



2016年 4月18日～5月6日

献立 予定表

つくし組 どんぐり組

《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ましょう。

2016年 4月 12 日

千里山グレース付属保育園



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	
18日 (月)	昼食	鮭ごはん 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。 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。
	午後 おやつ	牛乳 きな粉おにぎり	米。 きな粉。	牛乳		
19日 (火)	昼食	麦ごはん 肉じゃが 酢の物 みかん缶	米、押し麦。 ジャガイモ、砂糖、サラダ油。 砂糖。	牛肉。 ちりめんじゃこ。	玉ねぎ、人参、 わかめ、胡瓜。 みかん缶。	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。
	午後 おやつ	牛乳 いちごジャムサンド	砂糖、食パン。	牛乳。	いちごジャム。	
20日 (水)	昼食	ごはん 鶏だんごのケチャップ焼き ひじきの五目煮 みそ汁 果物	米。 米粉、サラダ油。 ごま、砂糖、ごま油。	鶏ミンチ、豆乳。 豚肉、蒸し大豆。 京揚げ。	ひじき、ごぼう、人参。 玉ねぎ、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。
	午後 おやつ	牛乳 じゃがいももち	ジャガイモ、片栗粉、サラダ油。	ツナ缶。	青のり。	
21日 (木)	昼食	きつねうどん ふかしさつま芋 果物	うどん、砂糖。 さつま芋。	京揚げ、卵。	人参、大根、白菜、青ねぎ。	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布。 塩。
	午後 おやつ	牛乳 かつおおにぎり	米。	かつお節。		
22日 (金)	昼食	ケチャップライス キャベツ入りつくね ABCスープ 果物	米、オリーブ油。 ABCマカロニ。	豚ミンチ。 キャベツ入りつくね(半加工品)。	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 ホールトマト、うすいえんどう。 パセリ。	塩、こしょう、トマトケチャップ。 無添加ブイヨン。
	午後 おやつ	牛乳 ヨーグルト クラッカー	全粒粉クラッカー	ヨーグルト		
25日 (月)	昼食	チャーハン 卵焼き 中華スープ 果物	米、サラダ油、ごま油。	焼き豚。 卵、ちりめん雑魚。 かい柱。	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。 えのき茸、青ねぎ。	醤油、塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 かぼちゃプリン	砂糖、ゼラチン。	牛乳。	かぼちゃ。	
26日 (火)	昼食	全粒入り白パン ポテトサラダ ささ身のピカタ風 ブチトマト ミネストローネ ももゼリー	パン。 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ。 米粉、かぼちゃ、サラダ油。 オリーブ油、ベーコン。	ツナ缶。 鶏肉ささ身。 蒸し大豆。	胡瓜、人参、レタス。 ブチトマト。 玉ねぎ、人参、エリンギ茸、カットトマト。 ももゼリー。	塩、こしょう。 塩。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 じゃこ入りの巻き	米。	ちりめん雑魚。	焼きのり。	塩。
27日 (水)	昼食	竹の子ごはん 高野豆腐と菜の花の煮物 すまし汁 果物	米、砂糖、サラダ油。 砂糖。	鶏肉、うす揚げ。 高野豆腐。 竹輪。	人参、竹の子、きざみのり。 菜の花。 えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 みりん、醤油、だしの素。 醤油、塩、削り節、だし昆布。
	午後 おやつ	牛乳 人参マフィン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。	豆乳。	人参。	
28日 (木)	昼食	ごはん 鶏だんごのから揚げ風 フライポテト ブロッコリーの塩ゆで みそ汁 みかんゼリー	米。 米粉から揚げ粉、サラダ油。 ジャガイモ、サラダ油。	鶏肉ミンチ。 京揚げ。	ブロッコリー。 キャベツ、人参、えのき茸、青ねぎ。 みかんゼリー。	塩。 塩。 味噌、だしの素。
	午後 おやつ	牛乳 蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー。	牛乳	野菜ジュース。	
5月 2日 (月)	昼食	ちらし寿司 はんぺん すまし汁 果物	米、砂糖。	卵、ちりめん雑魚、 焼きあなご。 たら、 豆腐。	人参、ごぼう、竹の子、 れんこん、ふき、焼きのり、絹さや。 わかめ、青ねぎ。	酢、塩、醤油。 塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 さつまおにぎり	米、さつま芋。	牛乳。		塩。
6日 (金)	昼食	ビーフカレー グリーンサラダ 日向夏みかんゼリー	米、ジャガイモ、米粉、 サラダ油。 手作り和風ドレッシング。	牛肉。 ささ身。	玉ねぎ、人参、にんにく、 フルーツチャツネ、生姜。 レタス、胡瓜、グリーンアスパラ。 日向夏みかん。	塩、こしょう、 ウスターソース、オイスターソース、 トマトケチャップ、子どもカレールウ。 醤油、塩。
	午後 おやつ	牛乳 お麩のラスク	麩、砂糖。	牛乳		

監修:片岡 恵子(栄養士)





～お知らせ～

- * だしは、煮干し・削り節(さば節)・だし昆布・しいたけ・野菜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、地産地消に努めています。又、園で収穫できる野菜も使います。
- * 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。
- * 食の安全を考え十分吟味し、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。

