

































		献立	働き (材料)			
日付		1 1	□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
18日	昼食	チャーハン 国産焼き餃子 中華スープ 果物	米、サラダ油、ごま油。ごま油。	焼き豚。 国産焼き餃子(加工品)。 かい柱。	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。 もやし、えのき茸、青ねぎ。	醤油、塩、こしょう、鶏がらスープ。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。
-	午後 おやつ	<u> </u>	食パン、砂糖。	牛乳。		
19日 (火)	昼食	ツナサンドパン ミートボールパンサンド ミネストローネ 果肉入りフルーツゼリー	パン。 オリーブ油。	<b>ツナ缶。</b> ミートボール(加工品)。	胡瓜。 人参。 玉ねぎ、人参、エリンギ茸、カットトマト。 果肉入りフルーツゼリー。	トマトケチャップ。 野菜ブイヨン、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 さつまいもまんじゅう	さつま芋、砂糖。	牛乳。		
20日 (水)	昼食 午後 おやつ		つくし・どんぐり	)組 クリスマス会 お楽	しみごはん おやつ	
21日 (木)	昼食	千匹ごはん キャベツ入りつくね焼き けんちん汁 甘夏ゼリー	米。	ちりめん雑魚。 キャベツ入りつくね(半加工品)。 京揚げ。	人参、きざみのり。   大根、こんにゃく、人参、ごぼう、椎茸。   甘夏ゼリー。	みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
-	午後 おやつ	   牛乳   リンゴタルト	リンゴタルト(加工品)	牛乳。		
22日 (金)	昼食	中華丼わかめスープ果物	米、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 ごま油。	豚肉、イカ、エビ、ホタテ貝、 たこ。 竹輪。	白菜、竹の子、玉ねぎ、人参、 椎茸、生姜。 もやし、エリンギ茸、わかめ。	塩、醤油、オイスターソース、 鶏がらスープ。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 ゆずゼリー クラッカー	クラッカー。	牛乳。	ゆずゼリー。	
25日 (月)	昼食	麦ごはん 豚肉味噌焼き 野菜炒り煮 みそ汁 果物	米、押し麦。 砂糖、ごま油。	豚肉。煮干し。京揚げ。	大根、人参、こんにゃく、ごぼう、三度豆。 白菜、えのき茸、青ねぎ。	みりん、味噌。 みりん、醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 クリスマス三色ゼリー		牛乳。	クリスマス三色ゼリー。	塩。
26日 (火)	昼食	わかめごはん 野菜コロッケ 春雨サラダ かき卵汁 果物	米。 サラダ油。 春雨(馬鈴薯)、マヨネーズ。	ポークハム。 卵、豆腐。	わかめ。 野菜コロッケ(半加工品)。 胡瓜、人参。 玉ねぎ、しめじ茸、青ねぎ。	酢、塩、こしょう。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳   かぼちゃのごま団子	さつま芋、砂糖、ごま。	牛乳	かぼちゃ。	
27日 (水)	昼食	きつねうどん おにぎり 果物	うどん、砂糖。 米。	京揚げ、かまぼこ。	ほうれん草、人参、青ねぎ。 刻みこんぶ。	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布。 塩。
-	午後 おやつ	<sup>実物 </sup>  牛乳  バナナのパンケーキ	パナナのパンケーキ。	牛乳		
28日 (木)	<u>あやり</u> 昼食	バナナのパンケーキ	************************************	豚肉。厚揚げ。	玉ねぎ、生姜、きざみのり。 わかめ、人参、舞茸、青ねぎ。 レモンゼリー。	醤油、だし汁。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	   牛乳   イチゴサンド	パン。 つくし組は、毎日	牛乳 午前おやつ(9時15分ごろ)牛乳	イチゴジャム。	(D-==0)





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。









★★クリスマス会★★

く つくし・どんぐり組 クリスマスメニュー 20日(水)

米、サラダ油。

サラダ油。

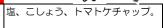
砂糖。

エビフライ(半加工品)。 牛乳。

鶏肉。

玉ねぎ、人参、ピーマン。

プチトマト、コーン缶、人参、



野菜ブイヨン、こしょう。



エビフライ トマトサンタ マカロニスープ

ジャガいも、マヨネーズ、ごま。 ABCマカロニ。

卵、牛乳、生クリー

ブロッコリー。 玉ねぎ、人参。

30° 2780° 5780° 2

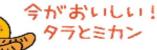
12月11日は、焼きいも大会 焼きいもは、午後おやつでたべます。

12月22日 冬至です。 ゆずのゼリーを食べます!!



