



2019年 3月献立予定

つくし組・どんぐり組



2019年2月27日
千里山グレース付属保育園

《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。



つくし組・どんぐり組 最後の昼食メニューとなりました。

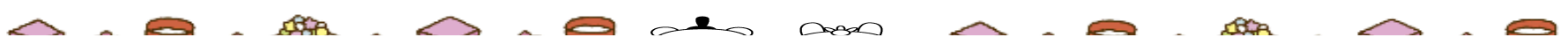
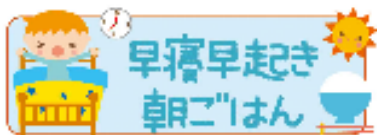
1年を振り返り、子どもたちは、昼食を食べる量も増え笑顔を見ると嬉しくなります。

改めて一年間の、目覚ましい成長を感じます。

これからも、安全でおいしく手作りを心がけ、多くの献立を通して、昼食が、子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。



日付	献立	働 き (材 料)			調味料など
		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)	
1日 (金)	昼食 ちらし寿司 かまぼこ みそ汁 果物 (いちご)	米、砂糖。 	卵、ちりめん雑魚、 焼きあなご。 鰻かまぼこ。 湯葉 (冷凍)。 	人参、れんこん、干し椎茸、 菜の花、きざみのり。 えのき茸、青ねぎ。 	酢、醤油、塩。 赤味噌、削り節。
	午後 おやつ 牛乳 ひなあられ	ひなあられ。	牛乳		
4日 (月)	昼食 五目味噌ラーメン ふかしもち カスタードプリン	中華麺。 さつま芋。 	焼き豚、卵。 	人参、もやし、コーン缶、青ネギ。 	味噌ラーメンスープ、こしょう。 塩。
	午後 おやつ 牛乳 おにぎり	米。	花かつお。		醤油。 塩。
5日 (火)	昼食 鮭ごはん 春雨サラダ 豚汁 果物	米。 米。 春雨 (馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ。 さつまいも。 	塩鮭。 ポークハム短冊。 豚肉、京揚げ。 	パセリ。 胡瓜、人参。 ごぼう、大根、こんにゃく、しめじ茸、 人参、青ねぎ。 	醤油、塩、こしょう。 味噌、削り節。
	午後 おやつ ヨーグルト クラッカー	クラッカー。	ヨーグルト		
6日 (水)	昼食 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 ももゼリー	米、サラダ油、ごま油。 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。 もやし、人参、えのき茸、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。 塩。
	午後 おやつ 牛乳 フライドポテト 味のこ魚	ジャガイも、サラダ油。	小魚。		塩。
7日 (木)	昼食 三色丼 酢の物 すまし汁 フルーツゼリー	米、砂糖。 砂糖。 	鶏ミンチ、卵。 ちりめん雑魚。 豆腐。 	ほうれん草、人参。 わかめ、胡瓜。 玉ねぎ、人参、舞茸、青ねぎ。 フルーツゼリー。 	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。 塩。
	午後 おやつ 牛乳 いちごジャムサンド	砂糖、食パン。	牛乳。	いちごジャム。	
8日 (金)	昼食 ごはん ふりかけ 豚肉コロッケ かぼちゃ素揚げ ひじき五目煮 ABCスープ りんごゼリー	米。 サラダ油。 サラダ油。 砂糖、サラダ油、ごま油。 ABCマカロニ。 	豚肉コロッケ (半加工品)。 竹輪、蒸し大豆。 	かぼちゃ。 芽ひじき、ごぼう、人参。 玉ねぎ、パセリ。 りんごゼリー。 	トマトケチャップ、ウスターソース。 塩。 みりん、醤油、だし汁。 無添加ブイヨン。 塩。
	午後 おやつ 牛乳 ポップコーン レーズン	ポップコーン。	牛乳	レーズン。	
11日 (月)	昼食 麻婆豆腐丼 中華風和え物 わかめスープ みかんゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 砂糖、ごま油。 	豆腐、豚ミンチ。 ツナ缶。 	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ。 もやし、胡瓜、人参。 わかめ、にら、しめじ茸、人参、青ねぎ。 みかんゼリー。 	みりん、赤味噌、醤油、 中華だし。 醤油、塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう。 塩。
	午後 おやつ 牛乳 人参マフィン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。	牛乳。	人参。	
12日 (火)	昼食 ごはん ふりかけ 肉じゃが かぶ型さつま揚げ スナップエンドウの塩茹で みそ汁 ぶどうゼリー	米。 ジャガイも、砂糖、サラダ油。 	牛肉。 かぶ型さつま揚げ。 京揚げ。 	ひじきふりかけ。 玉ねぎ、人参、糸こんにゃく。 スナップエンドウ。 白菜、えのき茸、人参、青ねぎ。 ぶどうゼリー。 	みりん、醤油。 塩。 味噌、削り節。 塩。
	午後 おやつ 牛乳 チーズパンサンド	食パン。	チーズ。		
13日 (水)	昼食 ウィンナーパン マカロニグラタン プロセスチーズ ジュリアンスープ 果物	パン。 マカロニ、 サラダ油、小麦粉。 ベーコン。 	ウィンナー (チキン)。 ツナ缶。 牛乳、ナチュラルチーズ。 プロセスチーズ (動物型)。 	玉ねぎ、人参、コーン缶、 プロッコリー。 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。 	トマトケチャップ。 ホワイトソース、 塩、こしょう。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。 塩。
	午後 おやつ 牛乳 ジャガイももち	ジャガイも、片栗粉。	粉チーズ。	青のり。	塩。
14日 (木)	昼食 赤飯 鶏肉から揚げ 慈姑の素揚げ ほうれん草のおかか和え けんちん汁 ココアムース	もち米、米、ごま。 米のから揚げ粉、サラダ油。 サラダ油。 里芋、ごま油。 	鶏肉。 花かつお。 豆腐、京揚げ。 	小豆。 慈姑。 ほうれん草、人参。 大根、こんにゃく、ごぼう、人参、 青ねぎ。 	塩。 塩。 みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。 塩。
	午後 おやつ 牛乳 ごまマカロニ	マカロニ、ごま、砂糖。	牛乳。		塩。



