2019年　5月献立予定

つくし　どんぐり組

《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。

2019年5月8日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

朝ご飯は、お昼ご飯までの活動を支える「エネルギー源」です。
脳は眠っている間もエネルギーを使っていますので、活動を支える脳には朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。朝ご飯を食べてから登園し、元気に遊びましょう。

行事予定	日付		献立	働き（材料） □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	エネルギー(kcal) / タンパク質(g) / 脂質(g) / カルシウム(mg) / 塩分（g）
	9日（木）	昼食	竹の子ごはん 鰯の生姜煮 スナップエンドウ塩茹で すまし汁 果物	米、砂糖、サラダ油。 砂糖。	鶏もも肉、うす揚げ。 鰯。	竹の子、人参、 刻みのり。 生姜。 スナップエンドウ。 白菜、えのき茸、人参、みつば。	みりん、醤油。 酒、みりん、醤油。 塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	500kcal 24.5g 14.6g 390mg 1.9g
		午後おやつ	牛乳 お麸のラスク	麸、砂糖、サラダ油。	牛乳			おやつカロリー (129kcal)
参加型参観開始	10日（金）	昼食	ごはん 豚肉コロッケ ひじきの五目煮 プチトマト みそ汁 果物	米。 サラダ油。 砂糖、ごま油。	豚肉コロッケ（半加工品）。 蒸し大豆,。 豆腐。	ゆかり。 ひじき、ごぼう、人参、三度豆。 プチトマト。 玉ねぎ、人参、しめじ茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 味噌、削り節。	526kcal 15.3g 16.9g 326mg 1.6g
		午後おやつ	牛乳 いちごゼリー　ビスケット	ビスケット。	牛乳	いちごゼリー。		おやつカロリー (151kcal)
	13日（月）	昼食	五目醤油ラーメン おにぎり ヨーグルト	中華麺,。 米。	焼き豚、ゆで卵。 ヨーグルト。	人参、もやし、コーン缶、 青ネギ。 刻み昆布（加工品）。	醤油ラーメンスープ、 こしょう。	481kcal 18.7g 14.9g 379mg 2.0g
		午後おやつ	牛乳 大豆入りクッキー	砂糖、小麦粉、バター。	牛乳	大豆。	塩。	おやつカロリー 197kcal
	14日（火）	昼食	赤飯 赤魚の煮つけ しろ菜おかか和え さつまいもの甘煮 みそ汁 果物	もち米、米。 砂糖。 砂糖。 さつまいも、砂糖。	赤魚。 花かつお。 湯葉（冷凍）。	小豆。 生姜。 大阪しろ菜、人参。 たけのこ、わかめ、青ねぎ。	塩。 みりん、醤油。 醤油。 みりん、醤油。 赤味噌、削り節。	425kcal 20.8g 10.2g 337mg 2.1g
		午後おやつ	牛乳 ごまマカロニ	マカロニ、ごま、砂糖。	牛乳			おやつカロリー 110kcal
創立記念日	15日（水）	昼食	パンサンド（ツナ缶・卵） フライポテト プチトマト　ブロッコリー コーンスープ 果物	パン、ノンエッグマヨネーズ。 ジャガいも、サラダ油。	ツナ缶、卵。 豆乳。	プチトマト、ブロッコリー。	塩。 塩。 コーンクリームスープ。	506kcal 18.4g 16.9g 302mg 2.1g
