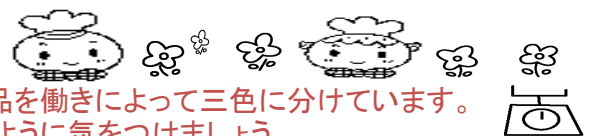


# 2016年 12月献立予定



《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。



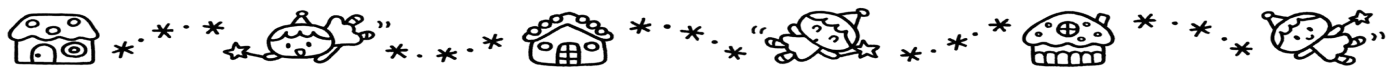
2016年11月28日  
千里山グレース幼稚園

エネルギー (kcal)	503kcal
タンパク質 (g)	23.0g
脂質 (g)	11.7g
カルシウム (mg)	366mg
塩分 (g)	2.4g
エネルギー (kcal)	489kcal
タンパク質 (g)	17.8g
脂質 (g)	13.6g
カルシウム (mg)	262mg
塩分 (g)	1.4g
エネルギー (kcal)	535kcal
タンパク質 (g)	24.5g
脂質 (g)	19.0g
カルシウム (mg)	415mg
塩分 (g)	2.2g
エネルギー (kcal)	464kcal
タンパク質 (g)	20.5g
脂質 (g)	10.1g
カルシウム (mg)	256mg
塩分 (g)	1.4g
エネルギー (kcal)	614kcal
タンパク質 (g)	20.9g
脂質 (g)	30.0g
カルシウム (mg)	290mg
塩分 (g)	2.6g
エネルギー (kcal)	689kcal
タンパク質 (g)	23.7g
脂質 (g)	29.9g
カルシウム (mg)	319mg
塩分 (g)	2.2g
エネルギー (kcal)	561kcal
タンパク質 (g)	23.1g
脂質 (g)	22.8g
カルシウム (mg)	429mg
塩分 (g)	2.1g
エネルギー (kcal)	490kcal
タンパク質 (g)	21.4g
脂質 (g)	12.7g
カルシウム (mg)	532mg
塩分 (g)	3.0g
エネルギー (kcal)	483kcal
タンパク質 (g)	19.4g
脂質 (g)	13.1g
カルシウム (mg)	303mg
塩分 (g)	2.1g
エネルギー (kcal)	492kcal
タンパク質 (g)	17.1g
脂質 (g)	13.6g
カルシウム (mg)	263mg
塩分 (g)	1.7g

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
イルミネーション点灯	1日(木)	焼きうどん 国産焼き餃子 卵スープ 果物	うどん、サラダ油。 ごま油。	豚肉、花かつお。 卵。	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、青のり。 餃子。 もやし、エリンギ茸、ニラ。	醤油、塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。
	2日(金)	麻婆豆腐丼 みそ汁 日向夏みかんゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、片栗粉。	豆腐、豚ミンチ。 京揚げ。	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ。 玉ねぎ、えのき茸、青ねぎ。 日向夏みかんゼリー。	みりん、赤味噌、醤油、中華だし。 味噌、削り節。
	5日(月)	ごはん ふりかけ さんまのかつお節煮 モロッコインゲンのごま和え 粕汁 果物	米。 ごま。	さんまのかつお節煮(加工品)。 豚肉、竹輪、京揚げ。	ひじきふりかけ。 モロッコインゲン、人参。 ごぼう、人参、大根、こんにゃく、青ねぎ。	みりん、醤油。 酒粕ペースト、味噌、削り節。
	6日(火)	豚丼 酢の物 貝柱スープ ももゼリー	米、ごま。 砂糖。 ごま油。	豚肉。 ちりめん雑魚。 貝柱水煮。	玉ねぎ、生姜、人参、きざみのり。 わかめ、胡瓜。 エリンギ茸、ニラ。 ももゼリー。	醤油、だしの素。 酢、醤油、塩。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。
防火教室	7日(水)	ウィンナーパン マカロニサラダ プチトマト 白菜クリームスープ リンゴゼリー	パン。 マカロニ、マヨネーズ。 ベーコン、米粉。	ウィンナー。 ツナ缶。 牛乳、豆乳、生クリーム。	胡瓜、人参。 プチトマト。 白菜、玉ねぎ、人参、パセリ。 リンゴゼリー。	トマトケチャップ。 酢、塩、こしょう。 無添加フイヨン、塩、こしょう。
	8日(木)	ごはん アジのフライ ひじき五目煮 かぼちゃ含め煮 みそ汁 果物	米。 サラダ油。 砂糖、サラダ油、ごま油。 砂糖。	アジのフライ(半加工品)。 蒸し大豆。 豆腐、京揚げ。	芽ひじき、ごぼう、人参。 かぼちゃ。 えのき茸、青ねぎ。	トマトケチャップ、ウスターソース。 みりん、醤油、だし汁。 みりん、醤油、だし汁。 味噌、削り節。
子育てカウンセリング	9日(金)	ケチャップライス プロセスチーズ ブロッコリー塩ゆで ポトフ風スープ 果物	米、バター、サラダ油。 ジャガイも。	鶏ミンチ。 プロセスチーズ。 ウィンナー。	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸。 ブロッコリー。 カリフラワー、キャベツ、人参、玉ねぎ、ローリエ、パセリ。	塩、こしょう、トマトケチャップ。 塩。 無添加フイヨン、塩、こしょう。
	12日(月)	五目醤油ラーメン ふかしさつま芋 ヨーグルト	中華麺。 さつま芋。	煮豚、ゆで卵。 ヨーグルト。	わかめ、人参、もやし、青ねぎ。	ラーメンスープ、こしょう。 塩。
	13日(火)	ちらし寿司 無型さつま揚げ 小松菜のおひたし 味噌汁 果物	米、砂糖。 砂糖。	卵、ちりめん雑魚、焼きあなご。 無型さつま揚げ(加工品)。 京揚げ。 湯葉(冷凍)。	人参、ごぼう、干し椎茸、れんこん、刻みのり。 小松菜、人参。 わかめ、えのき茸、青ねぎ。	酢、醤油、塩。 醤油、だし汁。 赤味噌、削り節。
誕生日会 昼食終了	14日(水)	ビーフカレー グリーンサラダ フルーツポンチ	米、ジャガイも、米粉、サラダ油。 ごまドレッシング。 (炭酸飲料水)	牛肉。 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、人参。 ミックスドフルーツ、レモンゼリー。	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。

