

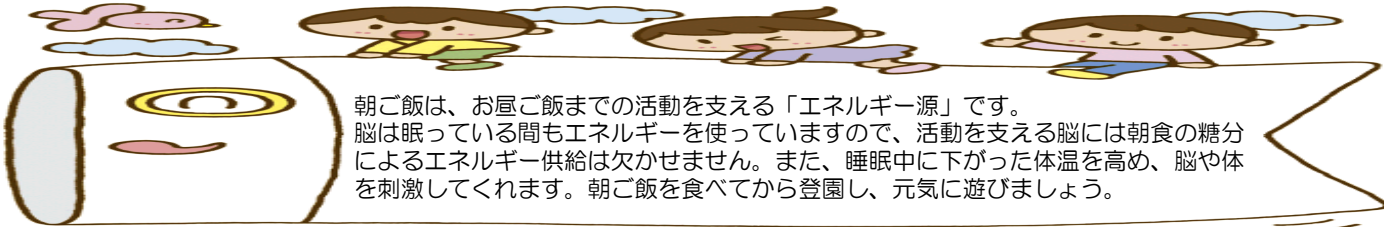


2017年 5月献立予定

つくし どんぐり組

《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。



朝ご飯は、お昼ご飯までの活動を支える「エネルギー源」です。脳は眠っている間もエネルギーを使っていますので、活動を支える脳には朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。朝ご飯を食べてから登園し、元気に遊びましょう。



2017年5月2日
千里山グレース付属保育園

日付	献立	働 き (材 料)			
		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
8日(月)	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。	豆腐、豚ミンチ。	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ。 わかめ、しめじ茸、青ねぎ。	みりん、赤味噌、醤油、オイスターソース、鶏がらスープ、鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう。
	午後おやつ 牛乳 ごまマカロニ	マカロニ、ごま、砂糖。	牛乳		
9日(火)	昼食 千匹ごはん 葉付き玉ねぎとウィンナー炒め かぼちゃの含め煮 みそ汁 果物	米、サラダ油、砂糖。	ちりめん雑魚、ウィンナー(チキン)、京揚げ。	人参、きざみのり、葉付きの玉ねぎ、かぼちゃ、大根、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 みりん、醤油、だしの素、味噌、削り節。
	午後おやつ 牛乳 いちごジャムサンド	パン、砂糖。	牛乳	いちご。	
10日(水)	昼食 ごはん ふりかけ ひじき大豆入りコロッケ きんぴらごぼう ブチトマト ABCスープ 甘夏ミカンゼリー	米、サラダ油、砂糖、ごま油、ABCマカロニ。	ひじき大豆コロッケ(半加工品)、豚肉ミンチ。	ゆかり、ごぼう、にんじん、絹さや、ブチトマト、玉ねぎ、人参、パセリ、甘夏ミカンゼリー。	みりん、醤油。 無添加フイヨン、こしょう。
	午後おやつ ヨーグルト お麩のラスク	麩、砂糖、サラダ油。	ヨーグルト。		
11日(木)	昼食 ハヤシライス 蒸し鶏サラダ りんごゼリー	米、米粉、手作りごま味噌ドレッシング。	豚肉、鶏肉。	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン、うすいエンドウ豆、ブロッコリー、胡瓜、コーン缶、りんごゼリー	カットトマト、オイスターソース、こしょう、無添加フイヨン、トマトケチャップ、塩、味噌、醤油、みりん、塩。
	午後おやつ 牛乳 ふかしさつま芋	さつま芋。	牛乳		
12日(金)	昼食 赤飯 赤魚の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁 果物	もち米、米、ごま、砂糖、砂糖。	赤魚、花かつお、湯葉(冷凍)。	小豆、ほうれん草、人参、竹の子、わかめ、青ねぎ。	塩、みりん、醤油、赤味噌、削り節。
	午後おやつ 牛乳 きな粉おにぎり	米。	きな粉。	牛乳	
16日(火)	昼食 牛丼 中華風和え物 フルーツヨーグルト	米、砂糖、砂糖、ごま油。	牛肉、竹輪、フルーツヨーグルト。	玉ねぎ、人参、絹さや、刻みのり、もやし、胡瓜、人参、(パイナップル、ピーチ、アップル)	みりん、醤油、だしの素、醤油、塩、こしょう。
	午後おやつ 牛乳 レーズン クラッカー	クラッカー	牛乳	レーズン。	
17日(水)	昼食 ジャがいもパン マカロニグラタン ブロッコリー塩ゆで ブチトマト ジュリアンスープ 果物	パン、ジャがいも、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、ブロッコリー、ブチトマト、キャベツ、セロリ、人参、パセリ。	塩、ホワイトソース、塩、こしょう。 無添加フイヨン、こしょう。
	午後おやつ 牛乳 わかめおにぎり	米。	牛乳	わかめ。	塩。
18日(木)	昼食 ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 春雨サラダ みそ汁 みかんゼリー	米、オリーブ油、春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ。	鶏肉、ポークハム、京揚げ。	スナックエンドウ、胡瓜、人参、玉ねぎ、人参、青ねぎ、みかんゼリー。	トマトケチャップ、カレー粉、酢、塩、こしょう、味噌、削り節。
	午後おやつ 牛乳 米粉のパンケーキ	米粉、ベーキングパウダー、砂糖。	豆乳。	牛乳	いちご。
19日(金)	昼食 和風ピラフ キャベツ入りつくね	米、オリーブ油。	ツナ缶、キャベツ入りつくね(半加工品)。	小松菜、玉ねぎ。	塩、醤油、だしの素。
	午後おやつ 牛乳 マカロニきな粉	ごま油。	貝柱。	青ねぎ、えのき茸、もやし。	醤油、こしょう、鶏がらスープ。
22日(月)	昼食 味付けごはん しろ菜のおひたし すまし汁 果物	米、砂糖、サラダ油、砂糖。	鶏もも肉、うす揚げ、大阪しろ菜のつくね(半加工品)、豆腐。	人参、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸、絹さや、刻みのり、しろ菜、えのき茸、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 じゃがいももち	ジャがいも、片栗粉、サラダ油。	ツナ缶。	青のり。	塩。



