。果物は、産地を吟味し季節感が味わえるよう配慮しています。衛生面を考え(生肉・生魚の使用時等)、献立の内容によりゼリー等が増えることもあります。
ご理解いただきますようよろしくお願いします。
* 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。



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 よろしくお祈りします。

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。



2月19日(木)・20日(金)

子ども会

昼食はお休みです。

