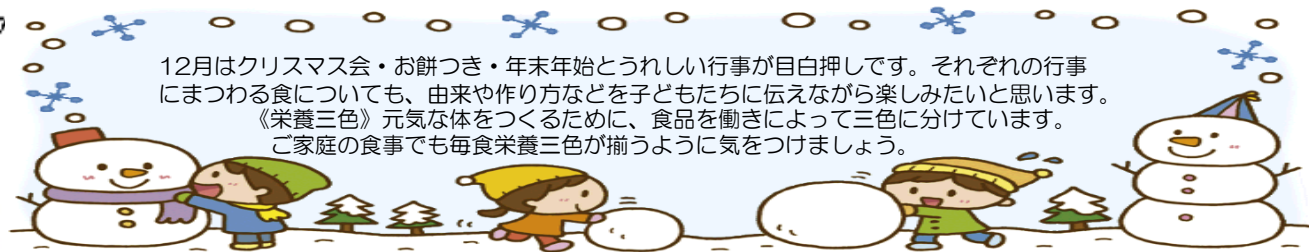


# 2018年 12月献立予定



2018年11月27日  
千里山グレース幼稚園  
たけのご組  
ちゅうりっぷ組

12月はクリスマス会・お餅つき・年末年始と楽しい行事が目白押しです。それぞれの行事にまつわる食についても、由来や作り方などを子どもたちに伝えながら楽しみたいと思います。  
《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を動きによって三色に分けています。  
ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけましょう。



エネルギー (kcal)	611kcal
タンパク質 (g)	19.1g
脂質 (g)	17.1g
カルシウム (mg)	307mg
塩分 (g)	1.7g
エネルギー (kcal)	483kcal
タンパク質 (g)	19.6g
脂質 (g)	11.1g
カルシウム (mg)	304mg
塩分 (g)	2.2g
エネルギー (kcal)	548kcal
タンパク質 (g)	23.5g
脂質 (g)	14.3g
カルシウム (mg)	277mg
塩分 (g)	1.6g
エネルギー (kcal)	597kcal
タンパク質 (g)	25.7g
脂質 (g)	22.4g
カルシウム (mg)	415mg
塩分 (g)	2.1g
エネルギー (kcal)	506kcal
タンパク質 (g)	23.2g
脂質 (g)	13.9g
カルシウム (mg)	316mg
塩分 (g)	1.4g
エネルギー (kcal)	530kcal
タンパク質 (g)	17.4g
脂質 (g)	14.8g
カルシウム (mg)	321mg
塩分 (g)	1.7g
エネルギー (kcal)	564kcal
タンパク質 (g)	26.3g
脂質 (g)	14.1g
カルシウム (mg)	317mg
塩分 (g)	1.8g
エネルギー (kcal)	501kcal
タンパク質 (g)	22.5g
脂質 (g)	13.5g
カルシウム (mg)	323mg
塩分 (g)	1.8g
エネルギー (kcal)	480kcal
タンパク質 (g)	21.5g
脂質 (g)	17.0g
カルシウム (mg)	308mg
塩分 (g)	2.2g
エネルギー (kcal)	417kcal
タンパク質 (g)	17.3g
脂質 (g)	13.1g
カルシウム (mg)	259mg
塩分 (g)	1.6g