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
15日 (金)	昼食 ドライカレー グリーンサラダ フルーツポンチ	米、米粉、サラダ油。 手作りごまドレッシング。	豚ミンチ、卵。 プロセスチーズ。	玉ねぎ、ピーマン、人参、 生姜、りんご、 レーズン、パセリ。 レタス、胡瓜、人参。 ミックスフルーツ、レモンゼリー。	カレー粉、醤油、塩、 オイスターソース、ウスターソース、 無添加ブイヨン。 塩。
	午後 おやつ 牛乳 小魚チップ バナナきな粉	牛乳 小魚チップ。	牛乳 きな粉。		バナナ。 塩。
18日 (月)	昼食 焼うどん 焼き餃子 わかめスープ みかんゼリー	細うどん、サラダ油。 サラダ油。 ごま油。	豚肉、花かつお。 餃子(加工品)。	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり。 わかめ、しめじ茸、人参。 みかんゼリー。	醤油、 塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。
	午後 おやつ 牛乳 わかめおにぎり	米。	牛乳	カットわかめ。	塩。
20日 (水)	昼食 千匹ごはん 人参型さつま揚げ 三度豆のおかか和え 具だくさん味噌汁	米。 ジャガイも。	ちりめん雑魚。 人参型さつま揚げ。 花かつお。 京揚げ。	人参、きざみのり。 三度豆、人参。 大根、ごぼう、こんにゃく、人参、 青ねぎ。	みりん、醤油。 みりん、醤油。 味噌、削り節。
	午後 おやつ 牛乳 せんべい ジャンボコーン	せんべい、ジャンボコーン。	牛乳		塩。
22日 (金)	昼食 ミートスパゲッティ ジャコ入りサラダ 日向夏みかんゼリー	スパゲッティ、小麦粉、バター、 サラダ油。 フレンチドレッシング。	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、 レタス、胡瓜。 日向夏みかんゼリー。	塩、トマトケチャップ ウスターソース。 塩。
	午後 おやつ 牛乳 りんごタルト	リンゴタルト(加工品)。	牛乳		
25日 (月)	昼食 豚丼 春雨スープ 果物	米、ごま、砂糖、サラダ油。 春雨(馬鈴薯)、ごま油。	豚肉。	玉ねぎ、人参、刻みのり。 もやし、エリンギ茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。
	午後 おやつ 牛乳 ぶどうヨーグルト お麩のラスク	ぶどうヨーグルト お麩のラスク	ぶどうヨーグルト		
26日 (火)	昼食 味付けごはん きびなごのから揚げ スナックえんどう塩ゆで すまし汁 果物	米、砂糖、サラダ油。	鶏もも肉。 きびなごのから揚げ(半加工品)。 豆腐。	人参、ごぼう、 干し椎茸、刻みのり。 スナックえんどう。 えのき茸、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	午後 おやつ 牛乳 ぶかしさつま芋	さつま芋。	牛乳		
27日 (水)	昼食 全粒入り白パン チキンナゲット ポテトサラダ ミネストローネ パインゼリー	パン。 ジャガイも、マヨネーズ。 オリーブ油。	チキンナゲット(半加工品) 卵。 豚肉、蒸し大豆。	胡瓜、人参、コーン缶、レタス。 玉ねぎ、人参、エリンギ茸、カットトマト、 キャベツ、パセリ。 パインゼリー。	塩、こしょう。 無添加ブイヨン、こしょう。
	午後 おやつ 牛乳 じゃこ入りの巻き	米。	牛乳 ちりめん雑魚。	焼きのり。	塩。
28日 (木)	昼食 ごはん いわしフライ ひじき五目煮 みそ汁 イチゴゼリー	米。 サラダ油。 砂糖、サラダ油、ごま油。	竹輪、蒸し大豆。 京揚げ。	いわしフライ(半加工品)。 芽ひじき、ごぼう、人参。 白菜、人参、しめじ茸、青ねぎ。 イチゴゼリー。	みりん、醤油、だし汁。 味噌、削り節。
	午後 おやつ 牛乳 米粉バナナパンケーキ	米粉バナナパンケーキ。	牛乳		
29日 (金)	昼食 ピビンパ丼 酢の物 すまし汁 かんきつゼリー	米、砂糖、すりごま、ごま油。 砂糖。 おつゆ麩。	鶏ミンチ。 ちりめん雑魚。	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ。 わかめ、胡瓜。 人参、えのき茸、青ねぎ。 かんきつゼリー。	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。 味噌、煮干し。
	午後 おやつ 牛乳 きな粉のフレンチトースト	食パン、砂糖、米粉。	きな粉。		