つくし組は、毎日午前おやつ(9時15分ごろ)牛乳と果物を食べます。
 どんぐり組は、昼食時にデザート(果物又はゼリー)を食べます。
 午後おやつ時に、つくしどんぐり組共、牛乳を飲みます。

こだわりのメニュー

- 4月18日 **鮭ご飯**
 グレース幼稚園伝統のメニューです。
 紅塩鮭(新巻鮭)1匹半分をスチームコンベクションで焼き、手作業で身をほぐし、みじん切りにしたパセリとあわせ、炊き上がったご飯に混ぜています。
- 4月27日 **竹の子ごはん**
 吹田で採れた竹の子を食べます。
- 5月2日 **ちらし寿司**
 園で採れた”ふき”が入る予定です。

園で食べているお米
 徳島産 (コシヒカリ) を使用しています。

「いただきます」の意味
 「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

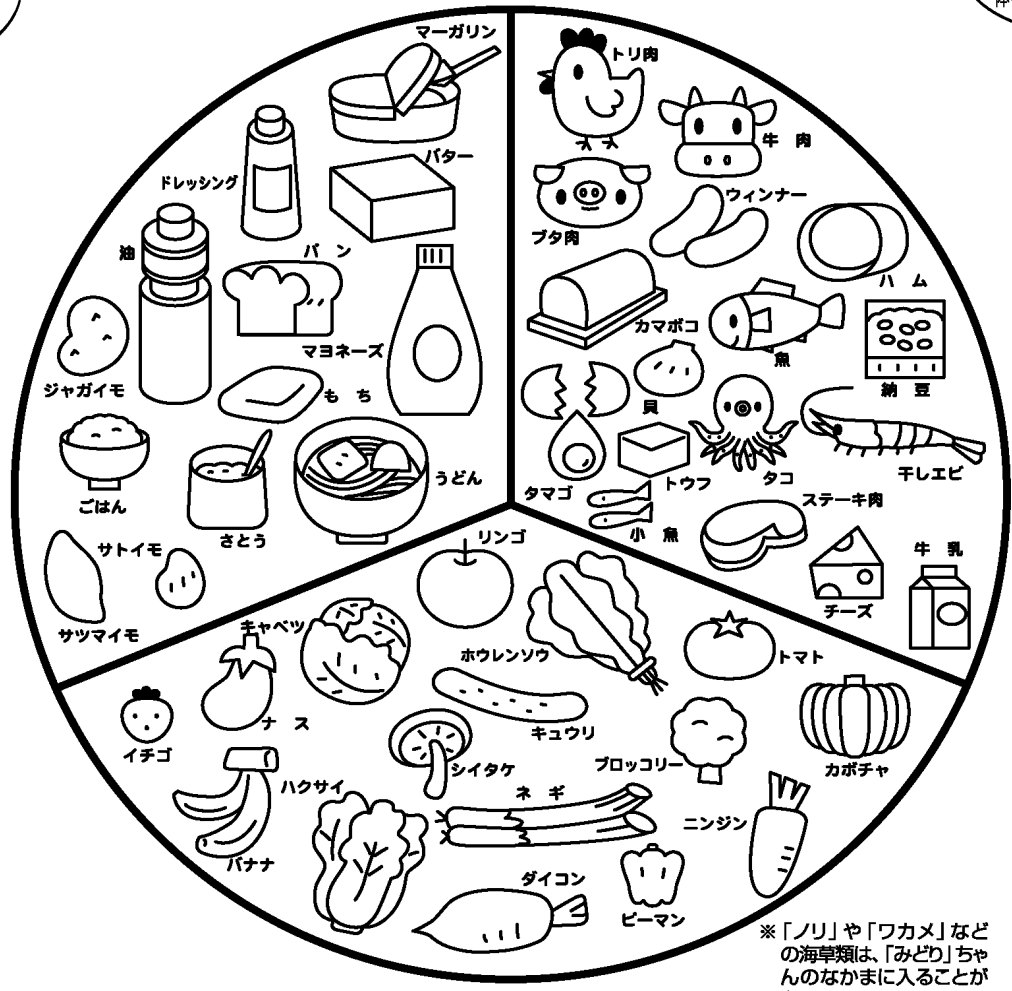
＝年間を通して園で使用する加工食品＝

- * ポークハム・ベーコン・チキンウインナー・ポークウインナー
 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。
- * 砂糖は、沖縄のサトウキビ100%使用のキビ砂糖を使用しています。
- * 塩は伯方の塩です。
- * 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)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。



栄養三色の仲間です



もりもり力がでる食べ物
 おもにエネルギーになって、体を動かすものになります。

「きい」ちゃん
 のなかま

ぐんぐん大きくなる食べ物
 おもに血や肉になって、体を作るものになります。

「あか」ちゃん
 のなかま

元気な体になる食べ物
 おもに体の調子を整えて、病気をしないようにします。

「みどり」ちゃん
 のなかま

食べ物には、それぞれ大切な働きがあります。
 体の中での主な働きによって、3つのグループに分けたものが、『栄養三色』です。
 一つの食べ物で、全ての栄養がそろっているものはありません。
「あか」ちゃん
「きい」ちゃん
「みどり」ちゃん
 三つの色の食べ物を揃えて食べることが 大切です。

色ぬりなどをして楽しみください。

