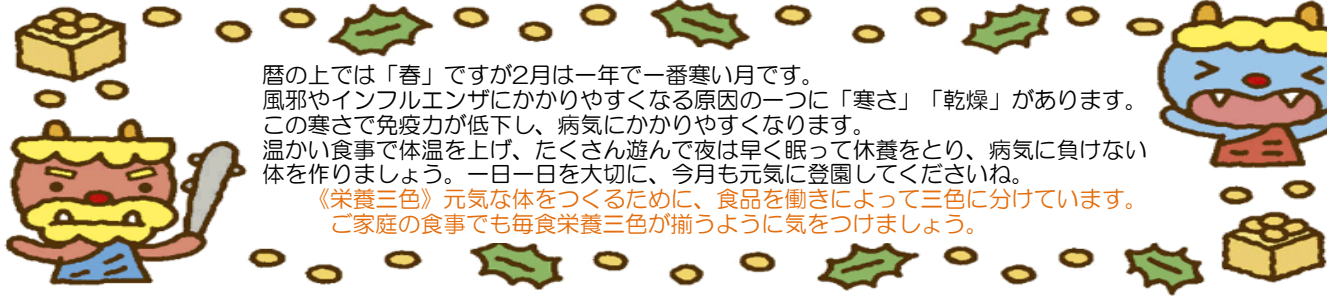
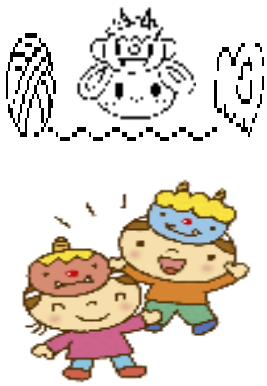


2019年 2月献立予定

2019年1月30日
千里山グレース幼稚園

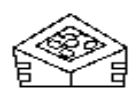
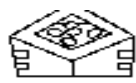


暦の上では「春」ですが2月は一年で一番寒い月です。
風邪やインフルエンザにかかりやすくなる原因の一つに「寒さ」「乾燥」があります。
この寒さで免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。
温かい食事で体温を上げ、たくさん遊んで夜は早く眠って休養をとり、病気に負けない
体を作りましょう。一日一日を大切に、今月も元気に登園してくださいね。
《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を働きによって三色に分けています。
ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけましょう。

エネルギー (kcal)
タンパク質 (g)
脂質 (g)
カルシウム (mg)
塩分 (g)

