

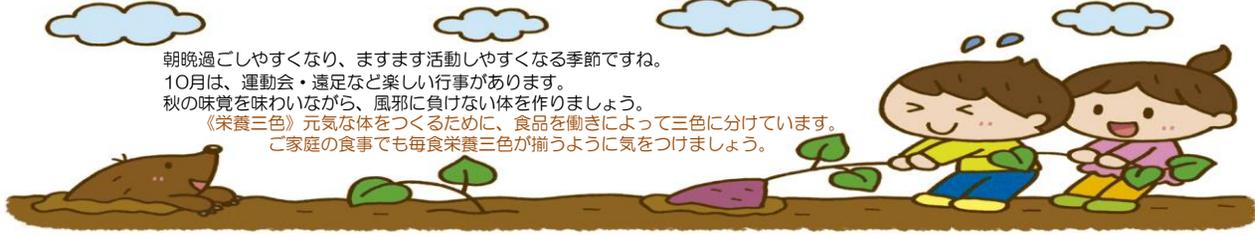


2019年 10月 献立予定



2019年9月30日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

朝晩過ごしやすくなり、ますます活動しやすくなる季節ですね。
10月は、運動会・遠足など楽しい行事があります。
秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。
《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。



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など
			□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)		
テストメール 2020年度 新入園児 願書受付	1日 (火)	ごはん 鱈のフライ さつま芋のから揚げ ひじき五目煮 プチトマト すまし汁 マスカットゼリー	米 サラダ油 さつま芋 砂糖、サラダ油、ごま油	鱈のフライ(半加工品) 蒸し大豆	芽ひじき、ごぼう、人参、三度豆 プチトマト わかめ、人参、しめじ茸、青ねぎ マスカットゼリー	トマトケチャップ、ウスターソース 塩 みりん、醤油、だし汁	574kcal 21.6g 20.5g 340mg 1.9g
	リス組 おやつ	お茶 みかん缶			お茶 みかん缶		おやつカロリー 30kcal
2020年度 新入園児 面接	2日 (水)	ミートスパゲッティ エビサラダ みかんゼリー	スパゲッティ、米粉、バター、 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	合びきミンチ、刻み大豆、粉チーズ エビ(冷凍)	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト レタス、胡瓜、アボカド	塩、トマトケチャップ ウスターソース 醤油、塩	564kcal 22.7g 19.6g 277mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 若菜おにぎり	米		お茶 若菜ごはんの素		おやつカロリー 55kcal
2020年度 ナーサリ 満3歳児クラス 受付開始	3日 (木)	三色丼 胡瓜の酢の物 春雨サラダ 素麺すまし汁 ぶどうヨーグルト	米、砂糖。 砂糖 素麺	鶏ミンチ、卵 ちりめん雑魚	ほうれん草、人参 わかめ、胡瓜 人参、しめじ茸、青ねぎ	みりん、醤油 酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布	525kcal 23.1g 14.1g 372mg 2.1g
	リス組 おやつ	お茶 あまおういちごのクレープ	いちごのクレープ(加工品)		お茶		おやつカロリー 75kcal
雨天時 2号認定児 昼食	4日 (金)	ごはん チキンカツ 春雨サラダ すまし汁 果物	米。 サラダ油。 春雨(馬鈴薯)、マヨネーズ 麩	チキンカツ(半加工品) ポークハム	胡瓜、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース 酢、塩、こしょう 醤油、塩、削り節、出し昆布	548kcal 23.7g 16.3g 285mg 1.5g
	リス組 おやつ	お茶 ビスケット	ビスケット		お茶		おやつカロリー 43kcal
年長 身体測定 たんぽぽ・れんげ 身体測定	7日 (月)	ごはん ぶりかけ 鯖生煮 水菜のおひたし 冬瓜味噌汁 果物	米。 砂糖 砂糖	鯖 京揚げ	刻み昆布ぶりかけ 生姜 水菜、人参 冬瓜、舞茸、人参、青ねぎ	酒、みりん、醤油 みりん、醤油 味噌、削り節	478kcal 21.3g 15.4g 303mg 1.5g
	リス組 おやつ	お茶 ジャンボコーン レモンゼリー	ジャンボコーン		お茶 レモンゼリー		おやつカロリー 79kcal
運動会 雨天予備日	8日 (火)	味付けごはん 花形がんもとかぼちゃの含煮 スナップエンドウ塩ゆで すまし汁 果物	米、砂糖、サラダ油 砂糖	鶏肉。 花形がんも 竹輪	人参、ごぼう、こんにゃく、 干し椎茸、刻みのり かぼちゃ スナップエンドウ えのき茸、人参、みつば	みりん、醤油。 みりん、醤油、だしの素。 塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布	478kcal 20.2g 12.1g 310mg 2.1g
