

2017年 4月3日～5月2日 献立 予定表
つくし組 どんぐり組



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。
毎日元気に遊んでほしいと思います。
その第一歩は朝ごはん。朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

毎日の午前おやつ（9時15分ごろ）つくし組のみ、牛乳と果物又はゼリーを食べ、どんぐり組は、昼食時にデザート（果物又はゼリー）を食べます。午後おやつ時には、つくしどんぐり組共牛乳を飲みます。

新入園児昼食始まりは、6日からです。



《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を動きによって三色に分けています。

2017年 4月 1 日

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。

千里山グレース付属保育園

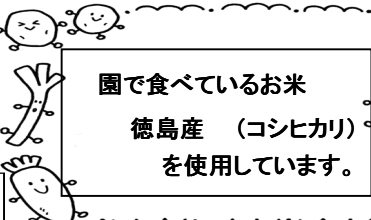
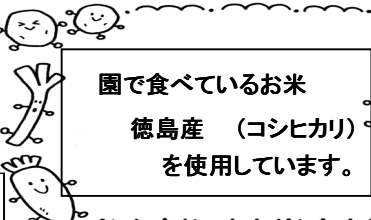
日付		献立	働 き (材 料)			
			□熱や力の素となるもの（黄色）	○血や肉や骨となるもの（赤色）	△体の調子を整えるもの（緑色）	調味料など
3日 (月)	昼食	菜の花ごはん いわしの旨煮 三度豆のごま和え すまし汁	米、サラダ油。 砂糖、すりごま。 麴。	うす揚げ。 いわしの旨煮（加工品）。	菜の花、たくあん。 三度豆、人参。 玉ねぎ、青ねぎ。	みりん、塩。 醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 ポップコーン チーズ		牛乳。 チーズ。	 ポップコーン。 	
4日 (火)	昼食	わかめごはん おでん	米。 砂糖。	花形がんも、人参型さつま揚げ。 ゆで卵、竹輪。	わかめ。 大根、こんにゃく、結び昆布。 人参、絹さや。	塩。 みりん、醤油、だし汁、 削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 米粉のみかんタルト		牛乳。 	 (みかん)	
5日 (水)	昼食	ごはん ひじき大豆入りコロッケ きんぴらごぼう 味噌汁	サラダ油。 砂糖、ごま、ごま油。	ひじき大豆コロッケ（半加工品）。 豚肉ミンチ。 京揚げ。	 ごぼう、にんじん。 キャベツ、人参。 	みりん、醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	ヨーグルト クラッカー		ヨーグルト		
6日 (木)	昼食	麻婆豆腐丼 わかめスープ	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 ごま油、ごま。	豆腐、豚ミンチ。 	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ。 わかめ、エリンギ茸、青ねぎ。	みりん、赤味噌、醤油、中華だし。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 かつおおにぎり		牛乳 かつお節。		
7日 (金)	昼食	ごはん ふりかけ カレイの煮つけ 小松菜とえのきの和え物 けんちん汁	米。 里芋、ごま油。	カレイ(加工品)。 豆腐、京揚げ。 	刻み昆布。 生姜。 小松菜、えのき茸、人参。 大根、人参、椎茸、ごぼう。	みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	クラッカー 豆乳プリン	クラッカー。 砂糖、ゼラチン。	豆乳。		
10日 (月)	昼食	煮込みうどん おかかおにぎり	うどん、砂糖。 米。 	京揚げ、鶏肉。  花かつお。	人参、大根、白菜、青ねぎ。	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 ふかしさつまいも		牛乳		
11日 (火)	昼食	竹の子ごはん 鰯のフライ ほうれん草のごま和え すまし汁	米、砂糖、サラダ油。 サラダ油。 砂糖、ごま。  	鶏肉、うす揚げ。 アジのフライ(半加工品)。	人参、こんにゃく、竹の子、 きざみのり。 ほうれん草、人参。  わかめ、玉ねぎ、青ねぎ。	みりん、醤油。 みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 きな粉おにぎり	米。	きな粉。		
12日 (水)	昼食	ごはん 豆腐ハンバーグ ひじき五目煮 みそ汁	米。 砂糖、サラダ油、ごま油。	豆腐、鶏ミンチ。  竹輪。 京揚げ。	芽ひじき、ごぼう、人参、三度豆。 白菜、人参、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁。 みりん、醤油、だし汁。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 いちごジャムサンド	砂糖、食パン。 	牛乳。	いちごジャム。	
13日 (木)	昼食	全粒入り白パン ささみの照り焼き ポテトサラダ、プチトマト コーンクリームスープ	パン。 サラダ油。 ジャがいも、ノンエッグマヨネーズ。 	ツナ缶。 牛乳、生クリーム。 	鶏ささみ肉。 胡瓜、人参、コーン缶、レタス、プチトマト。 コーン缶、玉ねぎ、パセリ。	みりん、醤油。 塩、こしょう。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 大豆ひじきおにぎり		牛乳。 大豆、ちりめん雑魚。	ひじき。	醤油。
14日 (金)	昼食	鮭ごはん 春雨サラダ すまし汁	米。 春雨（馬鈴薯）、ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉。	塩鮭。 ボークハム。  豆腐。	パセリ。 胡瓜、人参。 わかめ、青ねぎ。	塩。 酢、塩、こしょう。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 米粉のマフィン	米粉、ベーキングパウダー、砂糖。	牛乳 豆乳。	かぼちゃ。	
17日 (月)	昼食	麦ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁	米、押し麦。 ジャがいも、砂糖、サラダ油。 砂糖。 	牛肉。 ちりめんじゃこ。  京揚げ。	玉ねぎ、人参、 わかめ、胡瓜。 大根、人参、青ねぎ。 	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	ヨーグルト お麴のラスク	麴、砂糖、サラダ油。 	ヨーグルト		

