



2016年 6月献立予定

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てください。

2016年5月31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
1日 (水)	昼食 鮭ごはん 春雨サラダ	米。 春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ。	塩鮭。 ポークハム(ポーク)。	パセリ。 胡瓜、人参。	塩。 塩。
	午後 おやつ かき卵汁 白玉あん入り団子	卵。 白玉あん入り団子。	牛乳	玉ねぎ、えのき茸、青ねぎ。	醤油、塩、削り節、出し昆布。
2日 (木)	昼食 煮込みうどん ふかしさつま芋	うどん、砂糖。 さつま芋。	鶏肉、京揚げ。	人参、大根、キャベツ、青ねぎ。	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ 牛乳 ツナおにぎり	米。	ツナ缶。	小松菜。	塩。
3日 (金)	昼食 千匹ごはん イカフリッター 高野豆腐とかぼちゃの含煮 みそ汁	米。 砂糖。	ちりめん雑魚。 イカフリッター(半加工品)。 高野豆腐。	人参、きざみのり。 かぼちゃ、モロコいんげん。 小松菜、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 みりん、醤油、だしの素。 味噌、だしの素。
	午後 おやつ 牛乳 食パンラスク	食パン。	きな粉。		
6日 (月)	昼食 ウィンナーパン スパゲッティサラダ グリーンアスパラ塩ゆで コンソメスープ	パン。 スパゲッティ、ノンエッグマヨネーズ。	ウィンナー(チキン)。 ツナ缶。	胡瓜、人参、サニーレタス。 グリーンアスパラ。 玉ねぎ、人参、パセリ。	トマトケチャップ。 塩、こしょう。 塩。 無添加ブイオン、こしょう。
	午後 おやつ 玄米ポン菓子 イチゴヨーグルト	玄米ポン菓子。	イチゴヨーグルト。		
7日 (火)	昼食 鶏肉の照り焼き丼 すまし汁	砂糖。	鶏肉。 豆腐。	玉ねぎ、人参。 えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ 牛乳 蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。	牛乳	野菜ジュース。	
8日 (水)	昼食 いなり寿司 スナッPEndウの塩ゆで かぶ型さつま揚げ みそ汁	米、ごま、砂糖。	うす揚げ(加工品)、ちりめん雑魚。 かぶ型さつま揚げ。	人参、 スナッPEndウ。 茄子、えのき茸、人参、青ねぎ。	塩、醤油、酢。 塩。 味噌、だし汁。
	午後 おやつ 牛乳 お麩のラスク	麩、砂糖、サラダ油。	きな粉。		
9日 (木)	昼食 鶏肉とごぼうのおこわ アジのフライ 三度豆のおかか和え すまし汁	米、もち米、砂糖、サラダ油。 サラダ油。	鶏もも肉。 アジのフライ(半加工品)。 花かつお。	ごぼう、人参、きざみのり。 三度豆。 わかめ、しめじ茸、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 みりん、醤油、だし汁。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ 牛乳 ふかしさつま芋	さつま芋。	牛乳		
10日 (金)	昼食 ポテトサンド たまごサンド ミネストローネ	パン、ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ。 パン。 オリーブ油、ベーコン。	ツナ缶。 卵。 蒸し大豆。	レタス。 玉ねぎ、人参、エリンギ茸、カットマト、 キャベツ。	塩、こしょう。 トマトケチャップ。 野菜ブイオン、こしょう。
	午後 おやつ クラッカー かぼちゃプリン	クラッカー。 砂糖。	豆乳。	かぼちゃ、寒天。	
13日 (月)	昼食 ごはん 鱈の旨煮 卵の花炒り煮 みそ汁	米。 砂糖。 砂糖。 ジャガイモ。	鱈。 おから、竹輪。 京揚げ	生姜。 人参、こんにゃく、干し椎茸。 玉ねぎ、えのき茸、人参、青ねぎ。	みりん、酒、醤油。 みりん、醤油。 味噌、だしの素。
	午後 おやつ あかちゃんせんべい イチゴヨーグルト	あかちゃんせんべい。	イチゴヨーグルト。		醤油。
14日 (火)	昼食 麻婆豆腐丼 トマトとわかめの酢の物	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 砂糖、ごま油。	豆腐、豚ミンチ。 ちりめん雑魚。	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ。 トマト、わかめ、胡瓜、紫玉ねぎ。	みりん、赤味噌、醤油、中華だし。 酢、醤油、塩。
	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。	牛乳 ツナ缶。	青のり。	塩。
15日 (水)	昼食 焼きそば 揚げ餃子 貝柱スープ	中華そば、サラダ油。 サラダ油。 ごま油。	豚肉。 米粉餃子(加工品)。 貝柱。	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり。 エリンギ茸、青梗菜、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。
	午後 おやつ 牛乳 おにぎり	米。	牛乳 かつお節。		醤油。
16日 (木)	昼食 麦ごはん 肉じゃが スナッPEndウ塩ゆで 味噌汁	米、押し麦。 ジャガイモ、砂糖、サラダ油。	牛肉。 豆腐。	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく。 スナッPEndウ。 人参、しめじ茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 塩。 味噌、だしの素。
	午後 おやつ 牛乳 豆乳パンケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油。	豆乳。		塩。
17日 (金)	昼食 チキンライス 豆サラダ レタス ジュリアンスープ	米、サラダ油。 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ。 ベーコン。	鶏肉もも。 ポークハム(加工品)、蒸し大豆。	玉ねぎ、ピーマン、人参。 枝豆、胡瓜、人参。 レタス。 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。	トマトケチャップ、塩、こしょう。 塩。 無添加ブイオン、塩、こしょう。
	午後 おやつ 牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖。	牛乳 きな粉。		
20日 (月)	昼食 冷やしきざみうどん 茹でとうもろこし	うどん、白ゴマ、砂糖、。	京揚げ、花かつお、 人参型さつま揚げ。	わかめ、人参、プチトマト。 とうもろこし。	みりん、醤油、塩、 削り節、出し昆布。 塩。
	午後 おやつ 牛乳 さつま芋おにぎり	米、さつま芋。	牛乳		塩。

