



2018年 10月 献立予定



2018年9月27日

千里山グレース幼稚園



朝晩過ごしやすくなり、ますます活動しやすくなる季節ですね。
 10月は、運動会・遠足など楽しい行事があります。
 食では、秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。
 《栄養三色》元気を体をつくるために、食品を動きによって三色に分けています。
 ご家庭の食事で毎食栄養三色が揃うように気をつけましょう。



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				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)
			□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)							
テストメール	1日 (月)	チャーハン ほうれん草シュウマイ エビシュウマイ 中華スープ 果物	米、サラダ油、ごま油。 春雨 (馬鈴薯)、ごま油。	焼き豚。 ほうれん草シュウマイ (加工品)。 エビシュウマイ (加工品)。	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。 エリンギ茸、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。	489mg 17.5g 14.5g 261mg 1.8g					
年長 運動会練習	2日 (火)	いなり寿司 しる菜つくね焼き 三度豆のおかか和え みそ汁 果物 みかん	米、砂糖。	うす揚げ (加工品)。 しる菜つくね。 花かつお。	人参。 三度豆、人参。 わかめ、青ねぎ。	醤油、酢。 みりん、醤油、だし、の素。 味噌、削り節。	512kcal 30.2g 16.7g 309mg 2.1g					
	3日 (水)	三色丼 胡瓜の酢の物 すまし汁 甘夏みかんゼリー	米、砂糖。 砂糖、ごま油。 麩	鶏ミンチ、卵。 ちりめん雑魚。	ほうれん草、人参。 わかめ、胡瓜。 人参、えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	518kcal 20.8g 13.0g 307mg 2.0g					
	4日 (木)	ハヤシライス グリーンサラダ 和梨のゼリー	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。 レタス、胡瓜、人参、グリーンアスパラ。 和梨のゼリー。	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。 塩、醤油、酢。	486kcal 17.8g 10.7g 264mg 1.8g					
運動会 雨天予備日	9日 (火)	味付けごはん 花形がんもとかぼちゃの煮 スナップエンドウ塩ゆで すまし汁 果物	米、砂糖、サラダ油。 砂糖。	鶏肉。 花形がんも。 竹輪。	人参、ごぼう、こんにゃく、 干し椎茸、刻みのり。 かぼちゃ。 スナップエンドウ。 しめじ茸、人参、みつば。	みりん、醤油。 みりん、醤油、だし、の素。 塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	496kcal 20.9g 12.1g 312mg 2.4g					
満3歳児クラス 14:00降園開始	10日 (水)	ごはん 大豆ひじきコロッケ 根野菜のごまみそ炒め プチトマト かき卵汁 果物	米、 サラダ油。 砂糖、ごま油、ごま。	大豆ひじきコロッケ (半加工品)。 豚肉。 卵。	ごぼう、れんこん、人参、三度豆。 プチトマト。 玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ。	トマトケチャップ、ウスターソース。 味噌、みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	559kcal 17.1g 19.3g 288mg 2.1g					
	11日 (木)	ホットドック マカロニサラダ ブロッコリーの塩ゆで ジュリアンスープ 果物	パン。 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ。 オリーブ油、ベーコン。	ウィンナー (チキン)。 卵。	胡瓜、人参。 ブロッコリー。 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。	トマトケチャップ。 酢、塩、こしょう。 塩。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。	562kcal 19.9g 26.1g 308mg 2.3g					