		午後おやつ	牛乳 あられ、味の小魚	あられ。	牛乳 味の小魚。			おやつカロリー 178kcal
	16日（木）	昼食	焼肉丼 もやしと小松菜ナムル みかん缶	ごはん。 ごま油。	牛肉。 卵。	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜。 もやし、人参、わかめ、小松菜。	醤油、塩、だしの素。 醤油、塩、だしの素。 酢、醤油。	535kcal 18.2g 17.2g 274mg 1.3g
		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 豆乳。	人参。		おやつカロリー 175kcal
	17日（金）	昼食	ごはん　ふりかけ 鶏肉の香味焼き ごぼうサラダ プチトマト かぶのスープ フルーツゼリー	パン粉、オリーブ油。 ノンエッグマヨネーズ、すりごま オリーブ油。	鶏肉。 ツナ缶。 豚肉。	海苔のふりかけ。 パセリ。 ごぼう、人参、きゅうり。 プチトマト。 かぶ、玉ねぎ、しめじ茸、人参。 フルーツゼリー（パイン・みかん）。	塩、こしょう。 醤油、塩。 無添加ブイヨン、塩、こしょう。	511kcal 22.9g 15.5g 303mg 1.5g
		午後おやつ	牛乳 じゃがいももち	ジャガいも、片栗粉、サラダ油。	牛乳 チーズ。	青のり。		おやつカロリー 113kcal
	20日（月）	昼食	チャーハン 焼き餃子 中華スープ パインゼリー	米、サラダ油、ごま油。 サラダ油。 ごま油。	焼き豚。 餃子(加工品）。	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。 もやし、エリンギ茸、ニラ。 パインゼリー。	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。	509kcal 16.0g 14.3g 291mg 1.2g
		午後おやつ	牛乳 動物パンケーキ	動物パンケーキ。	牛乳			おやつカロリー 170kcal
	21日（火）	昼食	ごはん 厚揚げと新ジャガの そぼろあんかけ いかなごのくぎ煮 しろ菜のおひたし すまし汁 りんごゼリー	米。 ジャガいも、砂糖、ごま油、片栗粉。	花型がんも、鶏ミンチ。 いかなごのくぎ煮（加工品）。	玉ねぎ、うすいエンドウ豆。 しろ菜、人参。 わかめ、えのき茸、人参、みつば。 りんごゼリー。	みりん、醤油、だしの素。 (醤油) 醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	518kcal 19.1g 13.1g 426mg 1.9g
		午後おやつ	牛乳 ミレービスケット・果物	ミレービスケット。	牛乳			おやつカロリー 151kcal
	２２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 果物	全粒入り白パン。 ジャガいも、ノンエッグマヨネーズ。 オリーブ油。	チキンナゲット（加工品）。 卵。 豚肉。	胡瓜、人参。 玉ねぎ、人参、エリンギ茸、パセリ、 カットトマト、キャベツ。	塩、こしょう。 無添加ブイヨン、こしょう。	521kcal 22.4g 22.3g 282mg 2.0g
		午後おやつ	牛乳 わかめおにぎり	米。	牛乳	カットわかめ。	塩。	おやつカロリー 124kcal

