

朝ごはんは、「1日の始まり」のエネルギー源で、規則正しい生活リズムを作る基礎となる大切な食事です。

朝食を抜くと生活のリズムが乱れるだけでなく、脳に栄養が行きわたらなくなり、集中力や意欲が低下していきます。又、起床から朝食までの時間が短いと食欲がわかきません。

1日元気に過ごせる生活のリズムを確立するために、早寝・早起き・朝ごはんをきちんと食べて登園しましょうね。

~ 9月の野菜 ~ ゴーヤ 冬瓜 たべます!

はじめて食べる食べ物は、大人でもそうですが、子どもたちはなかなか受け入れにくいですね。

苦手な食べ物が多い子どもたちは、園での昼食ではじめての食材に出会い、少しでも口にすることで、味覚経験の蓄積ができ、食べられるようになります。

苦手な食べ物も、食卓に登場させることで、自然に受け入れ食べられるようになります。毎日の食事は、家族一緒に楽しく食べて、味覚の広がり嗜好の発達を促しましょう。



~~お知らせ~~



- * 食事摂取基準(3~5歳児)をもとに基準をⓂとし、おやつ(牛乳(200ml))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。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・調味料にも十分吟味し、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。

- * 9日(月)重陽の節句。ちらし寿司に食用黄菊を添えて食べます。
- * 13日(金)敬老の日(16日)。お祝いのごはんの赤飯を食べます。

9月9日は、重陽の節句(菊の節句)、五節句の最後を締めくくる節句です。重陽の節句は元々、自分や家族の長寿と一家の繁栄を祈る行事でした。平安時代に中国から伝来し、当時は、中国から伝来したばかりの珍しい花だったようで、菊を眺めながら「観菊の宴」を開き詩歌などを読み長寿を祈ったと言われています。重陽の節句(9日 月曜日)、園の昼食にて、長寿・健康を願い食用黄菊を食べます。

食用を目的に改良された菊を食用菊といいます。
ビタミンB類、マンガン、カリウムなどのミネラル類が含まれています。
=茹で方=
花卉は少々の酢を加えた湯でサッと湯がき、すぐに水にとってからざるにあける。

9月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

4日	・カレールー	(小麦・乳・卵含まない)
	・福神漬	国産無添加(乳・卵・小麦含まない)
6日	・ひじきふりかけ	(ごま・乳・卵・小麦含まない)
	・国産野菜春巻き	(小麦含む) (卵・乳含まない)
7日	・かぶ型さつま揚げ	(タラ含む) (乳・卵・小麦含まない)
10日	・キャベツつくね焼き	(小麦・卵・乳含まない)
12日	・米粉のから揚げ粉	(乳・卵・小麦含まない)
13日	・さつま揚げ	(タラ含む) (乳・卵・小麦含まない)
	・お月見ゼリー	(乳・卵・小麦含まない) 温州みかん味
18日	・さんまのかつお節煮	(醤油小麦含む) (乳・卵含まない)
19日	・国産栗のムース	(乳含む) (卵・小麦含まない)
24日	・しる菜のつくね	(小麦・乳・卵・含まない)
26日	・デミグラスソース	(小麦含む) (卵・乳含まない)
27日	・若菜おにぎりの素	(ごま含む) (小麦・乳・卵含まない)
30日	・根菜のつくね	(小麦・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)
- * 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・酢は米酢(小麦含まない)・味噌は国産米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

