2016年　　10月　献立予定

10月

《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9月23日

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	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)
	3日 （月）	五目味噌ラーメン ふかし芋 マスカットゼリー	中華麺。 さつま芋。	煮豚、ゆで卵。	人参、もやし、コーン缶、青ネギ。 マスカットゼリー。	味噌ラーメンスープ、こしょう。 塩。	448kcal 18.3g 12.8g 258mg 2.4g
運動会 予行演習	4日 （火）	三色丼 すまし汁 果物	米、砂糖。	鶏ミンチ、卵。 豆腐。	ほうれん草、人参。 人参、えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	465kcal 18.1g 14.7g 268mg 1.7g
	5日 （水）	ポークカレー グリーンサラダ りんごゼリー	米、ジャガいも、米粉、 サラダ油。 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、にんにく、生姜、 フルーツチャツネ、福神漬。 ブロッコリー、胡瓜。 りんごゼリー。	カレー粉、オイスターソース、 ウスターソース、カレールウ、 トマトケチャップ、塩、こしょう、 塩、醤油、酢。	575kcal 17.0g 18.9g 296mg 1.5g
運動会 雨天予備日	11日 （火）	中華丼 わかめスープ 黄桃缶	米、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 ごま。	豚肉、イカ、エビ、ホタテ貝、 たこ。	白菜、竹の子、玉ねぎ、人参、 エリンギ茸、干し椎茸、生姜。 わかめ、えのき茸、にら。 黄桃缶。	塩、醤油、オイスターソース、 鶏がらスープ。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。	413kcal 18.8g 10.2g 250mg 1.4g
バザー 手作り品回収 合同委員会	12日 （水）	栗ごはん さんま鰹節煮 モロッコいんげんと人参うま煮 みそ汁 果物	米、もち米。 砂糖。	さんま鰹節煮(加工品)。 京揚げ。	栗。 人参、モロッコインゲン、刻み昆布。 大根、しめじ茸、青ねぎ。	塩。 みりん、醤油。 みりん、醤油、だし汁。 味噌、削り節。	527kcal 22.9g 17.4g 396mg 1.7g
	13日 （木）	全粒入り白パン マカロニグラタン グリーンアスパラ塩ゆで ジュリアンスープ 果物	全粒入り白パン。 マカロニ、 サラダ油、小麦粉。 オリーブ油、ベーコン。	鶏肉。 牛乳、ナチュラルチーズ。	玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ。 グリーンアスパラ。 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。	塩、こしょう。ホワイトソース。 無添加ブイヨン、塩。 塩。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。	550kcal 18.8g 19.8g 346mg 2.6g
	14日 （金）	ごはん 鮭塩焼き ひじき五目煮 みそ汁 日向夏みかんゼリー	米。 砂糖、サラダ油、ごま油。 ジャガいも。	甘塩鮭。 京揚げ、むき枝豆。	芽ひじき、ごぼう、人参。 玉ねぎ、えのき茸、青ねぎ。 日向夏みかんゼリー。	みりん、醤油、だし汁。 味噌、削り節。	502kcal 19.9g 13.9g 325mg 2.3g
	17日 （月）	スパゲッティナポリタン じゃこ入りサラダ ぶどうゼリー	スパゲッティ、オリーブオイル、 米粉。 手作りごまドレッシング。	ハム(ポーク)、粉チーズ。 ちりめん雑魚。	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 ホールトマト、パセリ。 レタス、胡瓜、人参。 ぶどうゼリー。	トマトケチャップ、 無添加ブイヨン、塩。 塩。	442kcal 16.4g 17.6g 297mg 2.0g
	18日 （火）	かき揚げ丼 しろ菜のおかか和え 甘夏みかんゼリー	米、さつま芋、 てんぷら粉、サラダ油。 砂糖。	エビ（冷凍）、蒸し大豆。 花かつお、さつま揚げ。	玉ねぎ、人参、みつば。 しろ菜、人参。 甘夏みかんゼリー。	みりん、醤油、だし汁。 みりん、醤油。	465kcal 18.9g 20.2g 386mg 1.6g
遠足雨天 予備日	20日 （木）	チャーハン ほうれん草シュウマイ ブロッコリーの塩ゆで 中華スープ 果物	米、サラダ油、ごま油。 ノンエッグマヨネーズ。 春雨(馬鈴薯)、ごま油。	煮豚。 ほうれん草シュウマイ(加工品)。 かい柱。	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。 ブロッコリー。 エリンギ茸、青ねぎ。	醤油、塩、こしょう、中華あじ。 塩。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。	517kcal 18.5g 17.4g 225mg 2.2g
子育て カウンセリング	21日 （金）	味付けごはん 花形がんもとかぼちゃの含煮 スナップエンドウの塩ゆで すまし汁 果物	米、砂糖、サラダ油。 砂糖。 麩。	鶏肉。 花形がんも。	人参、ごぼう、こんにゃく、 干し椎茸、刻みのり。 かぼちゃ。 スナップエンドウ。 えのき茸、人参、みつば。	みりん、醤油。 みりん、醤油、だしの素。 塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	484kcal 20.2g 10.8g 278mg 2.6g
誕生日会	24日 （月）	きつねうどん おにぎり 果物	うどん、砂糖。 米。	京揚げ、人参型さつま揚げ。	ほうれん草、人参、青ねぎ。 刻み昆布(加工品)。	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布。	442kcal 17.5g 13.2g 294mg 2.0g
	25日 （火）	ホットドック ポテトサラダ プチトマト コーンクリームスープ みかんゼリー	パン。 ジャガいも、ノンエッグマヨネーズ。	ウィンナー（チキン）。 プロセスチーズ。 牛乳、生クリーム。	枝豆、人参、胡瓜。 プチトマト。 コーン缶、玉ねぎ、パセリ。 みかんゼリー。	トマトケチャップ。 塩。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。	529kcal 22.4g 20.4g 356mg 2.6g
年長 社会見学	26日 （水）	きのこピラフ ボイルウィンナー ブロッコリーの塩ゆで ヨーグルト	米、オリーブ油。 ノンエッグマヨネーズ。	ツナ缶。 ウィンナー（ポーク）。 ヨーグルト。	玉ねぎ、人参、椎茸、 しめじ茸、エリンギ茸、パセリ。 ブロッコリー。	醤油、無添加ブイヨン、塩、こしょう。 塩。	467kcal 19.2g 17.5g 295mg 1.5g
年長 社会見学 雨天予備日	27日 （木）	古代米ごはん いわしの竜田揚げ 野菜炒り煮 みそ汁 果物	米、黒米。 サラダ油 砂糖、ごま油。	いわしの竜田揚げ(加工品)。 京揚げ。	大根、人参、こんにゃく、ごぼう、三度豆。 玉ねぎ、人参、青ねぎ。	塩。 みりん、醤油。 味噌、削り節。	506kcal 22.6g 18.9g 386mg 1.7g
	28日 （金）	牛丼 胡瓜の酢の物 かき卵汁 イチゴゼリー	米、ごま、砂糖、サラダ油。 砂糖、ごま油。	牛肉。 カニかまぼこ(加工品)。 卵。	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり。 わかめ、胡瓜。 えのき茸、人参、青ねぎ。 イチゴゼリー。	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	458kcal 21.3g 12.8g 283mg 2.2g
	31日 （月）	ごはん　ふりかけ カレイのフライ かぼちゃサラダ プチトマト かぶスープ 果物	米。 サラダ油。 ノンエッグマヨネーズ。 ベーコン。	カレイのフライ加工品)。 鶏肉。	ゆかり。 人参、ブロッコリー、かぼちゃ。 プチトマト。 かぶ、人参、玉ねぎ、コーン缶、。	トマトケチャップ。 塩、こしょう。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。	576kcal 23.5g 27.5g 278mg 1.6g