	リス組 おやつ	お茶 スイートポテト	さつまいも、砂糖。	牛乳。	お茶	塩。	おやつカロリー 101kcal
さつま芋堀り	9日 (水)	ホットドック 豆サラダ ABCスープ 甘夏みかんゼリー	パン。 ジャガイも、マヨネーズ ABCマカロニ	ウィンナー(チキン) 蒸し大豆、プロセスチーズ	コーン缶、枝豆(冷凍)、 人参、胡瓜 玉ねぎ、人参、パセリ 甘夏みかんゼリー	トマトケチャップ 塩 無添加ブイオン、塩、こしょう	516kcal 18.7g 22.9g 324mg 2.1g
	リス組 おやつ	お茶 五穀ひじきおにぎり	米。		お茶 五穀ひじきごはんの素。		おやつカロリー 90kcal
年中組 身体測定 第4回 合同委員会	10日 (木)	若菜ごはん 酢豚 焼き餃子 もやしスープ ももゼリー	米 砂糖、ごま油、片栗粉 ごま油	豚肉。 焼き餃子	若菜ごはんの素 ピーマン、玉ねぎ、人参 もやし、玉ねぎ、人参、にら ももゼリー	醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう 醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう	536kcal 20.4g 12.6g 278mg 1.6g
	リス組 おやつ	お茶 炭酸せんべい レーズン	炭酸せんべい	レーズン			おやつカロリー 85kcal
すみれ・すずらん 身体測定	11日 (金)	ドライカレー 蒸し鶏サラダ ぶどうゼリー	米、米粉、 サラダ油	豚肉、刻み大豆、卵 むね肉	玉ねぎ、人参、にんにく、 レーズン、リンゴ、生姜、パセリ 胡瓜、レタス、人参 ぶどうゼリー	カレー粉、塩、こしょう、 ウスターソース、オスターソース、 トマトケチャップ、カレールウ 塩、酒	496kcal 21.9g 19.1g 289mg 1.4g
	リス組 おやつ	お茶 バナナのスティックケーキ	バナナスティックケーキ(米粉)加工品		お茶		おやつカロリー 114kcal
満3歳児クラス 身体測定	15日 (火)	ハヤシライス じゃこ入りサラダ 和梨ゼリー	米、米粉。 手作りごどレッシング	豚肉。 ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン ブロッコリー、胡瓜、人参 和梨ゼリー	カットトマト、オスターソース、こしょう 無添加ブイオン、トマトケチャップ、塩 塩	470kcal 16.4g 10.7g 330mg 1.4g
	リス組 おやつ	お茶 プロセスチーズ マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	プロセスチーズ(イチゴ味) きな粉			おやつカロリー 122kcal
遠足雨天 予備日	17日 (木)	いも栗ごはん いわしの梅醤油煮 小松菜のおひたし みそ汁 果物	米、さつま芋、もち米、黒ごま 砂糖	いわしの梅醤油煮 京揚げ	栗 生姜 小松菜、人参。 冬瓜、しめじ茸、青ねぎ	塩。 みりん、醤油。 醤油、だし汁 味噌、削り節	485kcal 21.7g 15.0g 390mg 1.5g
	リス組 おやつ	お茶 いちごジャムサンド	食パン		お茶 いちごジャム		おやつカロリー 120kcal
避難訓練	18日 (金)	チャーハン 豆腐ハンバーグ 中華スープ 果物	米、サラダ油、ごま油 春雨(馬鈴薯)、ごま油	焼き豚。 豆腐ハンバーグ(加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ エリンギ茸、青ねぎ	醤油、塩、こしょう、鶏がらスープ トマトケチャップ 鶏がらスープ、醤油、こしょう	489kcal 30.8g 14.1g 277mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 動物ホットケーキ	動物ホットケーキ(半加工品)		お茶		おやつカロリー 125kcal
誕生日会 内科健診 年中組 たんぽぽ・れんげ たけのこ・つくし	21日 (月)	焼きそば ほうれん草シュウマイ かぶスープ 果物	中華そば、サラダ油 ごま油	豚肉。 ほうれん草シュウマイ(加工品) ツナ缶	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	486kcal 19.6g 12.8g 377mg 1.6g
	リス組 おやつ	お茶 じゃこ入り海苔巻	米	ちりめん雑魚	お茶 焼きのり	醤油	おやつカロリー 84kcal