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	塩分 (g)
			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)			
節分 豆まき	1日 (金)	ごはん ふりかけ 鱈のフライ 豆サラダ 菜の花のおかか和え 豚汁 果物	米。 砂糖。 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ。 砂糖。 さつまいも。	鱈フライ (半加工品)。 蒸し大豆。 花かつお。 豚肉、京揚げ。	ゆかり。 金時人参、冷凍枝豆。 菜の花。 大根、ごぼう、人参、こんにゃく、 椎茸、青ねぎ。	トマトケチャップ、ウスターソース、 醤油。 味噌、削り節。	656kcal 27.3g 26.7g 404mg 1.3g	
	4日 (月)	チャーハン エビ焼売 ほうれん草焼売 貝柱スープ みかんゼリー	米、サラダ油、ごま油。 ごま油。	焼き豚。 エビ焼売 (加工品)。 ほうれん草焼売 (加工品)。 貝柱水煮。	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。 わかめ、エリンギ茸、ニラ。 みかんゼリー。	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。	527kcal 19.2g 16.0g 254mg 2.1g	
	5日 (火)	麻婆豆腐丼 酢の物 白菜スープ 果物 バナナ	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 砂糖。 ごま油。	豆腐、豚ミンチ。 ちりめん雑魚。	人参、生姜、干し椎茸、青ねぎ。 わかめ、胡瓜、人参。 白菜、エリンギ茸、青ねぎ	みりん、赤味噌、醤油、中華だし。 酢、醤油、塩。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。	482kcal 18.5g 13.3g 299mg 1.5g	
	6日 (水)	ごはん さんま鯉節煮 かぼちゃ揚げ 大根とこんにゃくのきんぴら みそ汁 果物	米。 サラダ油。 ごま油、砂糖。	さんま鯉節煮 (加工品)。 京揚げ。	かぼちゃ。 大根、こんにゃく、人参、三度豆。 玉ねぎ、人参、しめじ茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 塩。 みりん、醤油。 味噌、削り節。	540kcal 20.4g 19.9g 448mg 1.9g	
	7日 (木)	全粒慈姑入り白パン 手作りのハンバーグ ポテトサラダ ジュリアンスープ ももゼリー	パン (吹田慈姑入り)。 パン粉、オリーブ油。 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ。 ベーコン、オリーブ油。	合びきミンチ、牛乳。 卵。	玉ねぎ、ナツメグ。 胡瓜、人参、コーン缶、レタス。 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。 ももゼリー。	トマトケチャップ、ウスターソース、 塩、こしょう。 塩、こしょう。 無添加フイオン、塩、こしょう。	581kcal 24.1g 23.9g 363mg 1.6g	
	8日 (金)	若菜ごはん 野菜コロック ひじきの炒め煮 アスパラ塩茹で 石狩汁 黄桃缶	米。 サラダ油。 砂糖、ごま油。 ジャガイモ。	豚肉。 鮭、京揚げ。	若菜ごはんの素。 野菜コロック (半加工品)。 ひじき、人参、枝豆。 グリーンアスパラ。 大根、ごぼう、こんにゃく、人参、 しめじ茸、青ねぎ。 黄桃缶。	トマトケチャップ、ウスターソース。 だしの素、醤油。 塩。 味噌、削り節。	604kcal 21.4g 19.1g 315mg 2.8g	
	12日 (火)	味付けごはん キャベツつくね焼き ブロッコリー塩茹で すまし汁 果物	米、もち米、砂糖、サラダ油、 	鶏ミンチ。 豆腐。	ごぼう、人参、干し椎茸、 こんにゃく、刻みのり。 キャベツつくね (半加工品)。 ブロッコリー。 人参、えのき茸、みつば。	みりん、醤油、だしの素。 塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	468kcal 18.4g 15.3g 290mg 2.0g	
	13日 (水)	ミートスパゲッティ じゃこ入りサラダ フルーツゼリー	スパゲッティ、米粉、バター、 サラダ油。 ごまノンエッグドレッシング。	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、 レタス、胡瓜、人参。 フルーツゼリー。	塩、トマトケチャップ ウスターソース。 塩。	515kcal 21.2g 16.6g 282mg 1.6g	
	18日 (月)	カレーピラフ ごぼうサラダ ABCスープ 果物	米、オリーブ油。 ごま、ノンエッグマヨネーズ。 ABCマカロニ、オリーブ油。	ウインナー (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。 玉ねぎ、人参、パセリ。	カレー粉、無添加フイオン、 塩、こしょう。 醤油、塩、こしょう。 無添加フイオン、塩、こしょう。	463kcal 16.5g 12.6g 260mg 1.3g	
	19日 (火)	ごはん サバの生姜焼き 菜の花の煮びたし 野菜いり煮 味噌汁 りんごゼリー	米。 砂糖。 砂糖、ごま油。	サバ。 豚肉。 京揚げ。	生姜。 菜の花。 大根、人参、こんにゃく、ごぼう。 玉ねぎ、人参、しめじ茸、青ねぎ。 りんごゼリー。	みりん、醤油。 醤油、だしの素。 みりん、醤油。 味噌、削り節	552kcal 21.1g 16.3g 321mg 1.3g	
誕生日会	20日 (水)	焼きそば ポイルウインナー わかめスープ ココアムース	中華そば、サラダ油。 	豚肉。 ウインナー。 ココアムース。	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり。 わかめ、えのき茸、にら、人参。	焼きそばソース、 塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油。	482kcal 20.1g 16.1g 281mg 1.9g	
焼きいも 大会	21日 (木)	焼き肉丼 中華風和え物 貝たくさん汁 ラ フランスゼリー	米、砂糖、すりごま、ごま油。 春雨、砂糖、ごま油。 里芋、ごま油。	牛肉。 ツナ缶。 豆腐、京揚げ。	玉ねぎ、人参、生姜。 胡瓜、人参。 大根、こんにゃく、人参、椎茸、 ごぼう、青ねぎ。 ラ フランスゼリー。	みりん、醤油。 醤油、塩、こしょう。 味噌、削り節。	613kcal 23.5g 22.0g 424mg 1.6g	





