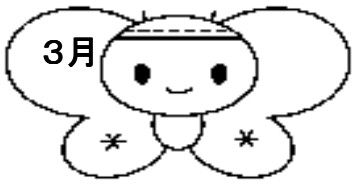


2017年　3月献立予定

２０１７年２月２４日
千里山グレース幼稚園

今年度最終の献立表となりました。

1年を振り返り、子どもたちは、昼食を食べる量も増え
改めて一年間の、目覚ましい成長を感じます。

3月メニューは、年長組の幼稚園最後の昼食です。
年長子どもたちに、リクエストを聞き人気メニューを
組み込みました。
グレース幼稚園の昼食メニューが、ご家庭でも楽しく話題にして
いただけるとうれしく思います。

《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。

年長組のご飯茶碗使用日です。

行事予定	日付	献立	働き（材料） □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	エネルギー（kcal） / タンパク質（g） / 脂質（g） / カルシウム（mg） / 塩分（g）
身体測定 年少組	1日 （水）	五目醤油ラーメン わかめおにぎり ももゼリー	中華麺。 米。	煮豚、卵。	人参、もやし、コーン缶、青ネギ。 わかめごはん素。 ももゼリー。	醤油ラーメンスープ、こしょう。 醤油。	470kcal 20.6g 11.4g 257mg 2.9g
身体測定 年長組	2日 （木）	ごはん　ふりかけ 豚肉コロッケ エビサラダ ＡＢＣスープ りんごゼリー	米。 サラダ油。 手作りごまドレッシング。 ＡＢＣマカロニ。	豚肉コロッケ（半加工品）。 エビ（冷凍）。	ひじきふりかけ。 ブロッコリー、胡瓜、人参。 玉ねぎ、パセリ。 りんごゼリー。	塩。 無添加ブイヨン。	525kcal 17.2g 13.5g 244mg 1.4g
ひなまつり 音楽会 子育て カウンセリング	3日 （金）	ちらし寿司 かまぼこ みそ汁 果物（いちご）	米、砂糖。	卵、ちりめん雑魚、 焼きあなご。 雛かまぼこ。 湯葉（冷凍）。	人参、れんこん、干し椎茸、 菜の花、きざみのり。 えのき茸、青ねぎ。	酢、醤油、塩。 赤味噌、削り節。	452kcal 20.6g 11.9g 270mg 2.5g
身体測定 年中組 合同委員会	6日 （月）	牛丼 春雨スープ 果物	米、ごま、砂糖、サラダ油。 春雨、ごま油。	牛肉。 貝柱水煮。	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり。 もやし、エリンギ茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう。	466kcal 16.4g 16.9g 233mg 1.2g
	7日 （火）	塩バターパン マカロニグラタン アスパラの塩ゆで ジュリアンスープ 黄桃缶	パン、バター。 マカロニ、 サラダ油、小麦粉。 ベーコン。	ツナ缶、 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。	ホワイトソース、 塩、こしょう。 塩。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。	504kcal 19.6g 18.9g 350mg 1.8g
誕生日会	8日 （水）	三色丼 酢の物 みそ汁 ココアムース	米、砂糖。 砂糖。	鶏ミンチ、卵。 ちりめん雑魚。 京揚げ。 ココアムース。	ほうれん草、人参。 わかめ、胡瓜。 大根、えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。 味噌、削り節。	508kcal 22.3g 13.9g 299mg 2.1g
満3歳児クラス 子育てトーク	10日 （金）	麦ごはん 肉じゃが 春雨サラダ かき卵汁 みかんゼリー	米、押し麦。 ジャガいも、砂糖、サラダ油。 春雨（馬鈴薯）、ノンエッグマヨネーズ。 片栗粉。	牛肉。 ポークハム短冊。 卵。	玉ねぎ、人参、三度豆、糸こんにゃく。 胡瓜、人参。 わかめ、人参、青ねぎ。 みかんゼリー。	みりん、醤油。 酢、塩、こしょう。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	555kcal 20.8g 18.0g 271mg 1.6g
お別れ会	13日 （月）	赤飯 鶏肉から揚げ 慈姑の素揚げ 国産野菜餃子 三度豆のおかか和え 豚汁 果物	もち米、米、ごま。 米粉から揚げ粉、サラダ油。 サラダ油。 さつまいも。	鶏肉。 花かつお。 豚肉、京揚げ。	小豆。 慈姑。 野菜餃子（加工品）。 三度豆、人参。 ごぼう、大根、こんにゃく、 人参、青ねぎ。	塩。 塩。 みりん、醤油。 味噌、削り節。	638kcal 27.6g 22.0g 291mg 2.8g
今年度 昼食 終了 子育て カウンセリング	14日 （火）	ドライカレー グリーンサラダ フルーツポンチ	米、米粉、サラダ油。 手作りごまドレッシング。 （炭酸飲料水）。	豚ミンチ、卵。 プロセスチーズ。	玉ねぎ、ピーマン、人参、 生姜、フルーツチャツネ レーズン、パセリ。 レタス、胡瓜、人参。 ミックスドフルーツ、レモンゼリー。	カレー粉、醤油、塩、 オイスターソース、ウスターソース、 無添加ブイヨン。 塩。	464kcal 19.2g 19.9g 293mg 1.5g