エネルギー(kcal)
タンパク質(g)
脂質(g)

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				カルシウム (mg) 塩分 (g)
			□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	
年長 社会見学	23日 (水)	古代米ごはん わかさぎのから揚げ れんこんのきんぴら 豚汁 果物	米、黒米。 砂糖、ごま油 さつまいも	わかさぎのから揚げ (半加工品) 豚肉、京揚げ	れんこん、人参、三度豆 ごぼう、大根、こんにゃく、青ねぎ	塩 みりん、醤油 煮干、味噌、だし汁	529kcal 21.0g 13.4g 323mg 1.5g
	リス組 おやつ	お茶 ラムネ 塩せんべい	塩せんべい ラムネ				おやつカロリー 57kcal
年長 社会見学 雨天予備日	24日 (木)	全粒入り白パン マカロニグラタン ブロッコリーの塩ゆで ジュリアンスープ 日向夏みかんゼリー	パン マカロニ、 サラダ油、小麦粉 オリーブ油、ベーコン	ツナ缶 牛乳、ナチュラルチーズ	玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ ブロッコリー キャベツ、セロリ、人参、パセリ 日向夏みかんゼリー	塩、こしょう 塩 無添加ブイヨン、塩、こしょう	525kcal 22.3g 20.2g 410mg 2.0g
	リス組 おやつ	お茶 おかかおにぎり	米	花かつお	お茶	醤油	おやつカロリー 74kcal
内科健診 年長組 すみれ・すずらん どんぐり	25日 (金)	五目味噌ラーメン 刻み昆布おにぎり ヨーグルト	中華麺 米。	焼豚、ゆで卵 ヨーグルト	人参、もやし、コーン缶、 わかめ、青ネギ 刻み昆布 (加工品)	味噌ラーメンスープ、こしょう。	494kcal 24.5g 13.2g 381mg 2.1g
	リス組 おやつ	お茶 お魚チップ ジャガイも	小魚チップ ジャガイも、片栗粉。	サラダチーズ	お茶 青のり	塩	おやつカロリー 145kcal
子育て カウンセリング	28日 (月)	鶏肉とごぼうのおこわ キャベツつくね焼き しる菜のおかか和え わかめすまし汁 果物	米、もち米、砂糖、サラダ油。 キャベツ、人参	鶏もも肉 キャベツ入りつくね (半加工品) 花かつお。	ごぼう、人参、こんにゃく 刻みのり しる菜、人参 わかめ、しめじ茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油 みりん、醤油、だしの素 醤油、塩、削り節、出し昆布	472kcal 20.8g 12.5g 301mg 2.1g
	リス組 おやつ	お茶 じゃこトースト	食パン、ノンエッグマヨネーズ。	ちりめん雑魚。	お茶	塩。	おやつカロリー 112kcal
子育て カウンセリング	29日 (火)	ごはん ふりかけ 鯖焼 野菜炒り煮 みそ汁 かんきつゼリー	米。 砂糖、ごま油 ジャガイも	甘塩鯖 豚肉 京揚げ	しそひじき 大根、人参、こんにゃく、ごぼう、三度豆 白菜、えのき茸、青ねぎ かんきつゼリー	みりん、醤油。 味噌、削り節	545kcal 21.3g 17.0g 266mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 バナナきな粉		きな粉	お茶 バナナ		おやつカロリー 40kcal
バザー準備 11:30降園	30日 (水)	牛丼 ごぼうサラダ 豆腐すまし汁 ももゼリー	米、ごま、砂糖、サラダ油 ごま、ノンエッグマヨネーズ	牛肉。 ツナ缶 豆腐	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり ごぼう、胡瓜、人参、コーン缶 わかめ、しめじ茸、人参、青ねぎ ももゼリー	みりん、醤油。 醤油、塩、こしょう。 醤油、塩、削り節、出し昆布	552kcal 21.1g 19.2g 312mg 1.8g
	リス組 おやつ	お茶 おさつバター	さつまいも、バター		お茶		おやつカロリー 82kcal
年長 園外保育	31日 (木)	ごはん ふりかけ ひじき大豆コロッケ 春雨炒め物 キャベツ味噌汁 パンブキンパバロア	米 サラダ油 春雨 (馬鈴薯)、 サラダ油、ごま油	豚肉ミンチ 京揚げ パンブキンパバロア	海苔ふりかけ ひじき大豆コロッケ (半加工品) 人参、ピーマン、たけのこ水煮、 赤・黄パプリカ、生姜 キャベツ、えのき茸、青ねぎ	中華あじ、醤油、 塩、こしょう。 味噌、削り節	571kcal 16.1g 21.2g 265mg 1.8g
	リス組 おやつ	お茶 パンブキンパフ	パンブキンパフ		お茶		おやつカロリー 30kcal
バザー準備 11:30降園	11月 1日 (火)	ケチャップライス チキンナゲット とうもろこし・ブロッコリー塩ゆで コンソメスープ 果物	米、オリーブ油 ベーコン	豚肉ミンチ チキンナゲット (半加工品)	玉ねぎ、人参、ピーマン、 エリンギ茸、ホールトマト ブロッコリー、とうもろこし 玉ねぎ、人参、パセリ	トマトケチャップ、塩、こしょう 塩 無添加ブイヨン、こしょう	500kcal 21.4g 16.0g 272mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 玄米ボン菓子 小魚チップ きつねうどん	玄米ボン菓子	小魚チップ	お茶		おやつカロリー 80kcal
バザー振り替え 休園	11月 5日 (火)	ふかしさつま芋 ももゼリー	うどん、サラダ油、片栗粉 さつま芋	油揚げ、 かぶ型さつま揚げ	ほうれん草、人参、しめじ茸、青ねぎ ももゼリー	醤油、塩、 削り節、出し昆布。 塩。	488kcal 19.0g 15.1g 421mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 チーズパンサンド	食パン	スライスチーズ	お茶		おやつカロリー 99kcal