監修：片岡 恵子(栄養士)

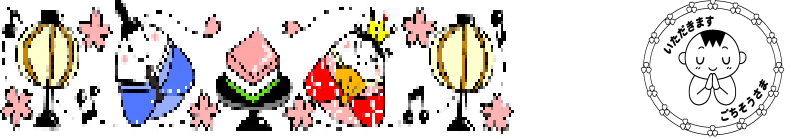
にがてなたべもの
...(こたべられるよう) 頑張ったね!

食事の量と時間

自らの体には個人差があるので、パタン
ンと決まらずに、食べ過ぎ、少
食といふことは、あまりよくありません。
食事の量に、あまりこだわらな
いようにしましょう。食事の時間は
20〜30分が目安ですが、自ら決
めようとする意識が大切です。無理
なく、自分らしく、という思い
を大切にしてください。

つくし組は、毎日午前おやつ(9時15分ごろ)牛乳と果物を食べます。
午後おやつ時に、つくしどんぐり組共、牛乳を飲みます。
どんぐり組は、昼食時にデザート(果物又はゼリー)を食べます。

*22日(金)・・・どんぐり組修了式の為、昼食はつくし組のみです。



**“ひなあられ”
の歴史**

野外で神様を祭るとき、保存食と
して作られたのが始まりと言われ
ています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・
白の4色」が元々の色だったようです。

**“ひしもち”
のいわれ**

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひ
しもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある「ヨモギ
と「クチナシの実」が使われていました。桃色のもち
は「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の菓
餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえて
いると言われています。

- ＝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 お尋ねください。