	12日 (金)	いも栗ごはん いわしの梅醤油煮 小松菜のおひたし みそ汁 パイナップルゼリー	米、さつまいも、もち米、黒ごま。 砂糖。	いわしの梅醤油煮。 京揚げ。	栗。 生姜。 小松菜、人参。 冬瓜、しめじ茸、青ねぎ。	塩。 みりん、醤油。 醤油、だし汁。 味噌、削り節。	500kcal 21.9g 15.0g 390mg 2.0g					
	15日 (月)	五目味噌ラーメン おにぎり ヨーグルト	中華麺。 米。	焼豚、ゆで卵。 ヨーグルト。	人参、もやし、コーン缶、 わかめ、青ネギ。 刻み昆布 (加工品)。	味噌ラーメンスープ、こしょう。	494kcal 24.5g 13.2g 381mg 2.6g					
	16日 (火)	牛丼 みそ汁 ラ フランスゼリー	米、砂糖、サラダ油。 さつまいも。	牛肉。 京揚げ。	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり。 人参、舞茸、青ねぎ。 ラ フランスゼリー。	みりん、醤油。 味噌、削り節。	530kcal 18.1g 18.3g 279mg 1.5g					
遠足雨天 予備日	18日 (木)	ごはん 鱈のフライ 里芋の素揚げ ひじき五目煮 すまし汁 ももゼリー	米、 サラダ油。 里芋、 砂糖、サラダ油、ごま油。	鱈のフライ (半加工品)。 京揚げ。 豆腐。	芽ひじき、ごぼう、人参、三度豆。 人参、えのき茸、青ねぎ。 ももゼリー。	トマトケチャップ、ウスターソース。 塩。 みりん、醤油、だし汁。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	633kcal 22.0g 22.5g 341mg 1.8g					
	19日 (金)	和風ピラフ 鶏肉つくねスティック焼き 人参うま煮 かぶスープ 果物	米、オリーブ油。 砂糖。 ベーコン。	ツナ缶。 鶏肉つくね (半加工品)。	小松菜、玉ねぎ、人参。 人参、モロッコインゲン。 かぶ、玉ねぎ、人参、コーン。	塩、醤油、だし、の素。 みりん、醤油、だし汁。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。	506kcal 16.6g 18.5g 284mg 2.1g					
誕生日会	22日 (月)	ミートスパゲッティ じゃこ入りサラダ かんきつゼリー	スパゲッティ、米粉、バター、 サラダ油。 手作りごまドレッシング。	合びきミンチ、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、 ブロッコリー、胡瓜、人参。	塩、トマトケチャップ ウスターソース。 塩。	564kcal 23.3g 18.8g 303mg 1.7g					
	23日 (火)	ごはん ふりかけ 鮭塩焼き 野菜炒り煮 みそ汁 果物	米。 砂糖、ごま油。 ジャガイも。	甘塩鮭。 豚肉。 京揚げ。	しそひじき。 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、醤油。 味噌、削り節。	526kcal 21.5g 17.6g 274mg 1.8g					
年長 社会見学	24日 (水)	サンドイッチ (ツナ・卵) プチトマト アスパラ塩茹で コーンクリームスープ ぶどうゼリー	食パン、ノンエッグマヨネーズ。 牛乳、生クリーム。	プチトマト。 グリーンアスパラ。 コーン缶、玉ねぎ、パセリ。 ぶどうゼリー。	塩。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。	590kcal 24.6g 18.7g 325mg 2.6g						
年長 社会見学 雨天予備日	25日 (木)	古代米ごはん わかさぎのから揚げ れんこんのきんぴら 豚汁 果物	米、黒米。 砂糖、ごま油。 さつまいも。	わかさぎのから揚げ (半加工品)。 豚肉、京揚げ。	れんこん、人参、三度豆。 ごぼう、大根、こんにゃく、青ねぎ。	塩。 みりん、醤油。 煮干、味噌、だし汁。	534kcal 21.1g 13.4g 324mg 1.5g					
	26日 (金)	若菜ごはん 焼き餃子 酢豚 もやしスープ りんごゼリー	米。 砂糖、ごま油、片栗粉。 ごま油。	焼き餃子 豚肉。	若菜ごはんの素。 ピーマン、玉ねぎ、人参。 もやし、玉ねぎ、人参、にら。 りんごゼリー。	醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう。 醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう。	557kcal 21.9g 10.5g 259mg 1.5g					





