

2016年 11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10月27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)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
			口熱や力の素となるもの (黄色)	〇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				
身体測定 年長組	1日 (火)	焼きそば 国産焼き餃子 わかめスープ 果物	中華そば、サラダ油。 ごま。	豚肉。 餃子 (加工品)。	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、青のり。 (キャベツ、人参、ねぎ) わかめ、もやし、にら。	焼そばソース、塩、こしょう。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。	447kcal	18.6g	10.2g	272mg
身体測定 年中組	7日 (月)	ごはん 野菜コロッケ エビとブロッコリーの 炒め物 豚汁 ももゼリー	米。 サラダ油。 片栗粉、ごま油。	コロッケ (半加工品)。 エビ。 豚肉、京揚げ。	ブロッコリー、ねぎ、生姜。 ごぼう、人参、大根、こんにゃく、青ねぎ。 ももゼリー。	トマトケチャップ、ウスターソース。 酒、醤油、塩、だしの素。 味噌、削り節。	544kcal	22.8g	16.4g	291mg
保育参観 年中組	8日 (火)	鮭ごはん 春雨サラダ 竹輪の磯部焼き かき卵汁 果物	米。 春雨 (馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ。 サラダ油。	塩鮭。 ハム (ポーク)。 竹輪。 卵。	パセリ。 胡瓜、人参。 青のり。 玉ねぎ、えのき茸、人参、青ねぎ。	塩。 酢、塩、こしょう。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	485kcal	20.5g	13.9g	262mg
保育参観 年少組	9日 (水)	和風ピラフ ポイルウィンナー 人参うま煮 ポトフ風スープ 果物	米、オリーブ油。 砂糖。 ジャガイモ、オリーブ油。	アミエビ。 ウィンナー (チキン)。 ベーコン。	小松菜、玉ねぎ。 人参。 カリフラワー、キャベツ、人参、 玉ねぎ、ローリエ、パセリ。	塩、醤油、だしの素。 みりん、醤油、だしの素。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。	505kcal	16.1g	19.8g	350mg
保育参観 年少組 園外保育 年長組	10日 (木)	全粒入り白パン 鶏肉トマト煮 ポテトサラダ 野菜ジュース	全粒入り白パン。 米粉、オリーブ油。 ジャガイモ、オリーブ油。	鶏肉。 ツナ缶。	玉ねぎ、しめじ茸、カットトマト、パセリ。 胡瓜、人参、コーン缶、レタス。 野菜ジュース。	醤油、塩、こしょう。 塩、こしょう。	495kcal	22.8g	15.0g	241mg
保育参観 年長組	11日 (金)	五味噌ラーメン ふかし芋 ミックスヨーグルト	中華麺。 さつまいも。	煮豚、茹で卵。 ヨーグルト。	わかめ、人参、もやし、 青ねぎ。 (パイン・リンゴ・もも)	ラーメンスープ、こしょう。 塩。	485kcal	22.2g	11.8g	364mg
個人懇談 開始 合同 委員会	14日 (月)	ごはん ぶりかけ きびなごのから揚げ 筑前煮 グリーンアスパラ塩ゆで みそ汁 果物	米。 砂糖、サラダ油。	きびなごのから揚げ (加工品)。 鶏肉。 京揚げ。	ごぼう、人参、れんこん、椎茸、 こんにゃく、三度豆。 グリーンアスパラ。 玉ねぎ、人参、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁。 塩。 味噌、削り節。	470kcal	21.7g	12.5g	268mg
