



2018年 5月献立予定

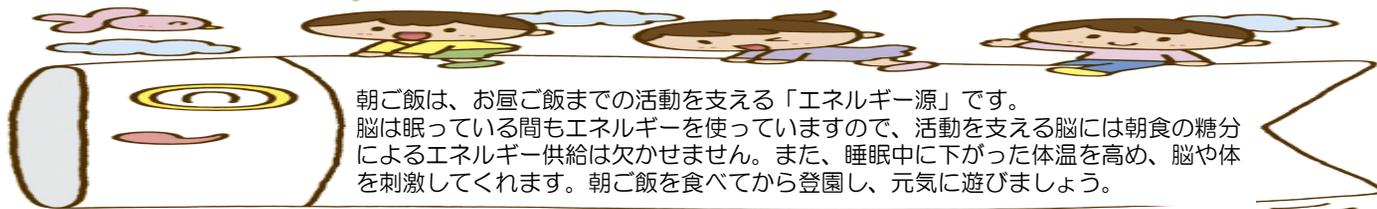
つくし どんぐり組

《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。



2018年5月1日
千里山グレース付属保育園



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。

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
7日 (月)	昼食 ピピン丼 春雨和え物 わかめスープ パイナップルゼリー	米、砂糖、すりごま、ごま油。 砂糖。 ごま油。	牛ミンチ。 ツナ缶。	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ。 胡瓜、人参。 わかめ、エリンギ茸、青ねぎ。 パイナップルゼリー。	みりん、醤油。 醤油、塩、こしょう。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。
	午後 おやつ 牛乳 ごまマカロニ	マカロニ、ごま、砂糖。	牛乳		
8日 (火)	昼食 味付けごはん 鰯の生姜煮 スナップエンドウ塩茹で すまし汁 果物	米、砂糖、サラダ油。 砂糖。	鶏もも肉、うす揚げ。 鰯生姜煮(加工品)。	人参、ごぼう、干し椎茸、刻みのり。(生姜)。 スナップエンドウ。 白菜、えのき茸、人参、みつば。	みりん、醤油。 みりん、醤油。 塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ 牛乳 手作りプリン	寒天、砂糖。	牛乳 豆乳		
9日 (水)	昼食 エビとたけのこの かき揚げ丼 もやしと小松菜 のナムル みかん缶	さつまいも、 天ぷら粉、サラダ油。 ごま油。	エビ(冷凍)。 卵。	玉ねぎ、人参、たけのこ、三つ葉。 もやし、人参、わかめ、小松菜。 みかん缶。	醤油、塩、だしの素。 酢、醤油。
	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。	人参。	
10日 (木)	昼食 全粒入り白パン チキンナゲット ポテトサラダ ミネストローネ 日向夏みかんゼリー	全粒入り白パン。 ジャがいも、ノンエッグマヨネーズ。 オリーブ油。	チキンナゲット(加工品)。 ツナ缶。 豚肉。	胡瓜、人参、ブロッコリー。 玉ねぎ、人参、エリンギ茸、カットトマト、キャベツ。 日向夏みかんゼリー。	塩、こしょう。 無添加ブイヨン、こしょう。
	午後 おやつ 牛乳 わかめおにぎり	米。	牛乳	カットわかめ。	塩。
11日 (金)	昼食 ぎつねうどん 若菜おにぎり 果物	うどん、砂糖。 米。	京揚げ、人参型さつまいも揚げ。	ほうれん草、人参、青ねぎ。 若菜おにぎりの素。(バナナ)	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ 牛乳 りんごジャムサンド	パン、砂糖。	牛乳	りんご。	
14日 (月)	昼食 赤飯 赤魚の煮つけ しろ菜おなか和え さつまいもの甘煮 みそ汁 果物	もち米、米。 砂糖。 砂糖。 さつまいも、砂糖。	赤魚。 花かつお。 湯葉(冷凍)。	小豆。 大阪しろ菜、人参。 たけのこ、わかめ、青ねぎ。	塩。 みりん、醤油。 醤油。 みりん、醤油。 赤味噌、削り節。
	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。	
16日 (水)	昼食 チャーハン 焼き餃子 貝柱スープ 青りんごゼリー	米、サラダ油、ごま油。 サラダ油。 ごま油。	焼き豚。 餃子(加工品)。 貝柱水煮。	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。 もやし、エリンギ茸、ニラ。 青りんごゼリー。	醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう。
	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。	牛乳	野菜ジュース。	
17日 (木)	昼食 ごはん 野菜コロッケ ひじきの五目煮 プチトマト みそ汁 果物	米。 サラダ油。 砂糖、ごま油。	野菜コロッケ(半加工品)。 豚肉、冷凍枝豆。 豆腐。	ゆかり。 ひじき、ごぼう、人参、 プチトマト。 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 いちごゼリー ビスケット	ビスケット。	牛乳	いちごゼリー。	
18日 (金)	昼食 ハヤシライス グリーンサラダ フルーツゼリー	米、米粉。 手作りごまドレッシング。	豚肉。 プロセスチーズ。	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、 ピーマン。 ブロッコリー、胡瓜、コーン缶。 フルーツゼリー。	カットトマト、オイスターソース、 こしょう、無添加ブイヨン、 トマトケチャップ、塩。 醤油、みりん、酢、塩。
	午後 おやつ 牛乳 ふかしさつまいも	さつまいも、砂糖、ごま。	牛乳		塩。
21日 (月)	昼食 パンサンド(ツナ缶・卵) フライポテト プチトマト ブロッコリー コーンスープ 果物	パン、ノンエッグマヨネーズ。 ジャがいも、サラダ油。	ツナ缶、卵。 豆乳。	プチトマト、ブロッコリー。	塩。 塩。 コーンクリームスープ。
	午後 おやつ 牛乳 おからクッキー	小麦粉、砂糖、バター。	牛乳 豆乳、おからパウダー。		塩。



