

《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8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 (木)	昼食	ごはん ぶりかけ いわしの梅醤油煮 切干大根の煮物 みそ汁	ごま油。	いわしの梅醤油煮(加工品)。 蒸し大豆。 京揚げ。	ゆかり。 切干大根、人参、三度豆。 茄子、人参、えのき茸。	みりん、醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	クラッカー 桃のムース	クラッカー。 桃のムースの素(加工品)。	牛乳。	桃。	
2日 (金)	昼食	干匹ごはん ポイルウインナー 三度豆ごま和え すまし汁	米。 砂糖、すりごま。	ちりめん雑魚。 ウインナー(ポーク)。 豆腐。	人参、きざみのり。 三度豆、人参。 しめじ茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 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。	
5日 (月)	昼食	ビーフカレー グリーンサラダ	米、ジャガイモ、米粉、 サラダ油。	牛肉。 プロセスチーズ。	玉ねぎ、人参、にんにく、 フルーツチャツネ、生姜、福神漬。 レタス、胡瓜、グリーンアスパラ。	カレー粉、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、カレールウ。 塩。
	午後 おやつ	牛乳 芋ケンピ・せんべい	せんべい、芋ケンピ。	牛乳。		
6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、卵。	人参、胡瓜、わかめ、プチトマト。 枝豆。	酢、醤油、鶏がらスープ。 塩。
	午後 おやつ	牛乳 ツナおにぎり	米。	牛乳。 ツナ缶。		
7日 (水)	昼食	全粒入り白パン 手作り蒸込みハンバーグ マセドアンサラダ レタス ジュリアンスープ	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。	合いびきミンチ、牛乳。 ツナ缶。	玉ねぎ、ナツメグ。 胡瓜、人参、ブロッコリー。 レタス。 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。	塩。 デミグラスソース、塩、こしょう。 塩、こしょう。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。
	午後 おやつ	ヨーグルト お麩のラスク	麩、黒蜜。	ヨーグルト		
8日 (木)	昼食	ごはん ぶりかけ 国産野菜の焼き餃子 ゴーヤチャンプル もやしスープ	米。 サラダ油。 サラダ油。 ごま。	餃子(加工品)。 豚肉、卵、豆腐。	昆布ぶりかけ。 (キャベツ、人参、ねぎ) ゴーヤ、玉ねぎ、人参、赤黄パプリカ もやし、わかめ、にら。	オイスターソース、みりん、醤油。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。
	午後 おやつ	牛乳 豆乳わらびもち	片栗粉、砂糖。	牛乳。 豆乳、きな粉。		塩。
9日 (金)	昼食	ちらし寿司 かぶ型さつま揚げ すまし汁	米、砂糖。 素麺。	焼きあなご、ちりめん雑魚。 かぶ型さつま揚げ(加工品)。	人参、ごぼう、干し椎茸、れんこん、 絹さや、菊の花びら、刻みのり。 人参、しめじ茸、青ねぎ。	酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 食パンラスク	食パン、砂糖。	牛乳。	イチゴジャム。	
12日 (月)	昼食	チキンライス キャベツのつくね焼き アスパラ塩茹で ABCスープ	米、サラダ油。 ノンエッグマヨネーズ。 ABCマカロニ。	鶏肉。 キャベツのつくね焼き(半加工品)。	玉ねぎ、ピーマン、人参。 (キャベツ)。 グリーンアスパラ。 玉ねぎ、パセリ。	トマトケチャップ、塩、こしょう。 無添加ブイヨン。
	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。	
13日 (火)	昼食	ごはん ぶりかけ 豚肉コロッケ ブロッコリーおかか和え プチトマト みそ汁	米。 サラダ油。 砂糖。	豚肉コロッケ(半加工品)。 花かつお。 豆腐、京揚げ。	ひじきぶりかけ。 ブロッコリー、人参。 プチトマト。 大根、人参、えのき茸。	トマトケチャップ、ウスターソース。 みりん、醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 じゃこトースト	食パン、ノンエッグマヨネーズ。	牛乳。 ちりめん雑魚。		
14日 (水)	昼食	麻婆豆腐丼 中華風和え物	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 春雨(馬鈴薯)、 砂糖、ごま油。	豆腐、豚ミンチ。 ツナ缶。	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ。 胡瓜、人参。	みりん、赤味噌、醤油、 鶏がらスープ。 醤油、塩、こしょう。
	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。		
15日 (木)	昼食	赤飯 きびなごのから揚げ 小松菜のおひたし さつま芋甘煮 すまし汁	もち米、米、ごま。 砂糖。 さつま芋、砂糖。	きびなごから揚げ(加工品)。 さつま揚げ。 湯葉(冷凍)。	小豆。 小松菜、人参。 人参、青ねぎ。	塩。 醤油。 みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 ビスケット	ビスケット。	牛乳。		塩。