エネルギー (kcal)	494kcal
タンパク質 (g)	19.6g
脂質 (g)	15.5g
カルシウム (mg)	301mg
塩分 (g)	2.0g
エネルギー (kcal)	489kcal
タンパク質 (g)	20.6g
脂質 (g)	13.8g
カルシウム (mg)	294mg
塩分 (g)	2.5g
エネルギー (kcal)	605kcal
タンパク質 (g)	27.3g
脂質 (g)	24.0g
カルシウム (mg)	323mg
塩分 (g)	2.6g

行事予定	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
年長 園外保育	29日 (月)	カレーうどん ふかしさつま芋 果物	うどん、サラダ油、片栗粉。 さつま芋。	豚肉、油揚げ、 かぶ型さつま揚げ。	玉ねぎ、人参、しめじ茸、青ねぎ。	カレー粉、醤油、塩、 削り節、出し昆布。 塩。
	30日 (火)	鶏肉とごぼうのおこわ いわしのキャベツ入りハンバーグ しろ菜のおかか和え みそ汁	米、もち米、砂糖、サラダ油。 いわしのキャベツ入りハンバーグ(半加工品)。 しろ菜。 花かつお。 京揚げ。	鶏もも肉。	ごぼう、人参、こんにゃく、 刻みのり。 キャベツ、えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 みりん、醤油、だしの素。 味噌、削り節。
	31日 (水)	かぼちゃパン 鶏肉から揚げ 豆サラダ ABCスープ パンブキンパバロア	パン。 米のから揚げ粉、サラダ油。 ジャガイモ、マヨネーズ。 ABCマカロニ。	鶏肉。 ポークハム。 パンブキンパバロア。	かぼちゃ。 蒸し大豆、コーン缶、枝豆(冷凍)、 人参、胡瓜。 玉ねぎ、人参、パセリ。	塩。 無添加パイオン、塩、こしょう。

* 年長組のご飯茶碗使用日です。 監修 栄養士 片岡恵子



昼食の写真・コメントをホームページにて掲載しています。ご覧ください。
<http://senriyama.grace.jp/>



eee eeee eeee eeee

* 食事摂取基準(3~5歳児)をもとに基準を④とし、おやつ(200cc)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、地産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。
 衛生面を考慮(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いたします。
 * その他、食の安全を考慮加工品・調味料も十分吟味し、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。

10月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

- 1日...ほうれん草シュウマイ (小麦・エビ含む)(乳・卵含まない)
...エビシュウマイ (小麦・エビ含む)(乳・卵含まない)
- 2日...しろ菜つくね (小麦・乳・卵含まない)
- 9日...花形がんも (小麦・乳・卵含まない)
- 10日...大豆ひじきコロッケ (小麦含む)(乳・卵含まない)
- 12日...いわしの梅醤油煮 (醤油に含まれる小麦)(乳・卵含まない)
- 15日...刻みごんぶ (乳・卵・小麦・ごま含まない)
- 18日...鯉のフライ (小麦含む)(乳・卵含まない)
- 19日...鶏肉スティックつくね (乳・卵・小麦含まない)
- 25日...わかさぎのから揚げ (小麦含む)(乳・卵含まない)
- 26日...若菜ごはんの素 (ごま・醤油に含まれる小麦)(乳・卵含まない)
...餃子 (小麦含む)(乳・卵含まない)
- 29日...かぶ型さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)
- 30日...いわしのキャベツ入りハンバーグ (乳・卵・小麦含まない)
- 31日...パンブキンパバロア (乳・卵・小麦含まない)

=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)
- * 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) 無添加・無着色
- * 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。
- * 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)、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。



お買い物!

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 よろしくお願ひします。

集合時間 10:45

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
てきたとしても結構です。

たけのこ・ちゅうりっぷ組のごはんがはじまりました。
お手伝いをお願いしたいと思いますので、
集合時間が 10:45 15分早くなっています。
よろしくお願いいたします!!!

お知らせ

運動会前のこの時期は、子どもたちが負担なく食事が
ができることを考え、単品メニューにしています。

10月5日 運動会
10月17日 遠足
* 昼食お休みです。

10月24日 年長社会見学
* 年長組 昼食お休みです。

年長組昼食

10月 2日火曜日 運動会練習
10月29日月曜日 園外保育
園から用意したサンドパンを持って園外で食べます!

2日 ハンバーグパン・ポテトサンドパン 野菜ジュース
29日 ウィンナーサンド・ツナサンドパン 野菜ジュース

* 降園前にデザートの果物又はゼリーを食べます!

はやね
はやおき
あさごはん

~朝ごはんを食べましょう~

朝ごはんは、「1日の始まり」のエネルギー源で、
規則正しい生活リズムを作る基礎となる大切な食事です。
朝食を抜くと生活のリズムが乱れるだけでなく、
脳に栄養が行きわたらなくなり、
集中力や意欲が低下していきます。
又、起床から朝食までの時間が短いと食欲がわきません。
1日元気に過ごせる生活のリズムを確立するために、
早寝・早起き・朝ごはんをきちんと食べて登園しましょう。

10月31日 ハロウィンメニュー です!!!

いただきます
ごちそうさま

ただしいしせいで
たべてますか?