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	
22日 (火)	昼食	鮭ごはん 春雨サラダ かぼちゃの含め煮 みそ汁 果物	米。 春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ。 砂糖。	甘塩鮭。 ポークハム。 京揚げ。	胡瓜、人参。 かぼちゃ。 大根、えのき茸、人参、青ねぎ。	塩。 酢、塩、こしょう。 みりん、醤油、だしの素。 味噌、削り節。
	午後 おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー	牛乳 豆腐。		
23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 プチトマト 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。 オリーブ油。	ツナ缶。 牛乳、ナチュラルチーズ。 豚肉。	玉ねぎ、人参、コーン缶、 パセリ。 ブロッコリー。 プチトマト。 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。 塩。 無添加ブイヨン、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 おかかおにぎり	米。	牛乳 花かつお。		醤油。
24日 (木)	昼食	五目味噌ラーメン おにぎり ヨーグルト	中華麺。 米。	煮豚、ゆで卵。 ヨーグルト。	人参、もやし、コーン缶、 青ネギ。 刻み昆布(加工品)。	味噌ラーメンスープ、 こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 豆乳プリン	砂糖、ゼラチン。	牛乳 豆乳。		
25日 (金)	昼食	ごはん 厚揚げとジャがいもの そぼろあんかけ いかなごのくぎ煮 しろ菜のおひたし すまし汁 いちごゼリー	米。 ジャがいも、砂糖、ごま油、片栗粉。 おつゆ麩。	花型がんも、鶏ミンチ。 いかなごのくぎ煮(加工品)。	玉ねぎ、うすいエンドウ。 しろ菜、人参。 えのき茸、人参、みつば。 いちごゼリー。	みりん、醤油、だしの素。 (醤油) 醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ	牛乳 ツナサンド	パン、マヨネーズ。	牛乳 ツナ缶。		
28日 (月)	昼食	ごはん ぶりかけ 鶏肉の香味焼き マカロニサラダ プチトマト かぶのスープ ぶどうゼリー	パン粉、オリーブ油。 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ。 オリーブ油。	かつおぶりかけ。 鶏肉。 豚肉。	パセリ。 ごぼう、人参、きゅうり。 プチトマト。 かぶ、しめじ茸、人参、パセリ。 ぶどうゼリー。	塩、こしょう。 塩、こしょう。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。
	午後 おやつ	牛乳 バナナきなこ		牛乳 きな粉。	バナナ。	
29日 (火)	昼食	和風ピラフ キャベツ入りつくね スナップエンドウ塩ゆで 貝柱スープ 果物	米、オリーブ油。 ごま油。	ツナ缶。 キャベツ入りつくね 貝柱。	小松菜、玉ねぎ、人参。 スナップエンドウ。 青ねぎ、えのき茸、もやし。	塩、醤油、だしの素。 塩。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。
	午後 おやつ	牛乳 杏仁豆腐		牛乳	杏仁豆腐の素。	
30日 (水)	昼食	ミートスパゲッティ 大根とジャコのサラダ かんきつゼリー	スパゲッティ、米粉、バター、 サラダ油。 無添加ドレッシング。	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。 大根、レタス、人参。	塩、トマトケチャップ ウスターソース。 塩。
	午後 おやつ	牛乳 さつま芋だんご	さつま芋、ごま、砂糖。	牛乳 豆乳。	かんきつゼリー。	
31日 (木)	昼食	いなり寿司 三度豆ごま和え しろ菜のつくね みそ汁 ももゼリー	米、砂糖。 砂糖、ごま。	うす揚げ(加工品)、ちりめん雑魚。 しろ菜のつくね(加工品)。	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 ジャンボコーン せんべい	ジャンボコーン、せんべい。	牛乳		

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。

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。

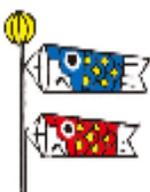
監修:片岡 恵子(栄養士)



- * 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。
14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。

＝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・小麦も含まれていません)
 - * **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・小麦も含まれていません)
 - * **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
あしきちにお気軽にご確認ください。



♡♡♡♡♡♡♡♡
「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。



