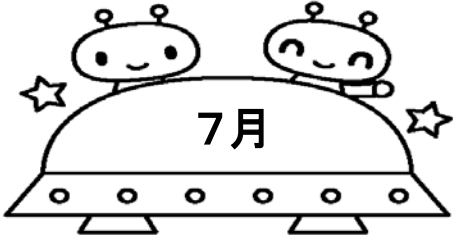


2016年 7月献立予定



《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ましょう。

2016年6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)
			□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	
テスト メール	1日 (金)	ビビンバ丼 トマトと胡瓜の酢の物 春雨スープ ヨーグルト	米、砂糖、 すりごま、ごま油。 砂糖、ごま油。 春雨(馬鈴薯)。	牛ミンチ、刻み大豆。 ちりめん雑魚。 かい柱水煮。 ヨーグルト。	三度豆、もやし、人参、青ねぎ。 わかめ、トマト、胡瓜。 人参、しめじ茸、青梗菜。	みりん、醤油、味噌。 酢、醤油、塩。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。	499kcal 23.9g 14.9g 382mg 2.4g
身体測定 (年長組)	4日 (月)	ごはん きびなごのから揚げ 豚肉と夏野菜の味噌炒め すまし汁 果物	米。 サラダ油。 砂糖。	きびなごのから揚げ(半加工品)。 豚肉。	茄子、ズッキーニ、人参、 玉ねぎ、しめじ茸。 冬瓜、人参、青ねぎ。	(醤油) みりん、味噌。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	538kcal 22.1g 18.9g 362mg 1.8g
身体測定 (年少組)	5日 (火)	チャーハン 焼き餃子 ピーマンの炒め物 中華スープ 果物	サラダ油、ごま油。 サラダ油。	焼き豚。 餃子(半加工品)。 豆腐。	人参、玉ねぎ、青ねぎ。 ピーマン、コーン缶。 もやし、エリンギ茸、ニラ。	醤油。 酒、醤油、オイスターソース。 鶏がらスープ、塩、こしょう。	533kcal 21.2g 17.4g 241mg 2.5g
年長組 一泊旅行 説明会 水あそび 参観 (年少組)	6日 (水)	冷やし肉うどん 五穀ひじきおにぎり 枝豆の塩ゆで。 びわゼリー。	うどん、砂糖。 米。	牛肉。	玉ねぎ、人参、茄子。 プチトマト。 五穀ひじきごはんの素。 枝豆。 びわゼリー。	醤油、みりん、 うどんだしの素。 塩。	402kcal 19.5g 11.9g 252mg 2.7g
身体測定 (年中組) 水あそび 参観 (年少組)	7日 (木)	鮭ちらし寿司 かまぼこ すまし汁 七夕のゼリー	米、砂糖、。 素麺。	卵、鮭。 かまぼこ。	人参、 れんこん、きざみのり、絹さや。 人参、青ねぎ。 七夕ゼリー(みかん)。	塩、醤油、酢。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	455kcal 22.3g 10.7g 284mg 2.7g
プール 参観 (年長組)	8日 (金)	全粒入り白パン 鶏肉から揚げ ポテトフライ ブロッコリー塩ゆで ミネストローネ 果物	全粒入り白パン。 米のから揚げ粉、サラダ油。 ジャガイモ、サラダ油。 マカロニ、オリーブ油、ベーコン。	鶏肉。 蒸し大豆。	ブロッコリー。 玉ねぎ、人参、エリンギ茸 キャベツ、カットマト。	塩。 塩。 塩。 無添加ブイヨン、こしょう。	578kcal 24.4g 27.8g 239mg 2.7g
水あそび 参観 (年少組)	11日 (月)	中華冷麺 茹でとうもろこし 果物	中華麺、砂糖、ごま油。	ロースハム、卵。	人参、胡瓜、わかめ、プチトマト。 とうもろこし。	酢、醤油、中華だし、塩。 塩。	417kcal 18.6g 11.5g 254mg 1.7g
プール 参観 (年中組) 子育て カウンセリ ング	12日 (火)	あなごの蒲焼丼 胡瓜浅漬け みそ汁 ハスカップゼリー	米、ごま、砂糖。 砂糖。 ジャガイモ。	焼きあなご。 京揚げ。	刻みのり。 胡瓜、人参、刻み昆布。 玉ねぎ、人参、青ねぎ。 ハスカップゼリー。	蒲焼のたれ、みりん、醤油。 醤油、塩。 味噌、削り節。	520kcal 21.9g 16.1g 314mg 2.1g
誕生日会 第1保育期 昼食終了	13日 (水)	ドライカレー グリーンサラダ フルーツポンチ	米、小麦粉、サラダ油。 ごまドレッシング(手作り)。 (炭酸飲料水)	豚ミンチ、刻み大豆、卵。 プロセスチーズ。	玉ねぎ、ピーマン、人参、茄子、 生姜、フルーツチャツネ、 レーズン、パセリ。 ブロッコリー、胡瓜、トマト。 ミックスフルーツ、レモンゼリー。	カレー粉、醤油、カレールウ、 塩、オイスターソース、 ウスターソース、野菜ブイヨン。 塩。	612kcal 18.9g 18.9g 286mg 1.7g



ホームページにて昼食の写真・保護者のコメントを掲載しています。
ご覧ください。

URL <http://senriyamagrace.jp/>





～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。

7月7日・・・七夕メニューです。

6月の果物は、メロン・スイカ・オレンジ・さくらんぼを食べています。

7月は、デラウェア・スイカ・さくらんぼ・バナナ等を予定しています。



おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

- 【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます!
- 【ピーマン】血をさらさらにする
- 【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す
※水分がたくさん含まれています!
- 【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める
- 【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める/利尿作用
- 【スイカ】体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる
- 【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん!



7月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介



4日	..きびなごのから揚げ	(小麦含む) (乳・卵含まない)
5日	..餃子	(小麦含む) (乳・卵含まない)
	..焼き豚	(乳・卵含まない)
7日	..かまぼこ	(卵白・小麦含む)(乳含まない)
12日	..焼きあなご	(調味料の醤油に小麦含む)
	..刻み昆布	(調味料の醤油に小麦含む)
14日	..カレーうどん	(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・ロースハム・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。
- * パン粉には、バターは入っていません。
- * 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)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。



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
- 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。



～朝ごはんを、食べましょう～

朝ごはんは、「1日の始まり」のエネルギー源で、規則正しい生活リズムを作る基礎となる大切な食事です。朝食を抜くと生活のリズムが乱れるだけでなく、脳に栄養が行きわたらなくなり、集中力や意欲が低下していきます。又、起床から朝食までの時間が短いと食欲がわきません。1日元気に過ごせる生活のリズムを確立するために、早寝・早起き・朝ごはんをきちんと食べて登園しましょう。



「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。