つくし組
鶏肉
だんご
に変更





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	
21日 (火)	昼食	たこ飯 牛肉コロッケ きんぴらごぼう グリーンアスパラ塩ゆで みそ汁	米。 サラダ油。 ごま、砂糖、ごま油。	乾燥タコ、うす揚げ。 牛肉コロッケ(半加工品)。 豚肉。 京揚げ。	人参、刻みのり。 ごぼう、人参、三度豆。 グリーンアスパラ。 しろ菜、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 トマトケチャップ、ウスターソース。 みりん、醤油、だしの素。 塩。 味噌、だしの素。
	午後 おやつ	牛乳 わらびもち	片栗粉、砂糖。	牛乳 きな粉。		塩。
22日 (水)	昼食	三色丼 すまし汁	米、砂糖。 麩。	鶏ミンチ、卵。	ほうれん草、人参。 しめじ茸、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	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。	牛乳 豆乳。	人参。	
23日 (木)	昼食	ハヤシライス グリーンサラダ	米、小麦粉。 手作りごまドレッシング。	豚肉。 プロセスチーズ。	玉ねぎ、人参、ピーマン、カットトマト、 エリンギ茸。 レタス、胡瓜、ラディッシュ。	オイスターソース、こしょう、 無添加ブイヨン、トマトケチャップ、塩。 塩。
	午後 おやつ	あかちゃんせんべい イチゴヨーグルト	あかちゃんせんべい。	イチゴヨーグルト。		醤油。
24日 (金)	昼食	コーンパン ウィンナー炒め ブチトマト ブロッコリー塩ゆで プロセスチーズ ABCスープ	パン。 サラダ油。 ABCマカロニ。	ウィンナー(ポーク)。 プロセスチーズ。	コーン缶。 ブチトマト。 ブロッコリー。 玉ねぎ、パセリ。	塩。 塩。 無添加ブイヨン、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 わかめおにぎり	米	牛乳 だし だんご に変更	乾燥わかめ。	塩。
27日 (月)	昼食	ごはん エビかつフライ かぼちゃの素揚げ ひじき五目煮 みそ汁	米。 サラダ油。 サラダ油。 砂糖、サラダ油、ごま油。	エビかつフライ(半加工品)。 蒸し大豆。 京揚げ。	かぼちゃ。 芽ひじき、ごぼう、人参。 玉ねぎ、しめじ茸、人参、青ねぎ。	トマトケチャップ、ウスターソース。 塩。 みりん、醤油、だしの素。 味噌、だしの素。
	午後 おやつ	牛乳 みかん寒天	砂糖。	牛乳	オレンジ果汁、みかん缶、寒天。	
28日 (火)	昼食	中華冷麺 枝豆塩ゆで	中華麺、砂糖、ごま油。	ロースハム(ポーク)、卵。 枝豆。	人参、胡瓜、わかめ、もやし、 ブチトマト。	酢、醤油、鶏がらスープ。 塩。
	午後 おやつ	牛乳 おからのホットケーキ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。	牛乳 おから。		
29日 (水)	昼食	ごはん ふりかけ チンジャオロース ポークシューマイ かぶスープ	米。 サラダ油、砂糖。 ベーコン。	かつおふりかけ。 牛肉。 ポークシューマイ(加工品)。	赤・黄パプリカ、たけのこ、人参。 かぶ、玉ねぎ、人参、コーン缶。	オイスターソース、こしょう、塩、 無添加ブイヨン、塩、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 じゃこ入りのり巻き	米。	牛乳 ちりめん雑魚。	焼きのり。	塩。
30日 (木)	昼食	ごはん 鯖西京焼き なすのそぼろあんかけ みそ汁	米。 砂糖。 砂糖、ごま油、片栗粉。 ジャガイモ。	鯖。 鶏ひき肉。 京揚げ。	なす、玉ねぎ、人参。 わかめ、人参、えのき茸、青ねぎ。	みりん、味噌。 醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう。 味噌、だしの素。
	午後 おやつ	牛乳 ジャムパン	食パン。	牛乳	イチゴジャム。	



~~お知らせ~~



監修:片岡 恵子(栄養士)

=年間を通して園で使用する加工食品=

- * 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。

* その他、食の安全を考え加工品・調味料におきまして十分吟味し、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。



- * ポークハム・ベーコン・チキンウィンナー・ポークウィンナー
無添加・無着色・発色剤・リン酸塩不使用(乳・卵・小麦含まない)
- * 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む。
- * 竹輪(乳・卵・小麦含まない)
- * 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
- * ごまドレッシングは、手作りドレッシング
(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。
- * 酢は、米酢を使用(小麦含まない)
- * 味噌は米こうじ味噌を使用。
- * 干し椎茸は宮崎産。
- * パン粉にバターを含まない。
- * 砂糖は、沖縄のサトウキビ100%使用のキビ砂糖を使用。
- * 塩は伯方の塩。
- * パンに、バター・生クリームを含む。
- * 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む。
- * 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あり。



その他製造ライン(コンタミネーション)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。

「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。

今月の果物は、さくらんぼ(佐藤錦)・メロン・スイカなど食べます



つくし組は、
毎日午前おやつ(9時15分ごろ)
牛乳と果物又はゼリー等を食べます。
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。
午後おやつは、
つくしどんぐり組共、牛乳を飲みます。
尚、食べやすさを考えメニューを一部変更することがあります。
ご了承ください。