行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	エネルギー (kcal)
			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)			タンパク質 (g)
子育て カウンセ リング	22日 (金)	全粒入り白パン タンドリーチキン マカロニサラダ ミネストローネ 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。 オリーブ油、ベーコン。	鶏肉、ヨーグルト。 ツナ缶。 蒸し大豆。	玉ねぎ、ニンニク。 胡瓜、人参。 玉ねぎ、人参、エリンギ茸、 カットトマト。	カレー粉、塩、こしょう。 酢、塩、こしょう。 無添加ブイヨン、こしょう。	520kcal 25.5g 21.8g 280mg 1.5g	
		年長組 お別れ遠足	25日 (月)	ハヤシライス 蒸し鶏サラダ いちごゼリー	米、米粉、サラダ油。 ノンエッグマヨネーズ。	豚肉。 鶏むね肉。	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン。 レタス、胡瓜、ラデッシュ。 いちごゼリー。	カットトマト、オイスターソース、 無添加ブイヨン、トマトケチャップ、 こしょう、塩。 塩。
ちゅうりっぷ たけのこ 組 参加型 参観	26日 (火)	和風ピラフ チキンボール かぶのクリームスープ 果物	米、オリーブ油。 米粉、オリーブ油。	ツナ缶。 チキンボール (半加工品)。 豚肉、豆乳。	小松菜、玉ねぎ、人参。 かぶ、白菜、 エリンギ茸、人参、パセリ。	塩、醤油、だしの素。 トマトケチャップ。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。	483kcal 18.6g 16.3g 272mg 2.1g	
		27日 (水)	わかめごはん 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。	わかめごはんの素。 大根、こんにやく。 絹さや。 ぶどうゼリー。	みりん、醤油、だし汁、 削り節、出し昆布。	570kcal 25.1g 16.4g 390mg 2.3g
サークル 発表会	28日 (木)	きつねうどん 五穀ひじきおにぎり かんきつゼリー	うどん、砂糖。 米。	京揚げ、かぶ型さつま揚げ。	人参、わかめ、青ねぎ。 五穀ひじきの素。 かんきつゼリー。	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布。	498kcal 19.6g 15.2g 324mg 2.3g	

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。

2月1日節分メニューです

URL <http://senriyamagrace.jp/>



2月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

- 1日... 鯛フライ (小麦含む)
- 4日... エビ焼売 (エビ・小麦含む) (乳・卵含まない)
- ...ほうれん草焼売 (エビ・小麦含む) (乳・卵含まない)
- 6日... さんまかつお節煮 (醤油含む)
- 8日... 若菜ごはんの素 (ごま・調味料に含まれる小麦含む) (乳・卵含まない)
- ...野菜コロッケ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 20日... ココアムース (卵・乳含む) (乳・卵含まない)
- 26日... チキンボール (乳・卵・小麦含まない)
- 27日... わかめごはんの素 (ごま・乳・卵含まない)
- 28日... 五穀ひじきおにぎりの素 (ごま・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・小麦も含まない)
- * 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。
- * 無添加竹輪使用 (乳・卵・小麦を含んでいません)
- * 人参型・かぶ型さつま揚げ・キャベツつくね
無添加・無着色・発色剤・リン酸塩不使用 (乳・卵・小麦も含まない)
- * 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 菜種油・酢 米酢・味噌 米こうじ味噌を使用しています。
- * 砂糖 沖縄の粗糖・塩 赤穂の天塩(あら塩)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気軽に お問い合わせ下さい。

* 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。

2月14日(木)・15日(金)

年少/年中/年長組

子ども会の為
昼食はお休みです

たけのこ組/ちゅうりっぷ組
11時半降園です

