



2017年 2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
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26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	
	1日 (水)	ドライカレー かぶサラダ 日向夏みかんゼリー	米、小麦粉、サラダ油 砂糖、オリーブ油。	牛ミンチ、卵。 ツナ缶。	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。 かぶ、胡瓜。 日向夏みかんゼリー。	カレー粉、醤油、塩、ウスターソース、カレールウ、無添加フィオン、醤油、酢、塩。	467kcal 18.6g 19.6g 266mg 1.4g
	2日 (木)	中華丼 春雨スープ 果物	米、ごま油、サラダ油、片栗粉。 春雨、ごま油。	豚肉、イカ、エビ、ホタテ貝、あさり、卵。	白菜、竹の子、玉ねぎ、人参、椎茸、生姜。 エリンギ茸、人参、ニラ。	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。	457kcal 20.6g 10.6g 256mg 1.1g
節分 豆まき	3日 (金)	ごはん ふりかけ 鰯の生姜煮 豆ポテト 菜の花のおかか和え 豚汁 果物	米。 砂糖。 ジャガイモ。 砂糖。 さつまいも。	鰯。 蒸し大豆。 花かつお。 豚肉、京揚げ。	ゆかり。 (生姜)。 金時人参。 菜の花。 大根、ごぼう、人参、こんにゃく、椎茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 醤油。 味噌、削り節。	589kcal 29.4g 20.5g 488mg 2.1g
グレース 会 講演会	6日 (月)	醤油ラーメン 大豆ひじきおにぎり りんごゼリー	中華麺。 米。	焼き豚、ゆで卵。 大豆ひじきおにぎりの素。	わかめ、人参、もやし、青ねぎ。 りんごゼリー。	ラーメンスープ、こしょう。	453kcal 20.4g 11.3g 256mg 2.7g
	7日 (火)	麦ごはん 肉じゃが 水菜のおひたし すまし汁 果物	米、押し麦。 ジャガイモ、砂糖、サラダ油。	豚肉。 京揚げ。 豆腐。	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく。 水菜。 人参、えのき茸、みつば。	みりん、醤油。 みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	501kcal 17.9g 14.7g 310mg 1.3g
	8日 (水)	塩バターパン 手作りハンバーグ れんこんのサラダ かぶのクリームスープ ももゼリー	パン、バター。 サラダ油、パン粉。 ごま、ノンエッグマヨネーズ。 米粉、ベーコン、オリーブ油。	合いびきミンチ。 ツナ缶。 牛乳、生クリーム。	玉ねぎ、人参。 れんこん、胡瓜、コーン缶、人参、かぶ、玉ねぎ、人参、パセリ。 ももゼリー。	塩。 塩、こしょう、トマトケチャップ、醤油、酢、こしょう、塩。 無添加フィオン、塩、こしょう。	613kcal 25.8g 24.8g 291mg 2.2g
	9日 (木)	チャーハン エビ焼売 ほうれん草焼売 貝柱スープ 果物	米、サラダ油、ごま油。 ごま油。	煮豚。 エビ焼売。 ほうれん草焼売。 貝柱水煮。	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。 わかめ、エリンギ茸、ニラ。	醤油、塩、こしょう、中華あじ。 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう。	485kcal 18.4g 15.3g 231mg 2.1g
子育て カウンセ リング	10日 (金)	いなり寿司 しる菜のつくね焼き スナップえんどう塩茹で みそ汁 伊予柑ゼリー	米、ごま、砂糖、。 ノンエッグマヨネーズ。	うす揚げ(加工品)、ちりめん雑魚。 しる菜のつくね。 京揚げ。	干し椎茸、人参。 スナップえんどう。 白菜、人参、青ねぎ。 伊予柑ゼリー。	醤油、酢。 塩。 味噌、削り節。	448kcal 25.0g 13.3g 289mg 2.4g
	13日 (月)	鮭ごはん 春雨サラダ 竹輪の甘辛煮 かき卵汁 果物	米。 春雨(馬鈴薯)、マヨネーズ。 砂糖。	塩鮭。 ポークハム 竹輪。 卵。	パセリ。 胡瓜、人参。 玉ねぎ、えのき茸、人参、青ねぎ。	塩。 酢、塩、こしょう。 みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	439kcal 18.8g 12.6g 266mg 2.0g
	14日 (火)	焼きそば ボイルウィンナー もやしスープ フルーツゼリー	中華そば、サラダ油。 ごま油、ごま。	豚肉。 ウィンナー。	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり。 もやし、人参、青ねぎ。 フルーツゼリー。	焼きそばソース、 塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。	449kcal 17.4g 15.7g 312mg 1.5g
	15日 (水)	ハヤシライス グリーンサラダ いちごゼリー	米、米粉、サラダ油。 ごまドレッシング(手作り)。	豚肉。 プロセスチーズ。	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン。 レタス、胡瓜、ラディッシュ。 いちごゼリー。	カットトマト、オイスターソース、野菜フィオン、トマトケチャップ、こしょう、塩。 塩。	496kcal 17.6g 11.9g 279mg 1.3g
たけのこ組 参加型 参観	20日 (月)	味付けごはん キャベツのつくね焼き ブロッコリー塩茹で すまし汁 果物	米、もち米、砂糖、サラダ油、 おつゆ麩。	鶏ミンチ。 キャベツのつくね(半加工品)。	ごぼう、人参、干し椎茸、黒豆、こんにゃく、刻みのり。 ブロッコリー。 玉ねぎ、人参、えのき茸、みつば。	みりん、醤油、だしの素。 塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	479kcal 20.3g 16.0g 260mg 2.4g
	21日 (火)	ごはん さんま鯉節煮 かぼちゃのフライ ほうれん草ごま和え みそ汁 果物	米。 サラダ油。 ごま、砂糖。	さんま鯉節煮(加工品)。 京揚げ。	かぼちゃ。 ほうれん草、人参。 かぶ、人参、しめじ茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 塩。 醤油。 味噌、削り節。	552kcal 23.6g 21.6g 398mg 2.1g
誕生日会	22日 (水)	麻婆豆腐丼 酢の物 白菜スープ みかんゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 砂糖。 ごま油。	豆腐、豚ミンチ。 ちりめん雑魚。 かい柱。	人参、生姜、青ねぎ。 わかめ、胡瓜、人参。 白菜、エリンギ茸、青ねぎ。 みかんゼリー。	みりん、赤味噌、醤油、中華だし。 酢、醤油、塩。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。	473kcal 18.4g 12.6g 274mg 1.1g