＊　年長組のご飯茶碗使用日です。

昼食の写真・コメントをホームページにて掲載しています。ご覧ください。
URL　　http://senriyamagrace.jp/

こだわりの食材

今年も、地元の吹田市春日町で収穫された
新米"ひのひかり"(コシヒカリ品種改良)の
お米を食べます。(12月末頃まで)
10月末日頃からの予定です。お楽しみに！

使用しているお米は　徳島産こしひかり米を食べています。

10月は、収穫の時期です。
園で育てた米・さつま芋・栗・柿などを収穫します。
新米・栗は、昼食の食材として使い、
さつま芋は、芋ほりをして家に持ち帰ります。
どうぞ、お楽しみに。

＊食事摂取基準(3～5歳児)をもとに基準を㊥とし、おやつの牛乳(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、地場産物の旬の野菜を取り入れ、
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します。
＊その他、食の安全を考え加工品・調味料も十分吟味し、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。

お知らせ

10月6日　運動会前日(つくし・どんぐり　昼食
あります)
10月7日　　運動会
10月19日　　遠足
＊　昼食お休みです。

運動会前のこの時期は、子どもたちが負担なく食事ができることを考え、単品メニューにしています。

10月26日　年長社会見学
＊　年長組　昼食お休みです。

いただきます
ごちそうさま

10月献立　アレルギー物質を含む加工食品の紹介

5日･･･**福神漬**　(乳・卵・小麦含まない)
12日･･･**さんま蒲鉾焼　(醤油に含まれる小麦・でんぷん含む)**(乳・卵含まない)
18日･･･**さつま揚げ　(タラ含む)**(乳・卵・小麦含まない)
20日･･･**ほうれん草シュウマイ　(小麦・エビ含む)**(乳・卵含まない)
21日･･･**花形がんも**　(小麦・乳・卵含まない)
24日･･･**人参型さつま揚げ**　(乳・卵・小麦含まない)
･･･**削み昆布**(乳・卵・ごま・小麦含まない)
27日･･･**いわしの竜田揚げ　(小麦含む)**　(乳・卵含まない)
28日･･･**カニかまぼこ　(たら・小麦含む)**(乳・卵・カニ含まない)
31日･･･**カレイのフライ　(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・ベーコン・チキンウィンナー
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)、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。

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　よろしくお願いします。

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。

「ごはんを食べてきた」日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネをたてできました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の命をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭り等、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのですね。