

2016年 5月献立予定

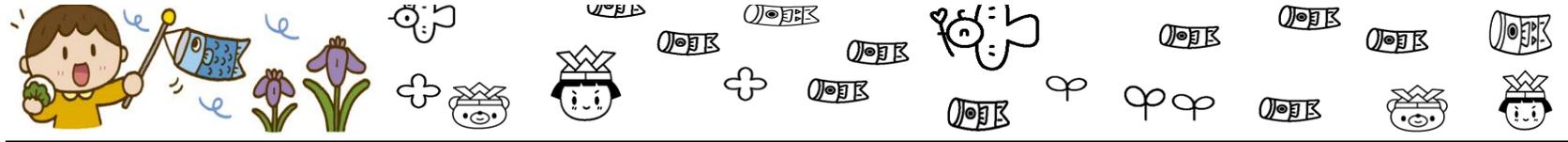


《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を働きによって三色に分けています。2016年4月28日
ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけてください。千里山グレース幼稚園

行事予定	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
年長組 保護者会 年中組 身体測定	9日 (月)	ビビンバ丼 春雨スープ 果物	米、砂糖、すりごま、ごま油。 春雨、ごま油。	牛ミンチ。 貝柱。	ほうれん草、もやし、人参、 青ねぎ。 えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。
	10日 (火)	五目醤油ラーメン ふかしさつま芋 りんごゼリー	中華麺。 さつま芋。	煮豚、茹で卵。	わかめ、人参、もやし、 青ねぎ。 りんごゼリー	ラーメンスープ、こしょう。 塩。
	11日 (水)	あさりごはん ウインナー炒め かぼちゃと人参うま煮 すまし汁 果物	米。 サラダ油。 砂糖。 麩。	むきあさり(加工品)、薄揚げ。 ウインナー(チキン)。	人参、きざみのり、 人参、かぼちゃ。 わかめ、人参、青ねぎ。	出し昆布、酒、醤油、塩。 みりん、醤油、だしの素。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
年長組 身体測定 年少組 遠足 (予備日)	12日 (木)	ごはん ふりかけ ひじき大豆入りコロッケ 蒸し鶏サラダ プチトマト ABCスープ 甘夏ミカンゼリー	米。 サラダ油。 手作りごま味噌ドレッシング。 ABCマカロニ。	ひじき大豆コロッケ(半加工品)。 鶏肉。	ゆかり。 ブロッコリー、胡瓜、コーン缶。 プチトマト。 玉ねぎ、人参、パセリ。 甘夏ミカンゼリー。	トマトケチャップ、ウスターソース。 味噌、醤油、みりん、塩。 無添加ブイヨン、こしょう。
	13日 (金)	赤飯 ヒメ鯛の煮つけ 三度豆おかかかえ みそ汁 果物	もち米、米、ごま。 砂糖。 砂糖。	ヒメ鯛。 花かつお。 湯葉。	小豆。 三度豆、人参。 竹の子、わかめ、青ねぎ。	塩。 みりん、醤油。 醤油。 赤味噌、だしの素。
保育参観 年長組	16日 (月)	牛丼 中華風和え物 フルーツヨーグルト	米、砂糖。 砂糖、ごま油、ごま。	牛肉。 ポークハム。	玉ねぎ、絹さや、刻みのり。 もやし、胡瓜、人参。 (パイン、ピーチ、アップル)	みりん、醤油、だしの素。 醤油、塩、こしょう。
	17日 (火)	ジャガイもパン マカロニグラタン ブロッコリー塩ゆで プチトマト ジュリアンスープ 果物	パン、ジャガイも。 マカロニ、 サラダ油、小麦粉。 ノンエッグマヨネーズ。 ベーコン。	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。 ブロッコリー。 プチトマト。 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。	塩。 塩、こしょう。 塩。 無添加ブイヨン、こしょう。
保育参観 年中組	18日 (水)	味付けごはん しろ菜のおひたし すまし汁 果物	米、砂糖、サラダ油。 砂糖。	鶏もも肉。 大阪しろ菜の平天(半加工品)。 豆腐。	人参、ごぼう、こんにゃく、 干し椎茸、刻みのり。 しろ菜。 えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	19日 (木)	ごはん 豚肉のケチャップ焼き マカロニサラダ みそ汁 みかんゼリー	米。 オリーブ油。 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ。	豚肉。 卵。 京揚げ。	スナップエンドウ。 胡瓜、人参。 玉ねぎ、人参、青ねぎ。 みかんゼリー。	トマトケチャップ、ウスターソース、 カレー粉。 塩、こしょう。 味噌、だしの素。
保育参観 年中組	20日 (金)	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの五目煮 スナップエンドウ塩ゆで みそ汁 黄桃缶	米。 砂糖、ごま油。	甘塩鮭。 豚肉、蒸し大豆。	ひじき、ごぼう、人参、こんにゃく、 スナップエンドウ。 大根、えのき茸、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 塩。 味噌、だしの素。
	24日 (火)	ミートスパゲッティ じゃこ入りサラダ 果物	スパゲッティ、小麦粉、バター、 サラダ油。 手作りごまドレッシング。	合びきミンチ、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、 レタス、胡瓜、人参。	塩、トマトケチャップ ウスターソース。 塩。
誕生日会	25日 (水)	和風ピラフ 豆腐入りつくね 貝柱スープ ぶどう味ゼリー	米、オリーブ油。 ごま油。	アミエビ。 豆腐入りつくね(加工品)。 貝柱。	小松菜、玉ねぎ。 青ねぎ、えのき茸、もやし。 ぶどうゼリー(Qoo)。	塩、醤油、だしの素。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。