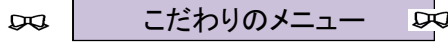


日付		献立	働 き (材 料)			
			□熱や力の素となるもの(黄色)	○血や肉や骨となるもの(赤色)	△体の調子を整えるもの(緑色)	調味料など
18日 (火)	昼食	ケチャップライス キャベツ入りつくね ABCスープ	米、オリーブ油。 	豚ミンチ。 キャベツ入りつくね(半加工品)。	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸 ホールトマト、うすいえんどう。  	塩、こしょう、トマトケチャップ。
	午後 おやつ	牛乳 チーズパンサンド	食パン。	牛乳。 スライスチーズ。		無添加ブイヨン。
19日 (水)	昼食	ごはん ふりかけ エビカツ ひじきの五目煮 みそ汁	米。 サラダ油。 ごま、砂糖、ごま油。	かつおふりかけ。 エビカツ(半加工品)。 豚肉、蒸し大豆。 京揚げ。	ひじき、ごぼう、人参、こんにゃく。 玉ねぎ、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 じゃこ入りのり巻き	米。	牛乳。 ちりめん雑魚。	焼きのり。	塩。
20日 (木)	昼食	きつねうどん おにぎり ほうれん草おかか和え	うどん、砂糖。 	京揚げ、かぶ型さつま揚げ。 花かつお。	人参、青ねぎ。 	みりん、うどんだし、 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 人参マフィン	米。 砂糖。	牛乳 豆乳。		みりん、醤油。
21日 (金)	昼食	豚丼 かき卵汁	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。 米。	豚肉。 	人参。 玉ねぎ、人参、生姜、 きざみのり。 青ねぎ。	醤油、だし汁。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 ごはん入りお好み焼き	片栗粉。	牛乳 豆乳、花かつお。	キャベツ、青ねぎ。	みりん、醤油。
24日 (月)	昼食	チャーハン ポークシュウマイ ほうれん草シュウマイ 中華スープ	米、サラダ油、ごま油。 ごま油。	煮豚。 ポークシュウマイ(加工品)。 ほうれん草シュウマイ(加工品)。 かい柱。	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。 	醤油、塩、こしょう、 鶏がらスープ。
	午後 おやつ	牛乳 バナナの焼き菓子	米粉、ベーキングパウダー、砂糖。	牛乳 豆乳。	えのき茸、青ねぎ。 バナナ。	鶏がらスープ、醤油、こしょう。
25日 (火)	昼食	全粒入り白パン ポテトサラダ ささ身のピカタ風 フチトマト ミネストローネ	パン。 ジャがいも、ノンエッグマヨネーズ。 米粉、かぼちゃ、サラダ油。  	ツナ缶。 鶏肉ささ身。  蒸し大豆。	胡瓜、人参、レタス。 ブチトマト。 玉ねぎ、人参、エリンギ茸、 キャベツ、カットトマト。 	塩、こしょう。 塩。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 じゃこ入りのり巻き	米。	牛乳。 ちりめん雑魚。	焼きのり。	塩。