日	食	冷やしぎざみうどん	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
16日(金)	昼食	冷やしぎざみうどん	うどん、砂糖。	京揚げ、かぶ型さつま揚げ、花かつお。	わかめ、人参、みつば。	醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後おやつ	茹でとうもろこし 牛乳 きな粉おにぎり	米。	牛乳。 きな粉。	とうもろこし。	塩。
20日(火)	昼食	麦ごはん 肉じゃが 竹輪の磯部焼き みそ汁	米、押し麦。 ジャガイモ、砂糖、サラダ油。 サラダ油。	牛肉。 竹輪。 豆腐、京揚げ。	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく。 青のり。 茄子、しめじ茸、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 味噌、削り節。
	午後おやつ	牛乳 ごまマカロニ	マカロニ、ごま、砂糖。	牛乳。		塩。
21日(水)	昼食	ごはん ぶりかけ アジの生姜煮 ひじき五目煮 プチトマト 冬瓜すまし汁	米。 砂糖。 砂糖、サラダ油、ごま油。	鰯。 京揚げ、蒸し大豆。	ゆかり。 生姜。 芽ひじき、ごぼう、人参、三度豆。 プチトマト。 冬瓜、人参、青ねぎ。	醤油、みりん。 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 チーズサンド	食パン、マヨネーズ。	牛乳。 チーズ。		塩。
23日(金)	昼食	ミートスパゲッティ エビサラダ	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。 むきエビ(冷凍)。	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト。 レタス、胡瓜、アボカド。	塩、トマトケチャップ ウスターソース。 塩。
	午後おやつ	牛乳 じゃこおにぎり	米。	牛乳。 ちりめん雑魚。		塩。
26日(月)	昼食	ピビンパ丼 トマトとわかめの酢の物	米、砂糖、すりごま、ごま油。 砂糖、ごま油。	牛ミンチ。 ちりめん雑魚。	ほうれん草、もやし、 人参、青ねぎ。 トマト、わかめ、胡瓜。	みりん、醤油。 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。
27日(火)	昼食	鮭ごはん 春雨サラダ イカフリッター かき卵汁	米。 春雨(馬鈴薯)、 ノンエッグマヨネーズ。	塩鮭。 ロースハム。 イカフリッター(半加工品)。 卵。	パセリ。 胡瓜、人参。 玉ねぎ、えのき茸、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 キャベツ入りお好み	お好み焼き粉。	牛乳。 豆乳、花かつお。	キャベツ、青ねぎ。	みりん、醤油。
28日(水)	昼食	さつまいもパン 鶏肉から揚げ プロセスチーズ 茹で野菜 ミネストローネ	パン、さつまいも。 米粉からあげ粉、サラダ油。 ノンエッグマヨネーズ。 オリーブ油、ベーコン。	鶏肉。 プロセスチーズ。 蒸し大豆。	ブロッコリー、人参。 玉ねぎ、人参、キャベツ、 エリンギ茸、カットトマト。	塩。 無添加ブイヨン、こしょう。
	午後おやつ	牛乳 おにぎり	米。	牛乳。 かつお節。		醤油。
29日(木)	昼食	いなり寿司 スナップエンドウの 人参型さつま揚げ みそ汁	米、ごま、砂糖。 塩ゆで	うす揚げ(加工品)、ちりめん雑魚。 人参型さつま揚げ。	人参、 スナップエンドウ。 わかめ、しめじ茸、人参、青ねぎ。	塩、醤油、酢。 塩。 味噌、削り節。
	午後おやつ	ヨーグルト クラッカー	全粒粉クラッカー	ヨーグルト		
30日(金)	昼食	ごはん 豚肉生姜焼き 野菜含め煮 すまし汁	米。 砂糖。 砂糖。	豚肉。 豆腐。	玉ねぎ、生姜。 かぼちゃ、人参、ごぼう、 三度豆、刻み昆布。 えのき茸、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	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。	

