



# 2017年 1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。



2017年1月10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	
昼食開始	13日 (金)	赤飯 ぶりの照り焼き 田作り 紅白かまぼこ 黒豆煮 味噌汁(雑煮風) 果物	もち米、米、ごま。 砂糖。 砂糖。  (砂糖) 里芋、生麩(冷凍)、 白玉団子(冷凍)。	ぶり。 ごまめ。 かまぼこ。 黒豆(加工品)。 京揚げ、豆腐。	小豆。   大根、金時人参、吹田慈姑、 椎茸、みつば。	塩。 みりん、醤油。 醤油。  白味噌、削り節、だし昆布。	549kcal 26.4g 18.4g 422mg 2.1g
身体測定 年長組	16日 (月)	五目味噌ラーメン 刻み昆布おにぎり ヨーグルト	中華麺。  米。	煮豚、ゆで卵。   ヨーグルト。	わかめ、人参、もやし、 青ねぎ。 刻み昆布。 	味噌ラーメンスープ、 こしょう。	487kcal 16.4g 18.2g 289mg 2.4g
身体測定 年少組	17日 (火)	千匹ごはん ひじき大豆入りコロッケ ほうれん草のごま和え 豚汁 果物	米。 サラダ油。 砂糖、ごま。 さつまいも。 	ちりめん雑魚。 ひじき大豆コロッケ(半加工品)。  豚肉、京揚げ。 	人参、刻みのり。  ほうれん草。 ごぼう、大根、こんにゃく、青ねぎ。	みりん、醤油。 トマトケチャップ、ウスターソース、 醤油、だし汁、塩。 味噌、削り節。	586kcal 23.8g 20.1g 275mg 1.8g
身体測定 年少組	18日 (水)	全粒入り白パン マカロニグラタン ブロッコリー塩ゆで ポトフ風スープ りんごゼリー	パン。 マカロニ、 サラダ油、小麦粉。  ジャガイも、オリーブ油、 ベーコン。	ツナ缶。 牛乳、ナチュラルチーズ。  ウィンナー。 	玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ。  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。 りんごゼリー。	ホワイトソース、 塩、こしょう。 塩。 無添加フイヨン、塩、こしょう。	489kcal 20.4g 18.6g 275mg 1.7g
誕生日会 クラス 委員会	19日 (木)	三色丼 酢の物 すまし汁 果物	米、砂糖、サラダ油。  砂糖。 	鶏ミンチ、卵。  ちりめん雑魚。 豆腐。 	ほうれん草、人参。  わかめ、胡瓜、人参。 えのき茸、みつば。	みりん、醤油。  酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	482kcal 19.9g 16.4g 286mg 1.4g
身体測定 年中組	20日 (金)	ケチャップライス 豆サラダ 冬野菜のクリームスープ 果物	米、バター、サラダ油。 ジャガイも、マヨネーズ。  ベーコン、小麦粉。	豚ミンチ。 ポークハム、蒸し大豆。  牛乳、生クリーム。 	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸。 枝豆、コーン缶、胡瓜。  白菜、かぶ、玉ねぎ、人参、パセリ。	塩、こしょう、トマトケチャップ。 塩。  野菜フイヨン、塩、こしょう。	508kcal 19.4g 22.2g 245mg 1.6g
身体測定 年中組	23日 (月)	青玄米ごはん 鯖の味噌煮 筑前煮 みそ汁 ぶどうゼリー	米、青玄米。 砂糖。 里芋、砂糖、サラダ油。	鯖。 鶏肉。  京揚げ。 	ごぼう、金時人参、れんこん、椎茸、 こんにゃく、たけのこ水煮、絹さや。 キャベツ、しめじ茸、青ねぎ。 ぶどうゼリー。	みりん、味噌。 みりん、醤油。  味噌、削り節。	489kcal 22.4g 14.5g 329mg 2.0g
保育参観 年長組	24日 (火)	豚丼 ほうれん草のひじき和え かき卵汁 甘夏みかんゼリー	砂糖。 砂糖。  片栗粉。 	豚肉。  卵。 	玉ねぎ、人参。 ほうれん草、塩ひじき。  えのき茸、青ねぎ。 甘夏みかんゼリー。	みりん、醤油、だし汁。  醤油、塩、削り節、出し昆布。	486kcal 16.9g 14.3g 367mg 2.0g
保育参観 年少組	25日 (水)	ごはん アジのフライ 里芋の米粉揚げ 春雨炒め物 みそ汁 果物	米。 サラダ油。 里芋、米粉、サラダ油。 春雨(馬鈴薯)、 サラダ油、ごま油。	アジのフライ(半加工品)。  竹輪。  京揚げ。 	人参、ピーマン、たけのこ水煮、 赤・黄パプリカ、生姜。 白菜、人参、青ねぎ。 	トマトケチャップ、ウスターソース、 塩。 鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう。 味噌、削り節。	589kcal 26.1g 19.8g 279mg 1.7g
保育参観 年中組 年少組	26日 (木)	スパゲッティナポリタン エビサラダ ミニピーチゼリー	スパゲッティ、オリーブ油、 小麦粉。  ごまドレッシング。	ハム(ポーク)、粉チーズ。  むきエビ(冷凍)。	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、アボカド。 ミニピーチゼリー。	トマトケチャップ、 無添加フイヨン、塩。  塩。	469kcal 18.6g 16.8g 253mg 1.4g
保育参観 年中組	27日 (金)	わかめごはん おでん 黄桃缶	米。 砂糖。 	花形がんも、竹輪、 人参型のさつま揚げ、ゆで卵。	わかめごはんの素。 大根、こんにゃく。 絹さや。 黄桃缶。 	みりん、醤油、 削り節、出し昆布。	467kcal 20.3g 14.3g 342mg 2.6g
身体測定 年少組	30日 (月)	ジャガイもパン 鮭のムニエル 大根と水菜のサラダ ミネストローネ みかんゼリー	パン、ジャガイも。 米粉、オリーブ油。 ごま。 オリーブ油、ベーコン。	鮭、ナチュラルチーズ。  蒸し大豆。 	しめじ茸。 大根、水菜、人参。 玉ねぎ、人参、キャベツ、 エリンギ茸、カットトマト。 みかんゼリー。 	塩、こしょう。 塩。  無添加フイヨン、こしょう。	26kcal 21.5g 14.2g 296mg 1.8g
身体測定 年少組	31日 (火)	きつねうどん ゆかりおにぎり ココアムース	うどん、砂糖。  米。 	京揚げ(餅入り)、 かぶ型のさつま揚げ。  ココアムース。	ほうれん草、人参、 しめじ茸、青ねぎ。 ゆかり。 	醤油、塩、みりん、 削り節、出し昆布。	431kcal 19.8g 16.5g 371mg 1.7g

\* 年長組のご飯茶碗使用日です。

監修：片岡 恵子(栄養士)



下記のホームページにて昼食の写真を掲載しています。ご覧ください。

URL <http://senriyamagrace.jp/>



