

2018年 11月献立予定

2018年10月29日
千里山グレース幼稚園



秋本番、紅葉が美しい季節ですね。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

《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。



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
			□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				
身体測定 年中組	1日 (木)	ビビンバ丼 中華風和え物 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。 春雨、砂糖、ごま油。	牛ミンチ、刻み大豆。 ツナ缶。	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ。 胡瓜、人参。 わかめ、えのき茸、にら、人参。 パイナップルゼリー。	みりん、醤油。 醤油、塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油。	522kcal	19.5g	16.0g	285mg
身体測定 年長組	5日 (月)	ケチャップライス ポイルウィンナー 三度豆・かぼちゃソテー かぶスープ 果物	米、オリーブ油。 オリーブ油。 オリーブ油、ベーコン。	豚ミンチ。 ウィンナー (チキン)。	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸。 三度豆、かぼちゃ。 かぶ、人参、コーン缶。	塩、こしょう、トマトケチャップ。 塩、こしょう。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。	519kcal	16.8g	18.6g	265mg
	6日 (火)	ごはん さんまかつお節煮 筑前煮 アスパラの塩ゆで みそ汁 果物	米。 砂糖、サラダ油。	さんまかつお節煮 (加工品)。 鶏肉。 京揚げ。	ごぼう、人参、れんこん、椎茸、 こんにゃく、三度豆。 グリーンアスパラ。 玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油、だしの素。 塩。 味噌、削り節。	538kcal	26.2g	17.9g	390mg
身体測定 年少組	7日 (水)	ドライカレー グリーンサラダ ラフランスゼリー	米、サラダ油。 手作りごまドレッシング。	豚ミンチ、刻み大豆、卵。 プロセスチーズ。	玉ねぎ、ピーマン、人参、レーズン、 生姜、りんご。 パセリ。 レタス、胡瓜、ラテッシュ。 ラフランスゼリー。	カレー粉、醤油、無添加ブイヨン、 ウスターソース、カレールウ、 オイスターソース。 塩。	506kcal	22.0g	23.1g	328mg
	8日 (木)	わかめごはん 野菜コロッケ エビとブロッコリーの炒め物 貝だくさん味噌汁 ももゼリー	米。 サラダ油。 片栗粉、ごま油。 里芋。	野菜コロッケ (半加工品) エビ (冷凍)。 豆腐、京揚げ。	わかめごはんの素。 ブロッコリー、ねぎ、生姜。 大根、ごぼう、人参、椎茸。 ももゼリー。	トマトケチャップ、ウスターソース。 酒、醤油、塩、だしの素。 味噌、削り節。	601kcal	23.9g	16.8g	301mg
	9日 (金)	焼きうどん キャベツ入りつくね もやしスープ 果物	うどん、サラダ油。 ごま。	豚肉、花かつお。 キャベツ入りつくね (半加工品)。	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、青のり。 もやし、人参、エリンギ茸、にら。	焼きうどんソース、 塩、こしょう。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。	475kcal	18.3g	18.6g	268mg
合同 委員会	12日 (月)	青玄米ごはん 手作り肉団子甘酢あん 春雨炒め物 みそ汁 黄桃缶	米、青玄米。 片栗粉、砂糖。 春雨 (馬鈴薯)、 サラダ油、ごま油。	豚肉ミンチ。 竹輪。 京揚げ。	ねぎ、生姜。 人参、ピーマン、だけの水煮、 赤・黄パプリカ、生姜。 白菜、人参、えのき茸、青ねぎ。 黄桃缶。	鶏がらスープ、醤油、酢、塩。 鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう。 味噌、削り節。	501kcal	17.8g	15.0g	254mg
保育参観 年中組	13日 (火)	さつまいもごはん 赤魚の煮つけ 野菜炒り煮 すまし汁 かんきつゼリー	米、もち米、さつまいも。 砂糖。 砂糖、ごま油。	赤魚。 豚肉。 豆腐。	生姜。 大根、人参、こんにゃく、ごぼう、三度豆。 えのき茸、人参、青ねぎ。 かんきつゼリー。	塩。 みりん、醤油、だしの素、 みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	493kcal	22.9g	11.5g	313mg
個人懇談 開始	14日 (水)	スパゲッティナポリタン 蒸し鶏サラダ いちごゼリー	スパゲッティ、オリーブ油、 米粉。 ノンエッグマヨネーズ。	ハム(ポーク)、粉チーズ。 鶏肉。	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 ホールトマト、パセリ。 胡瓜、レタス。 いちごゼリー。	トマトケチャップ、無添加ブイヨン、 オイスターソース、塩。 塩。	473kcal	18.9g	16.5g	254mg
保育参観 年少組	15日 (木)	千匹ごはん エビカツ しる菜のおひたし けんちん汁 果物	米。 サラダ油。 ごま、砂糖。 里芋、ごま油。	ちりめん雑魚。 エビカツ (半加工品)。 豆腐、京揚げ。	人参、きざみのり。 しろ菜、人参。 大根、こんにゃく、ごぼう、人参、 青ねぎ。	みりん、醤油。 トマトケチャップ、ウスターソース。 醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	614kcal	19.4g	23.5g	363mg
保育参観 年長組	16日 (金)	全粒入り白パン タンダーチキン マカロニサラダ ポトフ風スープ 果物	全粒入り白パン。 米粉、オリーブ油。 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ。 ジャガイモ、オリーブ油。	鶏肉、ヨーグルト。 ツナ缶。 ウィンナー (チキン)。	玉ねぎ、ニンニク。 胡瓜、人参。 カリフラワー、キャベツ、人参、 玉ねぎ、ローリエ、パセリ。	カレー粉、塩、こしょう。 酢、塩、こしょう。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。	604kcal	26.5g	25.8g	306mg
	19日 (月)	五目醤油ラーメン ふかし芋 ヨーグルト	中華麺。 さつまいも。	焼き豚、茹で卵。 ヨーグルト。	わかめ、人参、もやし、 青ねぎ。	ラーメンスープ、こしょう。 塩。	510kcal	21.9g	13.4g	480kcal
	20日 (火)	鮭ごはん 春雨サラダ 竹輪の磯部焼き みそ汁 果物	米。 春雨 (馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ。 サラダ油。	塩鮭。 ハム(ポーク)。 竹輪。 京揚げ。	パセリ。 胡瓜、人参。 青のり。 キャベツ、舞茸、人参、青ねぎ。	塩。 酢、塩、こしょう。 味噌、削り節。	475kcal	19.9g	13.0g	292mg
	21日 (水)	ごはん ぶりかけ エビしゅうまい チンジャオロース 貝柱スープ 果物	米。 サラダ油、砂糖。 ごま。	エビしゅうまい (半加工品)。 牛肉。 貝柱水煮。	しそひじきぶりかけ。 玉ねぎ、赤・黄パプリカ、ピーマン、 たけのこ、人参。 もやし、人参、にら。	オイスターソース、こしょう、塩、 鶏がらスープ、醤油。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。	476kcal	19.0g	13.5g	250mg
	22日 (木)	カレーピラフ ごぼうサラダ かぼちゃの素焼き シュリアンスープ シークワーサーゼリー	米、オリーブ油。 ごま、ノンエッグマヨネーズ。 サラダ油。 オリーブ油、ベーコン。	ウィンナー (ポーク)。 ツナ缶。	玉ねぎ、ピーマン、人参、 赤黄パプリカ。 ごぼう、胡瓜、人参。 かぼちゃ。 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。 シークワーサーゼリー。	カレー粉、無添加ブイヨン、 塩、こしょう。 醤油、塩、こしょう。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。	498kcal	15.8g	13.4g	256mg



