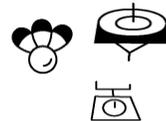




# 2019年 1月献立予定

2019年1月8日  
千里山グレース幼稚園

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。  
今月は、おせち料理のメニューも取り入れています。



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	栄養成分			
			□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)			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
昼食開始 身体測定 年長組	10日 (木)	赤飯 ぶりの照り焼き 田作り 紅白かまぼこ 黒豆煮 栗きんとん 味噌汁(雑煮風) 果物	もち米、米、ごま。 砂糖。 砂糖。 (砂糖) さつま芋、砂糖。 里芋、生麩(冷凍)。	ぶり。 ごまめ。 かまぼこ。 黒豆(加工品)。 京揚げ、豆腐。	小豆。 	塩。 みりん、醤油。 醤油。  白味噌、削り節、だし昆布。	629kcal 27.7g 17.5g 388mg 1.5g				
	11日 (金)	ドライカレー グリーンサラダ ぶどうヨーグルト	米、米粉、サラダ油。 ノンエッグマヨネーズ。	豚ミンチ、卵。 プロセスチーズ。 ぶどうヨーグルト。	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、ラディッシュ。	カレー粉、醤油、塩、オイスターソース、 ウスターソース、 アレルギーフリーカレーフレーク。 塩。	502kcal 26.4g 18.3g 301mg 1.7g				
身体測定 年少組 たんぼぼ れんげ	15日 (火)	ごはん 肉じゃが しろ菜のつくね焼き 三度豆おかか和え みそ汁 果物	米。 ジャガイモ、砂糖、サラダ油。 砂糖。	牛肉。 しろ菜のつくね。 花かつお。 京揚げ。	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく。 三度豆。 白菜、しめじ茸、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁。 醤油。 味噌、削り節。	562kcal 21.0g 15.4g 317mg 1.8g				
誕生日会	16日 (水)	ケチャップライス マゼドアンサラダ ブロッコリー塩ゆで 冬野菜のクリームスープ 果物	米、オリーブ油。 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ。 ベーコン。	ウィンナー(チキン)。 ツナ缶、蒸し大豆。 豆乳。	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸。 コーン缶、胡瓜、人参。 ブロッコリー。 白菜、かぶ、かぶ菜、 玉ねぎ、人参。	塩、こしょう、トマトケチャップ。 塩。 塩。 アレルギーフリーシチューフレーク。 塩、こしょう。	561kcal 19.0g 18.8g 340mg 1.7g				
防災メニュー 身体測定 年中組	17日 (木)	カレーうどん わかめおにぎり 果物	うどん、サラダ油、片栗粉。 保存食用わかめごはん(米)。	豚肉、京揚げ。 (わかめ)	玉ねぎ、人参、青ねぎ。	カレー粉、醤油、 アレルギーフリーカレーフレーク。 削り節、出し昆布。 (塩)	501kcal 20.1g 15.6g 299mg 2.1g				
身体測定 年少組 すみれ すずらん 子育てカウ ンセリング	18日 (金)	三色丼 紅白なます 豆腐すまし汁 日向夏みかんゼリー	米、砂糖。 砂糖。 砂糖。	鶏ミンチ、卵。 豆腐。 豆腐、京揚げ。	ほうれん草、人参。 大根、金時人参。 わかめ、えのき茸、みつば。 日向夏みかんゼリー。	みりん、醤油。 酢。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	496kcal 21.8g 12.1g 286mg 2.0g				
保育参観 年長組	21日 (月)	スパゲッティボリタン 大根とジャコのサラダ かんきつゼリー	スパゲッティ、オリーブオイル、 米粉。 無添加フレンチドレッシング。	ハム(チキン)、粉チーズ。 ちりめん雑魚。	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 ホールトマト、パセリ。 大根、人参、レタス。 かんきつゼリー。	トマトケチャップ、無添加パイオン、塩。 塩。	483kcal 16.8g 17.5g 278mg 1.7mg				
保育参観 年長組	22日 (火)	千匹ごはん キャベツのつくね焼き しろ菜のおかか和え けんちん汁 ももゼリー	米。 砂糖。 砂糖。 砂糖。 砂糖。	ちりめん雑魚。 キャベツつくね焼き(加工品)。 花かつお。 豆腐、京揚げ。	人参、刻みのり。 しろ菜、人参。 大根、こんにゃく、人参、 ごぼう、椎茸、青ねぎ。 ももゼリー。	みりん、醤油。 醤油、だし汁、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	536kcal 26.4g 15.5g 301mg 2.4g				
保育参観 年少組	23日 (水)	若菜ごはん おでん 黄桃缶	米。 砂糖。 砂糖。	花形がんも、竹輪、 人参型のさつま揚げ、ゆで卵。	若菜ごはんの素。 大根、こんにゃく。 絹さや。 黄桃缶。	みりん、醤油、 削り節、出し昆布。	530kcal 23.6g 16.3g 383mg 2.0g				
保育参観 年少組 保育参観 年中組	24日 (木)	塩バターパン 鶏肉から揚げ ほうれん草サラダ ポトフ風スープ マスカットゼリー	パン、バター。 米のから揚げ粉、サラダ油。 ベーコン、サラダ油、すりごま、砂糖。 ジャガイモ、オリーブ油。	鶏肉。 ウィンナー(ポーク)	ほうれん草、もやし、人参 カリフラワー、キャベツ、人参、 玉ねぎ、ローリエ、パセリ。 マスカットゼリー。	塩。 醤油、酢、塩。 無添加パイオン、塩、こしょう。	534kcal 20.1g 19.9g 374mg 2.2g				
保育参観 年中組	25日 (金)	ごはん 鮭塩焼き ひじき五目煮 かぼちゃの含め煮 みそ汁 果物	米。 砂糖、サラダ油、ごま油。 砂糖。 砂糖。	甘塩鮭。 竹輪、蒸し大豆。 豆腐。	芽ひじき、ごぼう、人参。 かぼちゃ、三度豆。 玉ねぎ、しめじ茸、青ねぎ。	みりん、醤油、だしの素。 みりん、醤油。 味噌、削り節。	461kcal 19.0g 12.9g 291mg 1.9g				
	28日 (月)	五目醤油ラーメン 刻み昆布おにぎり 果物 (バナナ)	中華麺。 米。	煮豚、ゆで卵。 刻み昆布。	わかめ、人参、もやし、 青ねぎ。 刻み昆布。	醤油ラーメンスープ、 こしょう。	479kcal 20.1g 12.5g 294mg 2.0g				
	29日 (火)	豚丼 たたきごぼう みそ汁 ぶどうゼリー	砂糖。 砂糖、ごま油。 砂糖。	豚肉。 京揚げ。	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり、 ごぼう。 キャベツ、えのき茸、人参、青ねぎ。 ぶどうゼリー。	みりん、醤油、だしの素。 酢、醤油、塩。 味噌、削り節。	483kcal 14.2g 15.7g 288mg 1.8g				