行事予定	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
	3日 (月)	ごはん ひじき大豆入りコロッケ モロッコいんげん塩ゆで れんこんのきんぴら 豚汁 甘夏みかんゼリー	米。 サラダ油。  砂糖、ごま、ごま油。 さつまいも。	ひじき大豆コロッケ (半加工品)。  焼き竹輪。 豚肉、京揚げ。	モロッコいんげん。 れんこん、にんじん。 ごぼう、大根、こんにゃく、青ねぎ。 甘夏みかんゼリー。	トマトケチャップ、ウスターソース。  みりん、醤油。 煮干、味噌、だし汁。
	4日 (火)	鮭ちらし寿司  蕪型さつま揚げ 小松菜のおひたし 味噌汁 果物	米、砂糖。  砂糖。	鮭。  蕪型さつま揚げ (加工品)。 京揚げ。 湯葉 (冷凍)。	人参、コーン缶、 れんこん、刻みのり。  小松菜、人参。 わかめ、えのき草、青ねぎ。	酢、醤油、塩。  醤油、だし汁。 赤味噌、削り節。
防火教室	5日 (水)	わかめごはん 鶏肉照り焼き 春雨炒め物  かき卵汁 ももゼリー	米。 砂糖、サラダ油。 春雨 (馬鈴薯)、砂糖、ごま油。	鶏肉。 豚肉。  卵。	炊き込みわかめごはんの素。 玉ねぎ、人参。 赤黄パプリカ、人参、ピーマン、 水煮たけのこ、三度豆。 えのき草、人参、青ねぎ。 ももゼリー。	みりん、醤油。 みりん、醤油。  醤油、塩、削り節、出し昆布。
幼児 教育講座	6日 (木)	全粒入り白パン マカロニグラタン  ブロッコリー塩茹で ポトフ風スープ  果物	全粒入り白パン。 マカロニ、 サラダ油、小麦粉。  ジャガイも、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。 かぶ、キャベツ、人参、 玉ねぎ、ローリエ。	ホワイトソース、 塩、こしょう。 塩。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。
	7日 (金)	ごはん すき焼き風煮込み  しろ菜のつくね焼き みそ汁 りんごゼリー	米。 砂糖、サラダ油、片栗粉。  しろ菜のつくね。 京揚げ。	牛肉、豆腐。  しろ菜のつくね。 京揚げ。	白菜、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく 春菊。  大根、しめじ茸、青ねぎ。 りんごゼリー。	みりん、醤油。  味噌、削り節。
	10日 (月)	チャーハン  国産焼き餃子 中華スープ かんきつゼリー	米、サラダ油、ごま油。  春雨 (馬鈴薯)、ごま油。	焼き豚。  餃子 (加工品)。	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。  (キャベツ、人参、ねぎ) もやし、エリンギ茸、人参、青ねぎ。 かんきつゼリー。	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。
	11日 (火)	ごはん ふりかけ 鯖の味噌煮 しろ菜のおかか和え 里芋含め煮 粕汁  果物	米。 砂糖。 砂糖。 里芋、砂糖。	鯖。 花かつお。  豚肉、竹輪、京揚げ。	ひじきふりかけ。 生姜。 しろ菜、人参。  ごぼう、人参、大根、 こんにゃく、青ねぎ。	味噌、みりん。 みりん、醤油。 みりん、醤油、だし汁。 酒粕ペースト、味噌、 削り節。
	12日 (水)	三色丼  酢の物 すまし汁 ぶどうゼリー	米、砂糖、サラダ油。  砂糖。	鶏ミンチ、刻み大豆、卵。  ちりめん雑魚。 豆腐。	ほうれん草、人参。  わかめ、胡瓜。 えのき草、人参、青ねぎ。 ぶどうゼリー。	みりん、醤油。  酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
誕生日会	17日 (月)	焼きそば  ポイルウィンナー かぶスープ 果物	中華そば、サラダ油。  ごま、ごま油。	豚肉。  ウィンナー (ポーク)。	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、青のり。  かぶ、玉ねぎ、かぶの葉、人参。	焼きそばソース、塩、こしょう。  醤油、こしょう、鶏がらスープ。
昼食終了	18日 (火)	ポークカレー  蒸し鶏サラダ フルーツポンチ	米、ジャガイも、米粉、 サラダ油。  無添加フレンチドレッシング。 (炭酸飲料水)	豚肉。  鶏むね肉。	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、 りんご、福神漬。  レタス、胡瓜、人参、ラディッシュ。 ミックسدフルーツ、レモンゼリー。	カレー粉、オイスターソース、 ウスターソース、カレールウ、 トマトケチャップ、塩、こしょう、 醤油、塩。

\* 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/>





- \* 食事摂取基準(3~5歳児)をもとに基準を④とし、おやつ(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、よろしくお願いいたします。
- \* 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。

## お餅つき

## お知らせ

1年を無事に過ごせたことに感謝して、20日には、創作ひろば内で臼ときねを使ってお餅つきを行います。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、柔らかくてよりおいしさを感じるとお思いますね。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。



今年の冬至は12月22日です。



## 冬至にするごと

一年で最も日が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物(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、貴重なビタミン類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。



## 年越しソバを食べる意味

年越しソバで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。



## 一口メモ...

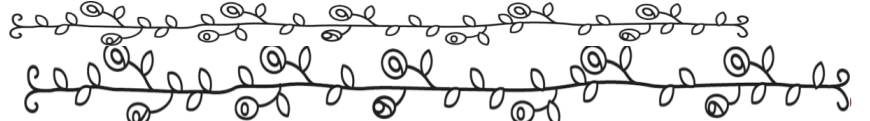
## れんこん



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

## 12月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

- 3日 ・ ・ ひじき大豆コロッケ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 4日 ・ ・ 蕪型さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)
- ・ ・ 湯葉 (大豆含む)
- 5日 ・ ・ わかめごはんの素 (乳・卵・小麦・ごま含まない)
- 6日 ・ ・ ホワイトソース (小麦・乳含む) (卵含まない)
- 7日 ・ ・ しろなつくね焼き (小麦・乳・卵含まない)
- 10日 ・ ・ 餃子 (小麦含む) (乳・卵・エビ含まない)
- 11日 ・ ・ しろなつくね焼き (小麦・乳・卵含まない)
- ・ ・ ひじきふりかけ (醤油小麦含む) (乳・卵含まない)
- ・ ・ 酒粕ペースト (乳・卵・小麦含まない)
- 18日 ・ ・ 福神漬 (乳・卵・小麦含まない)
- ・ ・ カレールウ (乳・卵・小麦含まない)
- ・ ・ 無添加フレンチドレッシング (乳・卵・小麦・ごま含まない)
- ・ ・ ミックスフルーツ (みかん・パイナップル・黄桃缶入り)



2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)
- \* 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 無添加 (乳・卵・小麦を含んでいません) (醤油含む)
- \* 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

## 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。



## 第3保育期昼食始まり

2019年(平成31年) 1月10日(木曜日)



もうすぐ お正月



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、持ってきてくださっても結構です。