エネルギー(kcal)
タンパク質(g)

行事予定	日付		献立	働き（材料） □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	脂質(g) カルシウム(mg) 塩分（g）
	２３日（木）	昼食	豆ごはん 鰆西京焼き ボイルウィンナー ブロッコリーおかか和え みそ汁 日向夏みかんゼリー	米。 砂糖。 砂糖。	鰆。 チキンウィンナー 花かつお。 京揚げ。 つくし組 鶏肉だんご 変更します。	うすいエンドウ豆。 ブロッコリー、人参。 大根、しめじ茸、人参、青ねぎ。 日向夏みかんゼリー。	塩。 白味噌、みりん。 醤油。 味噌、削り節。	525kcal 21.7g 16.1g 280mg 1.5g
		午後おやつ	牛乳 蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。	牛乳	野菜ジュース。		おやつカロリー 151kcal 489kal
	２４日（金）	昼食	きつねうどん 五穀ひじきおにぎり 果物	うどん、砂糖。 米。	京揚げ、人参型さつま揚げ。	ほうれん草、人参、青ねぎ。 五穀ひじきおにぎりの素。 （バナナ）	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布。	17.1g 15.8g 217mg 1.9g
		午後おやつ	牛乳 いちごスティックケーキ	いちごスティックケーキ（米粉使用）。	牛乳			おやつカロリー 177kcal
	２７日（月）	昼食	いなり寿司 三度豆ごま和え しろ菜のつくね みそ汁 ももゼリー	米、砂糖。 砂糖、ごま。	うす揚げ（加工品）、ちりめん雑魚。 しろ菜のつくね（加工品）。	人参。 三度豆、人参。 わかめ、人参、えのき茸、青ねぎ。 ももゼリー。	酢、醤油、塩。 醤油。 味噌、削り節。	522kcal 23.4g 14.4g 317mg 2.1g
		午後おやつ	牛乳 ジャンボコーン　せんべい	ジャンボコーン、せんべい。	牛乳			おやつカロリー 142kcal
身体測定	２８日（火）	昼食	和風ピラフ キャベツ入りつくね アスパラ塩ゆで 貝柱スープ 果物	米、オリーブ油。 ごま油。	ツナ缶。 キャベツ入りつくね（半加工品）。 貝柱。	小松菜、玉ねぎ、人参。 グリーンアスパラ。 もやし、エリンギ茸、青ねぎ。	塩、醤油、だしの素。 塩。 醤油、こしょう、鶏がらスープ。	536kcal 18.0g 18.6g 264mg 1.7g
		午後おやつ	牛乳 食パンラスク	食パン、砂糖、サラダ油。	牛乳			おやつカロリー 174kcal
誕生日会	２９日（水）	昼食	ハヤシライス 大根とジャコのサラダ 果物	米、米粉。 無添加ドレッシング。	豚肉。 ちりめん雑魚。	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン。 大根、レタス、人参。	カットトマト、オイスターソース、こしょう、無添加ブイヨン、トマトケチャップ、塩。 塩。	506kcal 15.8g 10.1g 272mg 1.2g
		午後おやつ	ぷるんぷるんゼリー（QOO）　ぶどうゼリー。 ふかしさつま芋	さつま芋。		ぶどうゼリー。	塩。	おやつカロリー 162kcal
避難訓練	３０日（木）	昼食	若菜ごはん きびなごから揚げ れんこんのカレー炒め すまし汁 かんきつゼリー	米。 サラダ油。 砂糖。 おつゆ麸。	きびなごから揚げ（半加工品）。 豚肉。	若菜ごはんの素。 れんこん、人参。 えのき茸、人参、青ねぎ。 かんきつゼリー。	カレー粉、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	495kcal 17.3g 11.2g 299mg 1.4g
		午後おやつ	牛乳 炭酸せんべい	炭酸せんべい。	牛乳			おやつカロリー 135kcal
	３１日（金）	昼食	ジャガいもパン マカロニグラタン ブロッコリー塩ゆで プチトマト ジュリアンスープ 果物	パン、ジャガいも。 マカロニ、 サラダ油、小麦粉。 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。 プチトマト。 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。	塩。 ホワイトソース、 塩、こしょう。 塩。 無添加ブイヨン、こしょう。	491kcal 21.0g 15.6g 371mg 1.9g
		午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	米。	牛乳 花かつお。		醤油。	おやつカロリー 127kcal

監修：片岡　恵子（栄養士）

お知らせ

つくし組は、毎日午前おやつ（9時15分ごろ）牛乳と果物又はゼリーを食べます
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。

食べやすさを考え、メニュー・食材を一部変更することがあります。
ご了承ください。

＊だしは、煮干し・削り節（さば節）・だし昆布・しいたけ・野菜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、地産地消に努めています。　又、園で収穫できる野菜も使います。
＊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。
＊食の安全を考え十分吟味し、おいしい手作りの昼食を心がけています。
＊15日（月）グレース幼稚園創立記念日です。
14日には、お祝いの行事食として前日に赤飯を食べます。
＊２９日（水）
誕生日会おやつの
どんぐり組　ぷるんぷるんゼリーQOO（クー）
つくし組　ぶどうゼリー　おやつに食べます。
＊＊幼稚園で摂取する栄養量を表示しています（おやつのカロリーを含む）
＊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。

URL　http://senriyama grace.jp/
上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。

＝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・ポークウインナー
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）
＊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**）
＊パン粉には、バターを使用していません。
＊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）
＊味噌は国産大豆を使用した味噌です。
＊干し椎茸は宮崎産です。
＊砂糖は、沖縄のサトウキビ100％使用のキビ砂糖を使用しています。
＊塩は伯方の塩です。
＊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。

「いただきます」の意味
「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。