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/

3月献立　　アレルギー物質を含む加工食品の紹介

1日	・・**中華麺**	**（小麦含む）**	（乳・卵含まない）
2日	・・豚肉コロッケ	（小麦含む）	（卵・乳含まない）
3日	・・雛かまぼこ	（卵白・小麦含む）	
	・・湯葉	（大豆含む）	
7日	・・ホワイトソース	（小麦・乳製品含む）	（卵含まない）
8日	・・ココアムース	（卵白・乳製品・カカオ含む）	
13日	・・野菜餃子	（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）
＊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。**
＊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。**

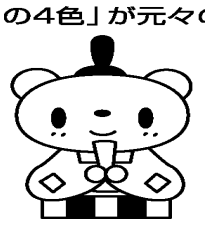
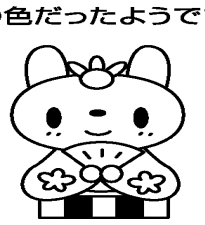
その他製造ライン（コンタミネーション）、代替品の内容等、気になる点がありましたら
お気軽に お尋ねください。

お知らせ

＊食事摂取基準（3～5歳児）をもとにおやつの牛乳（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。

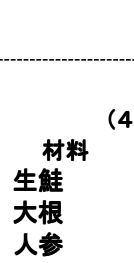
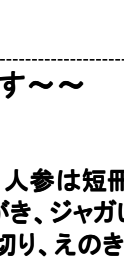
“ひなあられ”の歴史

野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。

ナノハナを食べて春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛らしいナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

レシピ

～～”石狩汁”のレシピです～～

（4人分）

材料	
生鮭	250g（2切れ）
大根	中1/4本
人参	中1/3本
ごぼう	1本
ジャガいも	中2個
えのき茸	1/2株
糸こんにゃく	50g
うす揚げ	50g
青ねぎ	1本
だし汁	3カップ
味噌	大4

作り方

① 大根、人参は短冊切り、ごぼうはささがき、ジャガいもは1cm程度の半月切り、えのき茸は2cm幅に切る。
② 糸こんにゃくはさっとゆでアク抜きし2～3cm、うす揚げは5mmに切る。
③だしをとり、①の野菜を固いものから順に入れ煮る。
④一口大に切った鮭、②を加え味噌で味をつけ、小口切りの青ねぎを散らして出来上がりです。

”石狩汁”2月のメニューで食べました。お家でもどうぞ！！

お願い！

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　　１１：１０
（配膳時間が2月２２日より１１：３０開始に変更しています）

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、持ってきて くださっても結構です。

ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは２枚で一対となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。

ダイコン

ダイコンのことわざ

「大根食ったら菜っぱ干せ」ダイコンの葉っぱのように普段は捨ててしまうものでも、いざというときに役立つこと。ダイコンの葉っぱはビタミン類・カルシウムなどが豊富です。

「大根どきの医者いらず」ダイコンの収穫時にはだれもが健康になり、医者に疎遠になるという意味。ダイコンはおなかの調子を整え、消化を良くしてくれます。

お母さんのリクエストにお答えして・・・
グレース幼稚園　*ケチャップライスのレシピ*　です。

材料　（大人2人＋子ども2人）	作り方
ウィンナー　5～6本	①ウィンナーは、3mm位のスライス
玉ねぎ　中1玉	②玉ねぎ・ポーマン・人参・エリンギ茸みじん切りにする。
ピーマン　中1個	③フライパンにオリーブ油を入れウィンナー・野菜を炒めておく。
人参　2/3本	
エリンギ茸　中1本	
トマトケチャップ　大さじ3	
野菜ブイヨン（粉末）　小さじ1	④③にあたたかいご飯を入れ炒め、調味料を加え味を整えると出来上がりです。
塩　小さじ1/4・こしょう　少々	
オリーブ油　大さじ1	
ごはん　ご飯茶碗3杯くらい	

園のケチャップライスの作り方は・・・

大量に調理をしますので、野菜はあらかじめ炒め、ウィンナーのスライスは、スチームコンベクションで別に火を通しておきます。その後、ご飯が炊きあがるのを待って、3回位に分けて、ケチャップライスを仕上げています。

＊＊＊
ウィンナーの代わりに
ひき肉又はツナ缶を入れても美味しいです。