年長組のご飯茶碗使用日です

監修 栄養士 片岡恵子



昼食の写真・コメントをホームページにて掲載しています。ご覧ください
<http://senriyama.grace.jp/>

10月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

* 食事摂取基準 (3~5歳児) をもとに基準を◎とし、おやつの牛乳 (200cc) 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。
 * 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。
 衛生面を考慮 (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、食の安全を考慮加工品・調味料も十分吟味し、おいしい手作りの昼食を心がけています。

- 1日・・・餅のフライ (米粉) (小麦・乳・卵含まない)
- 4日・・・チキンカツ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 7日 25日・・・刻みこんぶ (乳・卵・小麦・ごま含まない)
- 10日・・・若菜ごはんの素 (ごま・醤油に含まれる小麦) (乳・卵含まない)
・・・餃子 (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 17日・・・いわしの梅醤油煮 (醤油に含まれる小麦) (乳・卵含まない)
- 18日・・・豆腐ハンバーグ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 21日・・・ほうれん草シュウマイ (小麦・エビ含む) (乳・卵含まない)
- 23日・・・わかさぎのから揚げ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 24日・・・ホワイトソース (小麦・乳含む) (卵含まない)
- 28日・・・キャベツ入りつくね (小麦・乳・卵含まない)
- 29日・・・しそひじき (ごま・小麦・乳・卵含まない)
- 31日・・・海苔のふりかけ ごま含む (卵・乳・小麦含まない)
・・・かぼちゃコロッケ (小麦) (乳・卵含まない)
・・・パンブキンパバロア (乳・卵・小麦含まない)
- 11月1日・・・チキンナゲット (卵・小麦) (乳含まない)
- 11月5日・・・かぶ型さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)

＝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・小麦も含まれていません)
- * 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 (乳・卵・小麦も含まれていません)
- * 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・酢は米酢 (小麦含まない)・味噌は国産味噌を使用しています。
- * 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。
- * 塩は赤穂の天塩です。
- * 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)、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。

お願い!
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 よろしくお祈りします。

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。

お知らせ
ただ今のごはんがはじまりました。
お手伝いをお願いしたいと思っておりますので、
集合時間が 10:45 15分早くなっています。

10月23日水曜日 (雨天時24日)
お弁当 昼食はお休みです

10月31日木曜日
園から用意したサンドパンを持って園外で食べます!
ハムサンド・ツナサンドパン 野菜ジュース
* 降園前にデザートの果物又はゼリーを食べます!