行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	エネルギー (kcal)
			□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		タンパク質 (g)
	30日 (水)	全粒入り白パン ビーフシチュー  れんこんサラダ ブロッコリー塩ゆで 果物	パン。 ジャガイも、サラダ油。  ノンエッグマヨネーズ。	牛肉。  ツナ缶。	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、 コーン缶、パセリ。 れんこん、胡瓜、人参。 ブロッコリー。	デミグラスソース、塩、こしょう。  醤油。 塩。	611kcal 15.4g 26.5g 320mg 2.2g	
年長組 こま回し 大会	31日 (木)	青玄米ごはん きびなごのから揚げ 筑前煮  水菜のごま和え みそ汁 りんごゼリー	米、青玄米。  里芋、砂糖、サラダ油。  砂糖、ごま。	きびなごのから揚げ(半加工品)。 鶏肉。	ごぼう、金時人参、れんこん、椎茸、 こんにゃく、たけのこ水煮、絹さや。 水菜、人参。 白菜、しめじ茸、青ねぎ。 りんごゼリー。	みりん、醤油。  みりん、醤油。 味噌、削り節。	558kcal 21.2g 17.6g 388mg 1.9g	

\* 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を掲載しています。ご覧ください

今年も  
よろしくお祈りします

URL <http://senriyamagrace.jp/>



メニュー紹介

1月10日

新年のお祝いの昼食を食べます。

赤飯と紅白かまぼこと黒豆煮とごまめ  
吹田慈姑の入った雑煮のみそ汁(白味噌)です。  
吹田伝統の雑煮を  
平野農園、園主平野さんより教わり、  
吹田慈姑・白玉団子を入れて食べる予定です。