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				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)	調味料など					
たけのこ組 参加型参観	26日 (月)	吹き寄せごはん きびなごのから揚げ 水菜のおひたし ずまし汁 果物	米、もち米、砂糖、サラダ油、栗甘露煮。 砂糖。 麩。	鶏肉、油揚げ。 きびなごのから揚げ (加工品)。 花かつお。	ごぼう、人参、干し椎茸、しめじ茸、刻みのり。 水菜、人参。 えのき茸、人参、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁。 みりん、醤油、だし汁。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	527kcal	23.9g	14.4g	341mg	2.1g
	27日 (火)	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁 りんごゼリー	米。 ジャガイモ、砂糖、サラダ油。 砂糖。	牛肉。 ちりめん雑魚。 京揚げ。	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく。 わかめ、胡瓜。 大根、人参、舞茸、青ねぎ。 りんごゼリー。	酢、醤油、塩。 味噌、削り節。	560kcal	19.5g	15.5g	305mg	1.9g
誕生日会	28日 (水)	麻婆豆腐丼 もやしと小松菜のナムル みかん缶	米、砂糖、ごま油、サラダ油、片栗粉。 砂糖、ごま油。	豆腐、豚ミンチ。 さつま揚げ。	人参、生姜、干し椎茸、青ねぎ。 もやし、小松菜、人参。 みかん缶。	みりん、赤味噌、醤油、鶏がらスープ。 酢、塩。	453kcal	17.5g	13.6g	1.6g	
	29日 (木)	若菜ごはん おでん ぶどうゼリー	米。 砂糖。	花形がんも、人参型さつま揚げ。 ゆで卵、竹輪。	若菜ごはんの素。 大根、こんにゃく。 絹さや。 ぶどうゼリー。	みりん、醤油、だし汁、削り節、出し昆布。	567kcal	25.1g	16.4g	384mg	2.0g
	30日 (金)	全粒入り塩バターパン チキンナゲット ポテトサラダ ボルシチスープ 果物	全粒入り白パン、バター。 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ。 オリーブ油。	チキンナゲット (半加工品)。 ポークハム。 豚肉。	胡瓜、人参、コーン (冷凍)。 キャベツ、ピーツ、人参、セロリ、人参、カットトマト、パセリ。	塩。 塩、こしょう。 無添加ブイヨン、こしょう。	567kcal	25.1g	16.4g	384mg	2.0g