シーな魚、さまざまな原理法でおいしく飲べられますが、おすすめは鍛物。はかの野菜といっしょにとることでパフンス良く恐 取することができます。

寒い冬が旬のタラは、腹筋が少なくてヘル



冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミ カンはピタミンCがそのままとれて免疫機能を 高め、風邪の予防につながります。硬労回復の 効果があるクエン酸も含まれています。

# 年越しソバを 食べる意味

年軽しタバで、1知く 長く生きること。「人生 の長寿と幸福」を願います。

























(Asset)



手作りハンバー エビフライ ローストタ 温野菜 フライポテト ÁBCZ-

からいびきミンチ、玉ねぎ、人参、牛乳、パン粉、ナツメグ、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース。 エビフライ(半加工品)、サラダ油、トマトケチャップ、ウスターソース。 ローストラー・・ (別注) 、クランベリーター ブ □ ヘ<sub>1</sub> → - + - (別注)、クランベリーターキーブロッコリー、カリフラワー、人参、マヨネーズ。 ジャガいも、サラダ油、塩。 ABCマカロニ、人参(星型抜き)、パセリ 無家 ക്കു

がい、ダブラ流、塩。 マカロニ、人参(星型抜き)、パセリ、無添加ブイヨン。 『のロールケーキ(別注)。







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。 URL











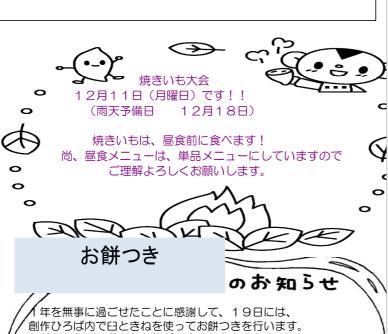








- \*食事摂取基準(3~5歳児)をもとに基準を⊕とし、おやつの牛乳(180cc) も含めました。
- \*だしは、煮干し・削り節(さば節)・だし昆布などでとっています。
- \*生肉・生野菜は、産地にもこだわり国産を使用しています。
- \*地元吹田の平野農園(江坂町)の野菜を中心に、地場産物の旬の野菜を 取り入れ、地産地消に努めています。 又、園で収穫できる野菜も使いま す
- \* デザートは、子どもたちにとって、とても楽しみの一つです。 果物は、産地を吟味し季節の美味しい果物を食べられるように配慮してい ます。
  - 尚、献立内の果物の記載は空欄にしています。
- 衛生面を考え(生肉・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。



子どもたちは、どんなお餅ができるのかとても楽しみにして います。きな粉・あんこ・醤油味をお餅につけ食べます。 つきたてのお餅は、軟らかくてよりおいしさを感じると思い ますね。お手伝いをしてくださる保護者の皆様、よろしく お願いいたします。



れんこん - 口 乂干・・・

れんこんは、ハスの肥大した地下茎です。日本には、1500年前頃に渡来しました。

歯触りがよく、特有の形をしているので、煮物・揚げ物・蒸し物・酢の物など精進料 理に欠かせません。

成分としては、食物繊維やビタミンCそれに鉄分が含まれています。

本格的に栽培されるようになったのは明治に入ってからです。

購入するときの見分け方としては、太くふくらみ、淡いだいだい色をしてツヤがあり、 外皮に傷のないものを選びます。

使い残しはラップに包み、冷暗所で保管します。

園では、ちらし寿司・れんこんサラダ・れんこんのきんぴらなどのメニューで食べて います。

#### アレルギー物質を含む加工食品の紹介 12月献立

・・ひじきふりかけ 4 FI

・・酒粕ペースト・・ほうれん草しゅうまい

7日 ・・アジのフライ

・・蕪型さつま揚げ 12<sub>H</sub>

• 温莹 13日 ・・福神漬

・・ミックスドフルーツ

(醤油小麦含む) (乳・卵含まない)

(乳・卵・小麦含まない) (エビ・小麦含む) (乳

(乳・卵含まない) (乳・卵含まない) (小麦含む)

(乳・卵・小麦含まない)

(大豆含む) (乳・卵・小麦含まない)

(乳・卵・小麦含まない)

(みかん・パイナップル・黄桃缶入り)

#### (クリスマス) 14・15日

# 

・・ローストターキー

・・クランベリータ ・・エピフライ

(ターキー胸肉・塩こしょう使用)

(小麦・乳・鶏含む) (エビ・小麦含む) (乳・卵含まない)

(卵・乳・小麦含む)

### =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

・・いちごのロールケーキ

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)

- (乳・卵含まない) 醤油に含まれる小麦一部含んでいます。 \*焼き豚 肉屋さん自家製
- \*竹輪 (乳・卵・小麦を含んでいません) (鱈含む)
- \*<u>マヨネーズ</u> 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。

## 11・12月の果物

みかん・リンゴ・ラフランス・バナナ・オレンジを食べます。

·年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして 「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食 べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、 貴重なピタミン源として冬に食べました。この日 にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれ ます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べ る地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで 邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を 促進し、身体をあたためて風邪を予防します。











お手伝いよろしくお願いします。

集合時間 11:00(満3歳児クラスの方は10:45に

エプロン 三角巾

> マスク ト履き

\* 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。





第3保育期昼食始まり

2018年(平成30年) 1月12日(金曜日)



























