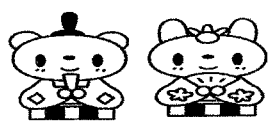


2015年 3月献立予定



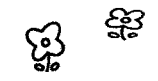
《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を働きによって三色に分けています。
ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけてください。

3月のメニューについて
年長組の子どもたちは最後の昼食です。年長各クラスへ、メニューのリクエストをとり、希望の多いなかから献立をくみました。
3クラス共リクエストに上がったメニューは・・・
五目ラーメン・から揚げ・ハンバーグ・コーンスープ・ABCスープでした。
他 三色丼・鮭ごはん・酢の物・うどんも人気です！



年長組のご飯茶碗使用日です。

平成27年2月23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)
			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)	五目味噌ラーメン わかめおにぎり 和梨ゼリー	中華麺。 米。	煮豚、なると、卵。	人参、もやし、コーン缶、青ネギ。 わかめごはん素。	味噌ラーメンスープ、こしょう。 醤油。	436mg 18.8g 12.7g 245mg
身体測定 年長組	3日 (火)	ちらし寿司 かまぼこ すまし汁 果物	米、砂糖。	卵、ちりめん雑魚、あなご。 鶏かまぼこ。 豆腐、湯葉(冷凍)。	人参、れんこん、 菜の花、きざみのり。 人参、しめじ茸、青ねぎ。	酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、だし昆布。	429kcal 21.9g 12.2g 317mg
ひなまつり 音楽会	4日 (水)	ごはん ふりかけ ミンチカツ ポテトサラダ プチトマト コーンクリームスープ 黄桃缶	米。 サラダ油。 ジャガイも、ノンエッグマヨネーズ。	ミンチカツ(半加工品)。 ツナ缶。 牛乳、豆乳、生クリーム。	海苔ふりかけ。 きゅうり、人参。 プチトマト。 コーン缶、玉ねぎ、パセリ。 黄桃缶。	トマトケチャップ、ウスターソース。 コーンクリームパウダー。 野菜ブイオン、塩、こしょう。	712kcal 23.2g 24.5g 253mg
身体測定 年少組 満3歳児クラス 子育てトーク	6日 (金)	鮭ごはん エビシユウマイ 春雨サラダ 豚汁 果物	米。 春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ。 さつまいも。	塩鮭。 エビシユウマイ(加工品)。 ポークハム短冊。 豚肉、京揚げ。	パセリ。 胡瓜、人参。 ごぼう、大根、青ねぎ。	塩。 酢、塩、こしょう。 煮干、味噌、だし汁。	564kcal 20.9g 19.3g 257mg
身体測定 年中組 合同委員会	9日 (月)	さつまいもパン マカロニグラタン プチトマト ブロッコリーの塩ゆで ABCスープ 果物	パン、さつま芋。 マカロニ、 サラダ油、小麦粉。 ABCマカロニ。	ツナ缶、 牛乳、ナチュラルチーズ。	玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ。 プチトマト。 ブロッコリー。 玉ねぎ、パセリ。	ホワイトソース、 塩、こしょう。 塩。 野菜ブイオン。	532kcal 19.7g 19.4g 343mg
体育遊び 今年度最終 子育て カウンセリング	10日 (火)	三色丼 酢の物 みそ汁 ぶどうゼリー	米、砂糖。 砂糖。	鶏ミンチ、卵。 ちりめん雑魚。 豆腐、京揚げ。	ほうれん草、人参。 わかめ、胡瓜。 えのき茸、青ねぎ。 ぶどうゼリー。	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。 味噌、だし汁。	574kcal 26.3g 19.1g 335mg

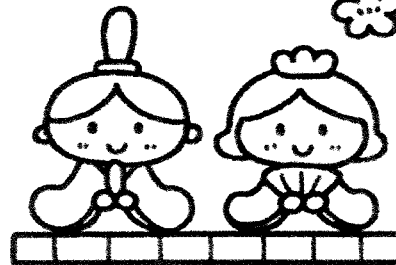
監修:片岡 恵子(栄養士)

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)				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	
誕生日会	11日 (水)	焼きそば ウィンナー炒め 中華スープ ココアムース	中華そば、サラダ油。 ごま油、片栗粉。	豚肉。 ウィンナー(ポーク)。 かい柱。 ココアムース。	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、青のり。 エリンギ茸、青ねぎ。	焼きそばソース、塩、こしょう。 中華だし、醤油、こしょう。	494kcal 18.8g 19.7g 279mg
お別れ会	12日 (木)	赤飯 鶏肉から揚げ 慈姑の素揚げ 三度豆のおかか和え かき卵汁 果物	もち米、米、ごま。 米粉から揚げ粉、サラダ油。 サラダ油。 片栗粉。	鶏肉。 花かつお。 卵。	小豆。 慈姑。 三度豆、人参。 わかめ、人参、青ねぎ。	塩。 塩。 みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	502kcal 20.3g 23.2g 243mg
今年度 昼食 終了	13日 (金)	ドライカレー エビサラダ フルーツポンチ	米、米粉、サラダ油。 ごまドレッシング。 (炭酸飲料水)。	豚ミンチ、卵。 ポイルエビ。	玉ねぎ、ピーマン、人参、レーズン、 生姜、フルーツチャツネ、パセリ。 レタス、胡瓜、アボカド。 ミックسدフルーツ、ぶどうゼリー。	カレー粉、醤油、塩、オイスターソース、 ウスターソース、野菜ブイヨン。 塩、。	641kcal 20.5g 20.0g 260mg

~~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いたします。
- * 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、昼食当番を子どもたちは、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、持ってきてくださっても結構です。

3月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

- 2日 ..中華麺 (小麦含む) (乳・卵含まない)
- ..なると (卵白・小麦含む)
- 3日 ..雞かまぼこ (卵白・小麦含む)
- ..湯葉 (大豆含む)
- 4日 ..ミンチカツ (乳・小麦含む) (卵含まない)
- ..コーンクリームパウダー (小麦・乳製品含む)
- 6日 ..エビシユウマイ (エビ・タラ・小麦含む) (乳・卵含まない)
- 9日 ..ホワイトソース (小麦・乳製品含む)
- 11日 ..ココアムース (卵白・乳製品・カカオ含む)

=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)
- * 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。