* 年長組のご飯茶碗使用日です。

監修：片岡 恵子 (栄養士)

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 <http://senriyamagrace.jp/>



こだわりの食材

新米の美味しい季節ですね。
11月末より、
地元の吹田市春日町で収穫された
新米”ひのひかり”(コシヒカリ品種改良)の
お米を食べます。
お楽しみに!

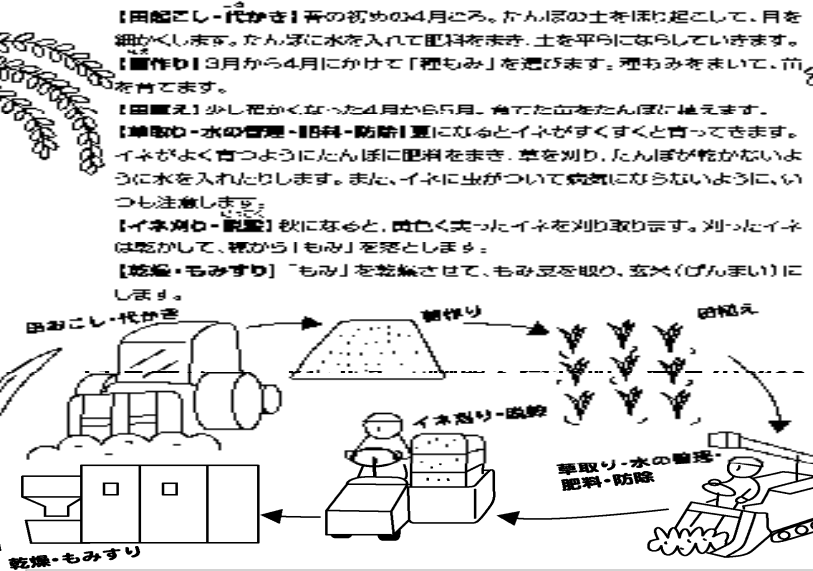
11月26日(月) メニュー紹介
= 吹き寄せごはん =
木枯らしに木の葉が「吹き寄せ」られる
様子をイメージしたごはんです。
秋の味覚の食材を使い「紅葉」に見立て
仕上げます。
年に1度のメニューです。

~~お知らせ~~

- * 食事摂取基準 (3~5歳児) をもとに基準をⓂとし、おやつ(牛乳(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致します。
- * その他、食の安全を考え加工品・調味料にも十分吟味し、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。

ごはんのお話 苗からイネへ。おコメができるまで

いろんな作業があって、みんなの食卓におコメが運ばれてきます。元気の良「いただきます!」で、いただきますよ。



11月献立アレルギー物質を含む加工食品の紹介

- 6日...さんまのかつお節煮 (調味料の小麦含む) (乳・卵含まない)
- 8日...野菜コロッケ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- ...わかめごはんの素 (乳・卵・小麦・ごま含まない)
- 9日...キャベツ入りつくね(乳・卵・小麦含まない)
- 15日...エビカツ (エビ・小麦含む) (乳・卵含まない)
- 21日...エビしゅうまい (エビ・小麦含む) (乳・卵含まない)
- 26日...きびなごのから揚げ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 29日...人参型さつま揚げ(乳・卵・小麦含まない)
- ...若菜ごはんの素 (ごま含む) (乳・卵・小麦含まない)
- 30日...チキンナゲット (小麦含む) (乳・卵含まない)

=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・チキンウインナー
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)
- * しゅうまい・さつま揚げ無添加・無着色不使用 (乳・卵含んでいません)
- * 焼き豚 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)
- * 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

お父さん・お母さん 昼食当番を、子どもたちはとても楽しみにしています。
お手伝い よろしく願います。

- 集合時間 10:45でお願いします
- 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、持ってきてくださっても結構です。