26日 (水)	昼食	竹の子ごはん 鶏肉から揚げ 菜の花の煮物 すまし汁	米粉から揚げ粉、サラダ油。 砂糖。	うす揚げ。 鶏肉。  竹輪。	人参、竹の子、きざみのり。 菜の花。 しめじ茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 みりん、醤油、だしの素。 醤油、塩、削り節、だし昆布。
	午後 おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖。	牛乳。 きな粉。		塩。
27日 (木)	昼食	焼きそば しろ菜のつみれ わかめスープ	中華そば、サラダ油。 	豚肉。 しろ菜のつみれ(加工品)。	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり。 わかめ、エリンギ茸、青ねぎ。	焼きそばソース、 塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 ツナおにぎり	米。	牛乳。 ツナ缶。		
28日 (金)	昼食	三色丼 酢の物 みそ汁	米、砂糖。 砂糖。 	鶏ミンチ、卵。 ちりめんじゃこ。 	ほうれん草、人参。 ひじき、胡瓜。 	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。
	午後 おやつ	牛乳 じゃがいももち		豆腐、京揚げ。 牛乳	玉ねぎ、人参、青ねぎ。	味噌、削り節。
5月 1日 (月)	昼食	ポークカレー 	米、ジャがいも、米粉、 サラダ油。 	豚肉。 プロセスチーズ。 	玉ねぎ、人参、にんにく、 フルーツチャツネ、生姜、福神漬。	カレー粉、塩、こしょう、 ウスターソース、オイスターソース、 トマトケチャップ、カレールウ。
	午後 おやつ	牛乳 さつまおにぎり	手作りごまドレッシング。 米、さつま芋。	牛乳。 牛乳。	レタス、胡瓜、グリーンアスパラ。 	塩。
2日 (火)	昼食	ちらし寿司 かまぼこ すまし汁	米、砂糖。 	焼きあなご、ちりめん雑魚、 卵。 かまぼこ(新幹線)。 豆腐。	人参、ごぼう、竹の子、 れんこん、ふき、きざみのり、絹さや。 わかめ、青ねぎ。 	酢、塩、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	ヨーグルト ビスケット		ヨーグルト		

監修：片岡 恵子(栄養士)







こだわりのメニュー

* だしは、煮干し・削り節(さば節)・だし昆布・しいたけ・野菜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、地産地消に努めています。 又、園で収穫できる野菜も使います。
* 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。

* 食の安全を考え十分吟味し、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。



4月13日 **鮭ご飯**
グレース幼稚園伝統のメニューです。
紅塩鮭(新巻鮭)2匹分をスチームコンベクションで焼き、手作業で身をほぐし、みじん切にしたパセリとあわせ、炊き上がったご飯に混ぜています。

4月11・26日 **竹の子ごはん**
吹田で採れた竹の子を食べます。

5月2日 **ちらし寿司**
園で採れた”ふき”が入る予定です。