	15日 (火)	ドライカレー グリーンサラダ ラフランスゼリー	米、サラダ油。 手作りごまドレッシング。	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、レーズン、 生姜、フルーツチャツネ、 パセリ。 レタス、胡瓜、ラデュッシュ。 ラフランスゼリー。	カレー粉、醤油、塩、 ウスターソース、カレールウ、 無添加ブイヨン。 塩。	468kcal	19.4g	20.6g	305mg
	16日 (水)	青玄米ごはん 手作り肉団子甘酢あん 春雨炒め物 みそ汁 ぶどうゼリー	米、青玄米。 片栗粉、砂糖。 春雨 (馬鈴薯)、 サラダ油、ごま油。	豚肉ミンチ。 竹輪。 京揚げ。	ねぎ、生姜。 人参、ピーマン、たけのこ水煮、 赤・黄パプリカ、生姜。 大根、人参、しめじ茸、青ねぎ。 ぶどうゼリー。	鶏がらスープ、醤油、酢、塩。 鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう。 味噌、削り節。	548kcal	20.7g	15.0g	259mg
	17日 (木)	吹き寄せごはん イカのフリッター 水菜のおひたし すまし汁 果物	米、もち米、砂糖、サラダ油、 栗甘露煮。 砂糖。 麩。	鶏肉、油揚げ。 イカのフリッター (半加工品)。 花かつお。	ごぼう、人参、干し椎茸、 しめじ茸、刻みのり。 水菜、人参。 えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁。 みりん、醤油、だし汁。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	504kcal	20.0g	14.5g	297mg
たけのこ組 参加型参観 子育て カウゼリン グ	18日 (金)	ピビンバ丼 中華風和え物 けんちん汁 果肉入りフルーツゼリー	米、砂糖、すりごま、ごま油。 砂糖、ごま油、ごま。 里芋、ごま油。	牛ミンチ、刻み大豆。 カニ風味かまぼこ。 豆腐、京揚げ。	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ。 胡瓜、人参。 大根、こんにゃく、ごぼう、人参、 果肉入りフルーツゼリー (パイン・みかん)。	みりん、醤油。 醤油、塩、こしょう。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	546kcal	22.1g	16.3g	314mg
	21日 (月)	ごはん あじの香味焼き ブロッコリーの和風サラダ かぼちゃの素焼き みそ汁 果物	米。 ごま油。 砂糖、オリーブ油。 サラダ油。	鱈。 京揚げ。	生姜、青ねぎ。 ブロッコリー、人参、塩ひじき。 かぼちゃ。 キャベツ、人参、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁。 醤油。 味噌、削り節。	475kcal	22.1g	12.8g	282mg
	22日 (火)	ミートスパゲッティ 蒸し鶏サラダ いちごゼリー	スパゲッティ、小麦粉、バター、 サラダ油。 ノンエッグマヨネーズ。	合びきミンチ、刻み大豆。 粉チーズ。 鶏肉。	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト。 胡瓜、レタス。 いちごゼリー。	塩、トマトケチャップ ウスターソース。 塩。	518kcal	23.1g	18.0g	266mg
	25日 (金)	麦ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁 りんごゼリー	米、押麦。 ジャガイモ、砂糖、サラダ油。 砂糖。	牛肉。 ちりめん雑魚。 京揚げ。	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく。 わかめ、胡瓜。 キャベツ、人参、青ねぎ。 りんごゼリー。	酢、醤油、塩。 味噌、削り節。	536kcal	18.4g	14.9g	266mg
	28日 (月)	わかめごはん おでん 黄桃缶	米。 砂糖。	花形がんも、人参型さつま揚げ。 ゆで卵、竹輪。	わかめごはんの素。 大根、こんにゃく、結び昆布。 絹さや。 黄桃缶。	みりん、醤油、だし汁、 削り節、出し昆布。	517kcal	22.9g	15.5g	361mg