日付	メニュー	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	
23日 (火)	昼食	ミートスパゲッティ じゃこ入りサラダ パインゼリー	スパゲッティ、米粉、バター、 サラダ油。 手作りごまドレッシング。	合びきミンチ、刻み大豆。 粉チーズ。 ちりめん雑魚。	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。 パインゼリー。	塩、トマトケチャップ ウスターソース。 塩。
	午後 おやつ	牛乳 蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。	つくし組 豚ミンチに	野菜ジュース。	醤油。
24日 (水)	昼食	ごはん ヒレかつフライ いかなごのくぎ煮 ほうれん草ごま和え みそ汁 いちごゼリー	米。 パン粉、サラダ油。 砂糖。 砂糖、ごま。	豚肉。 いかなごのくぎ煮(加工品)。	ほうれん草、人参。 大根、人参、しめじ茸、青ねぎ。 いちごゼリー。	トマトケチャップ、塩、こしょう。 (醤油) 醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 赤ちゃんせんべい	せんべい。	牛乳		
25日 (木)	昼食	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの五目煮 スナップエンドウ塩ゆで みそ汁 黄桃缶	米。 砂糖、ごま油。 ジャガイモ。	甘塩鮭。 豚肉、蒸し大豆。	ひじき、ごぼう、人参、こんにゃく、 スナップエンドウ。 玉ねぎ、人参、青ねぎ。 黄桃缶。	みりん、醤油。 塩。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 豆乳プリン	砂糖、ゼラチン。	豆乳。	牛乳	
26日 (金)	昼食	ビビンバ丼 春雨スープ 果物	米、砂糖、すりごま、ごま油。 春雨、ごま油。	牛ミンチ。 貝柱。	ほうれん草、もやし、人参、 青ねぎ。 えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。
	午後 おやつ	牛乳 五穀ひじきおにぎり	米。	牛乳	ひじき。	塩。
29日 (月)	昼食	いなり寿司 三度豆おかか和え みそ汁 ももゼリー	米、砂糖。 砂糖。	うす揚げ(加工品)、ちりめん雑魚。 花かつお。 京揚げ。	人参。 三度豆、人参。 わかめ、人参、えのき茸、青ねぎ。 ももゼリー。	酢、醤油、塩。 醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 ツナサンド	パン、マヨネーズ。	ツナ缶。	牛乳	
30日 (火)	昼食	全粒入り白パン 手作りハンバーグ マセドアンサラダ コンソメスープ 日向夏みかんゼリー	全粒入り白パン。 パン粉、オリーブ油。 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ。 ベーコン。	合びきミンチ、牛乳。 ポークハム。	玉ねぎ、人参、ナツメグ。 胡瓜、人参、ブロッコリー。 玉ねぎ、人参、パセリ。 日向夏みかんゼリー。	トマトケチャップ、ウスターソース、 塩、こしょう。 塩、こしょう。 無添加ブイヨン、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 ごはん入りお好み焼き	米、米粉。	豆乳、花かつお。	牛乳	キャベツ、青ねぎ。 みりん、醤油。
31日 (水)	昼食	かき揚げ丼 すまし汁 果物	さつま芋、 天ぷら粉、サラダ油。	竹輪。 豆腐。	玉ねぎ、人参、 うすいエンドウ豆。 えのき茸、人参、みつば。	醤油、塩、だしの素。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 人参マフィン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。	豆乳。	牛乳	人参。



つくし組は、毎日午前おやつ(9時15分ごろ)牛乳と果物又はゼリーを食べます。
午後おやつ時に、つくしどんぐり組共、牛乳を飲みます。
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。

監修:片岡 恵子(栄養士)

食べやすさを考え、メニュー・食材
を一部変更することがあります。
ご了承ください。

* 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。
* 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。
* 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。

* 15日(月)グレース幼稚園創立記念日でお休みです。
12日には、お祝いの行事食として赤飯を食べます。

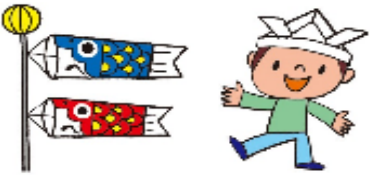
* 献立材料は、その時の事情により変更する場合があります。ご了承ください。

こだわり食材 野菜 の紹介

今月は、竹の子・豆類が旬ですね。
(スナップエンドウ・うすいえんどう・絹さや・三度豆など)
園の昼食にも、多数取り入れていきます。
お家でも季節の野菜を食卓に並べてくださいね。
今月は、吹田市内で採れた竹の子を使います。



- ＝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・ポークウィンナー
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)
 - * 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)
 - * パン粉には、バターを使用していません。
 - * 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。
 - * 砂糖は、沖縄のサトウキビ100%使用のキビ砂糖を使用しています。
 - * 塩は伯方の塩です。
 - * 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)、等、気になる点が



「いただきます」の意味
「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