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				エネルギー (kcal)
			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	
サークル発表会	23日 (木)	ごはん ぶりかけ エビかつ ひじきの炒め煮 アスパラ塩茹で 石狩汁 果物	米。 サラダ油。 砂糖、ごま油。 ジャガイモ。	エビかつ(半加工品)。 竹輪。 鮭(冷凍)、京揚げ。	かつおぶりかけ。 ひじき、人参、枝豆。 グリーンアスパラ。 大根、ごぼう、こんにゃく、人参、えのき草、青ねぎ。	トマトケチャップ、ウスターソース。 だしの素、醤油。 塩。 味噌、削り節。	623kcal 22.5g 27.0g 322mg 2.7g
	24日 (金)	ミートスパゲッティ じゃこ入りサラダ ヨーグルト	スパゲッティ、小麦粉、バター、 サラダ油。 ごまノンエッグドレッシング。	合びきミンチ、粉チーズ。 ちりめん雑魚。 ヨーグルト。	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト、 レタス、胡瓜、人参。	塩、トマトケチャップ ウスターソース。 塩。	597kcal 23.9g 18.4g 291mg 1.8g
	27日 (月)	ごはん わかさぎのから揚げ 菜の花の煮びたし 野菜いり煮 味噌汁 果物	米。 サラダ油。 砂糖、ごま油。	わかさぎから揚げ(半加工品)。 豆腐、京揚げ。	菜の花。 大根、人参、こんにゃく、ごぼう。 玉ねぎ、人参、しめじ草、青ねぎ。	醤油、だしの素。 みりん、醤油。 味噌、削り節	502kcal 19.2g 13.6g 316mg 2.0g
	28日 (火)	全粒入り白パン ビーフシチュー プロセスチーズ ブロッコリー塩茹で ぶどうゼリー	パン(吹田慈姑入り)。 ジャガイモ、サラダ油、 米粉。	牛肉。 プロセスチーズ。	玉ねぎ、人参、エリンギ草、 パセリ、ローリエ、ニンニク。 ブロッコリー。 ぶどうゼリー。	デミグラスソース、塩、こしょう。 塩。	622kcal 29.3g 25.8g 397mg 2.4g

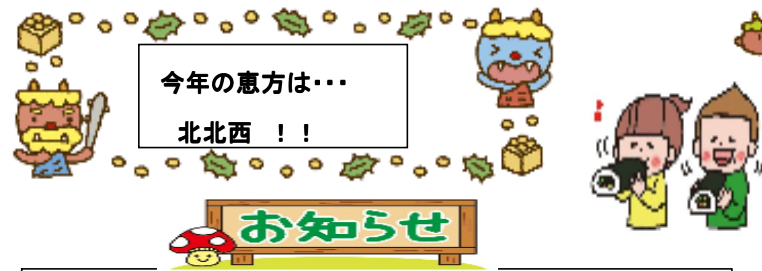
* 年長組のご飯茶碗使用日です。

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・コメントを掲載しています。ご覧ください。

2月3日節分メニューです

URL <http://senriyamagrace.jp/>



* 食事摂取基準(3~5歳児)をもとにおやつ(牛乳(180cc)を含め、基準をⓂとしています。
 * 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、地産地消を心がけています。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、産地を吟味し季節感が味わえるよう配慮しています。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。

2月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

- 1日...カレールウ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 9日...エビ焼売 (エビ・鱈・小麦含む) (乳・卵含まない)
- ...ほうれん草焼売 (エビ・鱈・小麦含む) (乳・卵含まない)
- 10日...しろ菜のつくね (乳・卵・小麦含まない)
- 20日...キャベツのつくね (乳・卵・小麦含まない)
- 21日...さんま鯉節煮 (醤油含む)
- 23日...エビかつフライ (エビ・小麦含む) (乳・卵含まない)
- ...かつおぶりかけ (醤油・ごま含む) (乳・卵含まない)
- 27日...わかさぎから揚げ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 28日...デミグラスソース (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・小麦も含まない)
- * 焼き豚 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。
- * 無添加竹輪使用 (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。
- * 砂糖は、沖縄の粗糖・塩は、あら塩を使用しています。

- * 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 昼食当番子どもたちは楽しみにしています。お手伝い よろしくお祈りします。

集合時間 11:00(満3歳児クラスの方は10:45にお願いします)
 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。

2月16日(木)・17日(金)

子ども会
昼食はお休みです。