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
			口熱や力の素となるもの (黄色)	〇血や肉や骨となるもの (赤色)	△体の調子を整えるもの (緑色)					
	29日 (火)	全粒入り塩バターパン 鶏肉から揚げ マゼドアンサラダ ジュリアンスープ 果物	全粒入り白パン、バター。 米粉から揚げ粉。 ジャがいも、ノンエッグマヨネーズ。	鶏肉。 ツナ缶。	胡瓜、人参、レタス。	塩。	塩、こしょう。	596kcal	24.6g	28.4g
	30日 (水)	さつまいもごはん 赤魚の煮つけ 野菜炒り煮 みそ汁 みかんゼリー	米、もち米、さつまいも、黒ごま。 砂糖、ごま油。	赤魚。 豚肉。	生姜。 大根、人参、こんにゃく、ごぼう、三度豆。	無添加ブイヨン、こしょう。	466kcal	20.7g	10.6g	290g
誕生日会				京揚げ。	小松菜、人参、青ねぎ。 みかんゼリー。	味噌、削り節。	2.0g			

監修：片岡 恵子 (栄養士)

*  年長組のご飯茶碗使用日です。

下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。

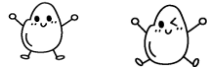
URL <http://senriyamagrace.jp/>



こだわりの食材

新米の美味しい季節ですね。
11月末より、
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。
10月には、年長組が園の水田の
稲刈りをして収穫しました。

お楽しみに!



11月17日(木) メニュー紹介

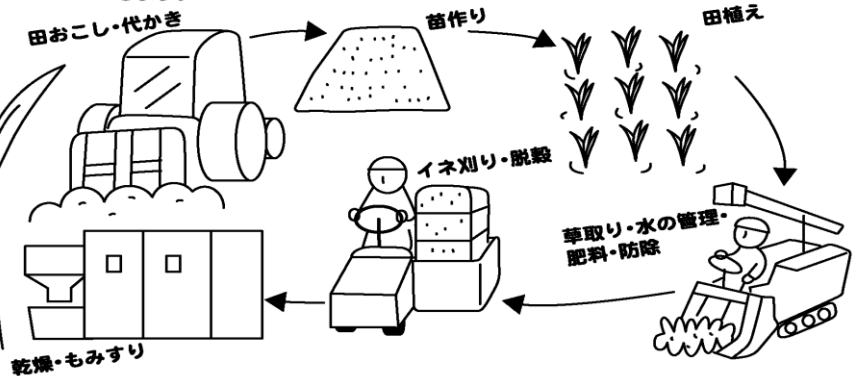
= 吹き寄せごはん =
木枯らしに木の葉が「吹き寄せ」られる
様子をイメージしたごはんです。
秋の味覚の食材を使い「紅葉」に見立て
仕上げます。
年に1度のメニューです。

~~お知らせ~~

ごはんのお話 苗からイネへ。おコメができるまで

いろんな作業があつて、みんなの食卓におコメが運ばれてきます。元気の
良い「いただきます!」で、いただきましょう。

【田起こし・代かき】春の初めの4月ごろ。たんぼの土をほり起こして、目を
細かくします。たんぼに水を入れて肥料をまき、土を平らにならしていきます。
【苗作り】3月から4月にかけて「種もみ」を選びます。種もみをまいて、苗
を育てます。
【田植え】少し暖かくなった4月から5月。育てた苗をたんぼに植えます。
【草取り・水の管理・肥料・防除】夏になるとイネがすくすくと育ってきます。
イネがよく育つようにたんぼに肥料をまき、草を刈り、たんぼが乾かないよう
に水を入れたりします。また、イネに虫がついて病気になるないように、い
つも注意します。
【イネ刈り・脱穀】秋になると、黄色く実ったイネを刈り取ります。刈ったイネ
は乾かして、穂から「もみ」を落とします。
【乾燥・もみすり】「もみ」を乾燥させて、もみ皮を取り、玄米(げんまい)に
します。



* 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いたします。

* その他、食の安全を考え加工品・調味料にも十分吟味し、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。

11月献立アレルギー物質を含む加工食品の紹介

- 1日...餃子(小麦含む) (乳・卵含まない)
- 7日...野菜コロッケ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 14日...きびごのから揚げ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 17日...イカのフリッター (卵・小麦含む) (乳含まない)
- 18日...カニ風味かまぼこ (たら・小麦含む) (カニ・乳・卵含まない)
- 28日...人参型さつま揚げ(乳・卵・小麦含まない)

=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、子どもたちはとても楽しみにしています。
お手伝い よろしくをお願いします。

集合時間 11:00(たけのこ組の方は10:45でお願いします)
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。