監修:片岡 恵子(栄養士)

9月9日重陽の節句について

9月9日は、重陽の節句(菊の節句)、五節句の最後を締めくくる節句です。重陽の節句は元々、自分や家族の長寿と一家の繁栄を祈る行事でした。菊は、平安時代に中国から伝来し、当時は、中国から伝来したばかりの珍しい花だったようで、菊を眺めながら「観菊の宴」を開き詩歌などを読み長寿を祈ったと言われていました。園では、毎年重陽の節句(9日 金曜日)には、長寿・健康を願い食用黄菊(塩茹でしたもの)を食べます。つくし・どんぐり組は、生まれて初めて口にする子がほとんどですね。塩茹でにしたものをほんの少し食べます。(食用を目的に改良された菊を食用菊といいます。)

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。



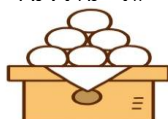
朝ごはんは、「1日の始まり」のエネルギー源で、規則正しい生活リズムを作る基礎となる大切な食事です。朝食を抜くと生活のリズムが乱れるだけでなく、脳に栄養が行きわたらなくなり、集中力や意欲が低下していきます。又、起床から朝食までの時間が短いと食欲がわかきません。1日元気に過ごせる生活のリズムを確立するために、早寝・早起き・朝ごはんをきちんと食べて登園しましょうね。

~9月の野菜~ ゴーヤ 冬瓜 をたべます!

はじめて食べる食べ物は、大人でもそうですが、子どもたちはなかなか受け入れにくいですね。

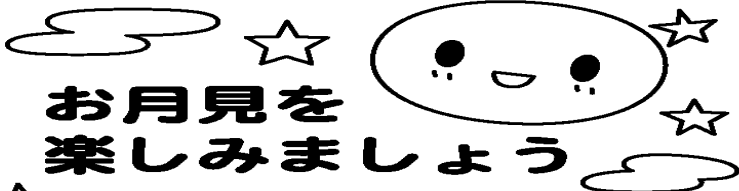
苦手な食べ物が多い子どもたちは、園での昼食ではじめての食材に出会い、少しでも口にすることで味覚経験の蓄積ができ、食べられるようになります。苦手な食べ物も、食卓に登場させることで、自然に受け入れ食べられるようになります。

毎日の食事は、家族一緒に楽しく食べて、味覚の広がり嗜好の発達を促しましょう。



今年の仲秋の名月(十五夜) 9月15日です。

*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、地産地消に努めています。又、園で収穫できる野菜も!
*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。
*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。 9月9日・・・重陽の節句メニューです。



☆ 日本では旧暦の8月15日の夜
(新暦の9月中旬～10月上旬)
を“十五夜”と呼び、月見だんご
やススキ、サトイモなどを供えて、
お月見をする風習があります。こ
ころの月を「仲秋の名月」と呼
んで、昔から日本人は「いちばん
きれいな月」として眺めてきました。
子どもたちの「科学の眼」を育て
るきっかけにも
なりますね。