エネルギー(kcal)	468kcal
タンパク質(g)	17.3g
脂質(g)	15.2g
カルシウム(mg)	268mg
塩分(g)	1.8g
エネルギー(kcal)	448kcal
タンパク質(g)	21.0g
脂質(g)	13.2g
カルシウム(mg)	278mg
塩分(g)	2.4g
エネルギー(kcal)	432kcal
タンパク質(g)	18.7g
脂質(g)	10.2g
カルシウム(mg)	302mg
塩分(g)	2.0g
エネルギー(kcal)	574kcal
タンパク質(g)	16.2g
脂質(g)	20.4g
カルシウム(mg)	367mg
塩分(g)	2.1g
エネルギー(kcal)	368kcal
タンパク質(g)	20.1g
脂質(g)	12.5g
カルシウム(mg)	247mg
塩分(g)	2.3g
エネルギー(kcal)	476kcal
タンパク質(g)	22.7g
脂質(g)	12.3g
カルシウム(mg)	310mg
塩分(g)	1.8g
エネルギー(kcal)	520kcal
タンパク質(g)	19.8g
脂質(g)	19.8g
カルシウム(mg)	346mg
塩分(g)	2.5g
エネルギー(kcal)	432kcal
タンパク質(g)	20.2g
脂質(g)	9.7g
カルシウム(mg)	258mg
塩分(g)	1.9g
エネルギー(kcal)	538kcal
タンパク質(g)	23.1g
脂質(g)	19.6g
カルシウム(mg)	215mg
塩分(g)	2.1g
エネルギー(kcal)	486kcal
タンパク質(g)	23.9g
脂質(g)	14.5g
カルシウム(mg)	335mg
塩分(g)	2.3g
エネルギー(kcal)	485kcal
タンパク質(g)	19.2g
脂質(g)	18.2g
カルシウム(mg)	298mg
塩分(g)	2.0g
エネルギー(kcal)	473kcal
タンパク質(g)	18.9g
脂質(g)	11.2g
カルシウム(mg)	331mg
塩分(g)	1.7g