1月17日 防災時メニュー！！

阪神淡路大震災(1995年1月17日)の発生した日

昨年は、大阪府北部地震・大型台風21号など災害を経験しました。

昨年に引き続き防災意識を高めることをねらいとして備蓄用の保存食を試食体験します。  
詳しくは、昼食だよりにてお知らせします！！

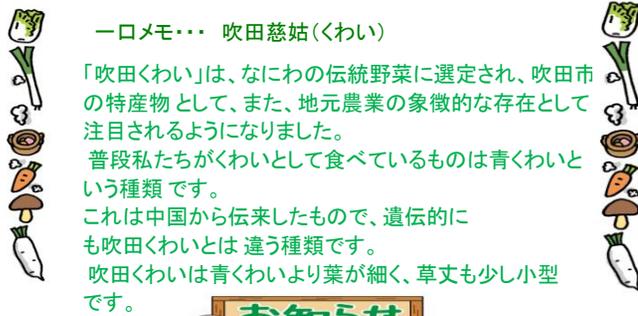
1月献立 アレルギーを含む加工品の紹介

- 10日・・・ 生麩 (小麦含む) (乳・卵含まない)
- ・・・ 紅白かまぼこ (小麦含む) (乳含まない)
- ・・・ 黒豆 (醤油含む) (乳・卵含まない)
- 11日・・・ アレルギーフリーカレーウ (27品目アレルギー不使用)
- 15日・・・ しろ菜のつくね焼き (乳・卵・小麦含まない)
- 16日・・・ アレルギーフリーシチューフレーク (27品目アレルギー不使用)
- 17日・・・ アレルギーフリーカレーフレーク (27品目アレルギー不使用)
- 21日・・・ 無添加フレンチドレッシング (乳・卵・小麦含まない)
- 22日・・・ キャベツ入りつくね (乳・卵・小麦含まない)
- 23日・・・ 花形がんも(大豆含む) (乳・卵・小麦含まない)
- ・・・ 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・卵含まない)
- 24日・・・ 米粉から揚げ粉 (小麦・乳・卵・含まない)
- 28日・・・ 醤油ラーメンスープ (醤油含む) (乳・卵・含まない)
- ・・・ 刻み昆布 (乳・卵・小麦含まない)
- 30日・・・ デミグラスソース (乳・小麦含む)
- 31日・・・ きびなごのからあげ(小麦含む) (乳・卵・含まない)

二年間を通して園で使用する加工食品＝

- \*ハム・ベーコン・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)
- \*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)等、気になる点がありましたら、お気軽に お尋ねください。



一口メモ・・・ 吹田慈姑(くわい)

「吹田くわい」は、なにわの伝統野菜に選定され、吹田市の特産物として、また、地元農業の象徴的な存在として注目されるようになりました。

普段私たちがくわいとして食べているものは青くわいという種類です。

これは中国から伝来したもので、遺伝的にも吹田くわいとは違う種類です。

吹田くわいは青くわいより葉が細く、草丈も少し小型です。



- \* 食事摂取基準(3～5歳児)をもとにおやつ(牛乳(200cc)を含め、基準を④としています。
- \* 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、地場産物や旬の物を取り入れ、地産地消を心がけています。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、産地を吟味し季節感が味わえるよう配慮しています。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。

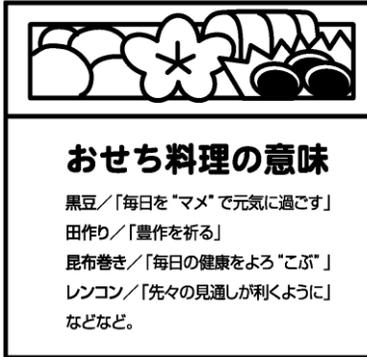
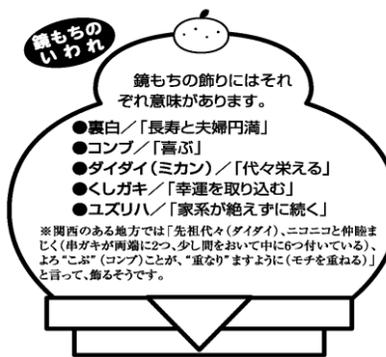
お父さん・お母さん 昼食当番を、子どもたちはとても楽しみにしています。

お手伝い よろしくお祈りします。

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。



おせち料理の意味

- 黒豆/「毎日」を「マメ」で元気に過ごす!
- 田作り/「豊作を祈る」
- 昆布巻き/「毎日の健康をよる“こぶ”」
- レンコン/「先々の見通しが利くように」
- などなど。