\* 年長組のご飯茶碗使用日です。

監修：片岡 恵子(栄養士)



## ★★クリスマス会★★

<15日(木)・16日(金) クリスマスメニュー>

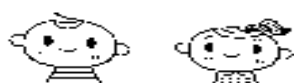


ライス 手作りハンバーグ エビフライ ローストターキー 温野菜 フライポテト ABCスープ デザート	米。 合いびきミンチ、玉ねぎ、人参、牛乳、パン粉、ナツメグ、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース。 エビフライ(半加工品)、サラダ油、トマトケチャップ、ウスターソース。 ローストターキー(別注)、クランベリーターキーソース、プチトマト、サニーレタス。 ブロッコリー、カリフラワー、人参、マヨネーズ。 ジャガイも、サラダ油、塩。 ABCマカロニ、人参(星型抜き)、パセリ、野菜フイヨン。 いちごのロールケーキ(別注)。
---	--



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/>





- \* 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、よろしくお願ひします。
- \* 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。

### 11・12月の果物

みかん・リンゴ・ラフランス・バナナ・パイナップルを食べます。



お父さん・お母さん 屋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(満3歳児クラスの方は10:45に  
お願ひします)

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。

お餅つきは12月19日です。



お楽しみに!!

### 第3保育期昼食始まり

2017年(平成29年)  
1月13日(金曜日)



### 一口メモ...

### れんこん



れんこんは、ハスの肥大した地下茎です。日本には、1500年前頃に渡来しました。本格的に栽培されるようになったのは明治に入ってからです。歯触りがよく、特有の形をしているので、煮物・揚げ物・蒸し物・酢のものなど精進料理に欠かせません。成分としては、食物繊維やビタミンCそれに鉄分が含まれています。購入するときの見分け方としては、太くふくらみ、淡いだいだい色をしてツヤがあり、外皮に傷のないものを選びます。使い残しはラップに包み、冷暗所で保管します。園では、ちらし寿司・れんこんサラダ・れんこんのきんぴらなどのメニューで食べています。

### 12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) |
| 5日  | さんまかつお節煮 (小麦含む)             | (乳・卵含まない) |
|     | ひじきふりかけ (醤油小麦含む)            | (乳・卵含まない) |
|     | 酒粕ペースト (乳・卵・小麦含まない)         |           |
| 8日  | アジのフライ (小麦含む)               | (乳・卵含まない) |
| 13日 | 蕪型さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)        | (大豆含む)    |
| 14日 | 福神漬 (乳・卵・小麦含まない)            |           |
|     | カレールー (小麦含む)                | (乳・卵含まない) |
|     | ミックスフルーツ (みかん・パイナップル・黄桃伍入り) |           |

(クリスマス)  
15・16日

- ロースターキー (ターキー胸肉・塩こしょう使用)
- クランベリーターキーソース (小麦・乳・鶏含む)
- エビフライ (エビ・小麦含む) (乳・卵含まない)
- いちごのロールケーキ (卵・乳・小麦含む)

＝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) (鰹含む)
  - 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、気になる点がございましたらお気軽に お尋ねください。

とうじ  
冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

ユズのおふろ

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをお風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。

年越しソバを食べる意味

年越しソバで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。

もうすぐお正月