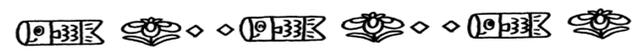


行事予定	日付	献立	働 き (材 料)			
			□熱や力の素となるもの(黄色)	○血や肉や骨となるもの(赤色)	△体の調子を整えるもの(緑色)	調味料など
	26日 (木)	ごはん ヒレかつフライ いかなごのくぎ煮 季節の野菜炒め みそ汁 ももゼリー	米。 パン粉、サラダ油。 砂糖。 オリーブ油。 ジャガイモ。	豚肉。 いかなごのくぎ煮(加工品)。 カニ風味かまぼこ。	竹の子、アスパラ、絹さや。 玉ねぎ、人参、青ねぎ。 ももゼリー。	トマトケチャップ、塩、こしょう。 (醤油) 無添加ブイヨン、塩、こしょう。 味噌、だしの素。
	27日 (金)	三色丼 胡瓜酢の物 すまし汁 果物	米、砂糖。 砂糖。 麩。	鶏ミンチ、卵。 ちりめん雑魚。	ほうれん草、人参。 わかめ、胡瓜、人参。 しめじ茸、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	30日 (月)	全粒入り白パン 手作りハンバーグ マセドアンサラダ コンソメスープ 日向夏みかんゼリー	全粒入り白パン。 パン粉、オリーブ油。 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ。 ベーコン。	合びきミンチ、牛乳。 ツナ缶。	玉ねぎ、ナツメグ。 胡瓜、人参、ブロッコリー。 玉ねぎ、人参、パセリ。 日向夏みかんゼリー	トマトケチャップ、ウスターソース、 塩、こしょう。 塩、こしょう。 無添加ブイヨン、こしょう。
	31日 (火)	かき揚げ丼 みそ汁 ヨーグルト	さつま芋、 天ぷら粉、サラダ油。	エビ(冷凍)。 京揚げ。 ヨーグルト。	玉ねぎ、人参、 うすいエンドウ。 小松菜、人参、えのき茸、青ねぎ。	醤油、塩、だしの素。 味噌、だしの素。

エネルギー(kcal)	518kcal
タンパク質(g)	26.8g
脂質(g)	22.1g
カルシウム(mg)	345mg
塩分(g)	2.0g
エネルギー(kcal)	506kcal
タンパク質(g)	19.7g
脂質(g)	14.9g
カルシウム(mg)	306mg
塩分(g)	1.8g
エネルギー(kcal)	537kcal
タンパク質(g)	22.4g
脂質(g)	21.8g
カルシウム(mg)	295mg
塩分(g)	2.7g
エネルギー(kcal)	560kcal
タンパク質(g)	20.6g
脂質(g)	20.1g
カルシウム(mg)	332mg
塩分(g)	1.8g

URL <http://senriyamagrace.jp/> 監修:片岡 恵子(栄養士)
上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。

〜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。
 * 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。ご理解いただけ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。
 * 15日(水)創立記念日です。
 前々日の13日には、お祝いの行事食として赤飯を食べます。
 * 25日(水)誕生日会 おやつ(ぶどう味ゼリー(Q00))を昼食時に食べます。
 * 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。

屋食お休みです

5月11日(水) 年少組遠足 (年少のみ)
(雨天の場合は12日)

5月15日(日) 創立記念日

5月23日(月) 日曜参観 代休

5月22日(日) 日曜参観

5月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

- 11日 ..むきあさり (小麦・乳・卵含まない)
- 12日 ..ひじき大豆入りコロッケ (小麦含む)(乳・卵含まない)
- 18日 ..大阪しる菜の平天 (乳・卵・小麦含まない)
- 25日 ..豆腐入りつくね (大豆含む)(乳・卵・小麦含まない)
- 26日 ..いかなごのくぎ煮 (調味料に一部小麦含む)
- ..カニ風味かまぼこ (小麦・タラ含む)(カニ・乳・卵含まない)
- 31日 ..天ぷら粉 (小麦含む)(卵・乳含まない)

＝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・チキンウィナー・ポークウィナー 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)
 - * パン粉には、バターを使用しません。
 - * 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)、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。

こだわり食材 野菜 の紹介

今月は、竹の子・豆類が旬ですね。(スナックエンドウ・うすいえんどう・絹さや・三度豆など)園の昼食にも、多数取り入れています。お家でも季節の野菜を食卓に並べてくださいね。今月は、吹田市内で採れた竹の子を使います。



◆ お父さん・お母さん 屋食当番 子どもたちが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 ◆
 ◆ 持ち物 エプロン・三角巾・マスク ◆
 ◆ *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。◆