つくし組 どんぐり組 2019年 9月献立予定

2019年8月28日
認定子ども園
千里山グレース幼稚園



日中は夏と変わらないような厳しい暑さが続いています。日が落ちるのは少し早くなりました。
9月に入り爽やかな秋がやってきました。
秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。
秋は食欲もぐんとアップ！ 好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				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)	調味料など	
始園式	2日 (月)	チャーハン 国産野菜焼き餃子 中華スープ ヨーグルト	米、サラダ油、ごま油 サラダ油 春雨 (馬鈴薯)、ごま油	焼き豚 餃子 (加工品) ヨーグルト	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 鶏がらスープ、醤油、こしょう	486kcal 13.2g 15.3g 391mg 1.3g
	午後 おやつ	牛乳 いちごスティックケーキ	牛乳 いちごスティックケーキ	牛乳			おやつカロリー 168kcal
	3日 (火)	サンドイッチ (卵・ポテト) フロccoliー塩茹で 茹でとうもろこし コンソメスープ 黄桃缶	食パン ジャがいも、ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	卵、ツナ缶	人参 フロccoliー とうもろこし 玉ねぎ、人参、パセリ 黄桃缶	塩、こしょう 塩 塩 無添加ブイヨン	534kcal 25.3g 13.9g 319mg 2.1g
	午後 おやつ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 米	牛乳 花かつお 小魚		醤油、塩	おやつカロリー 156kcal
	4日 (水)	ポークカレー ジャコ入りサラダ ハスカップゼリー	米、ジャがいも、米粉、 サラダ油 無添加フレンチドレッシング	豚肉。 ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、にんにく、 りんご、生姜、福神漬 レタス、胡瓜、人参 ハスカップゼリー	カレー粉、塩、こしょう、 ウスターソース、オイスターソース、 トマトケチャップ、カレールウ 塩	448kcal 14.3g 13.0g 275mg 1.5g
	午後 おやつ	牛乳 おさつバター パナナ	牛乳 さつま芋、砂糖、バター	牛乳	バナナ		おやつカロリー 167mg
	5日 (木)	中華冷麺 枝豆塩ゆで ぶどうヨーグルト	中華麺、砂糖、ごま油	ポークハム、卵	人参、胡瓜、わかめ 枝豆 ぶどうヨーグルト	酢、醤油、鶏がらスープ 塩	475kcal 19.3g 12.4g 257mg 1.7g
	午後 おやつ	牛乳 豆腐焼きドーナツ レーズン	牛乳 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、 豆腐	豆腐	レーズン		おやつカロリー 186kcal
	6日 (金)	ごはん ふりかけ 国産野菜の春巻き ゴーヤチャンプル もやしスープ パインゼリー	米 サラダ油 サラダ油 ごま	春巻き (加工品) 豚肉、卵、豆腐	ひじきふりかけ (キャベツ、人参、ねぎ) ゴーヤ、玉ねぎ、人参、赤黄パプリカ、 もやし、わかめ、にら パインゼリー	オイスターソース、みりん、醤油 醤油、こしょう、鶏がらスープ	534kcal 18.5g 18.6g 323mg 1.6g
	午後 おやつ	牛乳 ごまマカロニ チーズ	牛乳 マカロニ、ごま、砂糖	牛乳 チーズ			おやつカロリー 137kcal
誕生 日会	9日 (月)	ちらし寿司 かぶ型さつま揚げ すまし汁 果物	米、砂糖 素麺	焼きあなご、ちりめん雑魚 かぶ型さつま揚げ (加工品)	人参、ごぼう、干し椎茸、れんこん、 絹さや、菊の花びら、刻みのみり。 人参、しめじ茸、青ねぎ	酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布	465kcal 15.1g 8.6g 230mg 1.8g
	午後 おやつ	牛乳 ピーチシャーベット 食パンラスク	牛乳 食パン、砂糖、サラダ油		ピーチシャーベット		おやつカロリー 137kcal
	10日 (火)	ケチャップライス キャベツのつくね焼き アスパラ塩茹で ジュリアンスープ 果物	米、サラダ油 ノンエッグマヨネーズ ベーコン	鶏肉。 キャベツのつくね焼き (半加工品)	玉ねぎ、ピーマン、人参 (キャベツ) グリーンアスパラ キャベツ、セロリ、人参、パセリ	トマトケチャップ、塩、こしょう 無添加ブイヨン、塩、こしょう	509kcal 15.9g 16.5g 258mg 1.7g
	午後 おやつ	牛乳 蒸しパン	牛乳 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 140kcal
避難 訓練	11日 (水)	麻婆豆腐丼 中華風和え物 りんごゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉 春雨 (馬鈴薯)、 砂糖、ごま油	豆腐、豚ミンチ、刻み大豆 ツナ缶	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ 胡瓜、人参 りんごゼリー	みりん、赤味噌、醤油、 鶏がらスープ 醤油、塩、こしょう	469kcal 18.1g 14.4g 272mg 1.4g
	午後 おやつ	牛乳 じゃこトースト	牛乳 食パン、ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ちりめん雑魚			おやつカロリー 166kcal
	12日 (木)	塩バターパン 鶏肉から揚げ プロセスチーズ 茹で野菜 ミネストローネ 果物	パン、バター 米粉からあげ粉、サラダ油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油、ベーコン	鶏肉。 プロセスチーズ 蒸し大豆	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参、キャベツ、 エリンギ茸、カットトマト、パセリ	塩 塩 無添加ブイヨン、こしょう	528kcal 23.4g 22.7g 321mg 1.8g
	午後 おやつ	牛乳 若菜おにぎり	牛乳 米	牛乳	若菜おにぎりの素		おやつカロリー 125kcal
	13日 (金)	赤飯 赤魚の煮つけ しろ菜のおひたし すまし汁 お月見ゼリー	もち米、米、ごま 砂糖 砂糖	赤魚 さつま揚げ 豆腐	小豆 しろな菜、人参 わかめ、人参、えのき茸、みつば	塩 醤油、みりん 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	497kcal 20.6g 10.0g 345mg 1.7g
	午後 おやつ	牛乳 せんべい	牛乳 塩せんべい	牛乳			おやつカロリー 191kcal



エネルギー (kcal)
タンパク質 (g)

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				脂質 (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)	調味料など	カルシウム (mg)
17日 (火)	ごはん 肉じゃが 竹輪の磯部焼き みそ汁 果物	米 ジャガイも、砂糖、サラダ油 サラダ油	牛肉 竹輪 京揚げ	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三度豆、 青のり 大根、しめじ茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節	469kcal 18.6g 15.9g 305mg 1.6g	
	午後 おやつ	牛乳 かぼちゃのプリン	牛乳 豆乳	かぼちゃ		おやつカロリー 109kcal	
18日 (水)	ごはん ふりかけ さんまのかつお節煮 ひじき五目煮 プチトマト 冬瓜すまし汁 果物	米 砂糖、サラダ油、ごま油	さんまのかつお節煮 (加工品) 京揚げ	ゆかり 芽ひじき、ごぼう、人参、冷凍枝豆 プチトマト 冬瓜、えのき茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油、だし汁 醤油、塩、削り節、出し昆布	479kcal 19.4g 17.4g 387mg 1.5g	
	午後 おやつ	牛乳 磯風味ポテト ラムネ	牛乳	青のり ラムネ	塩	おやつカロリー 127kcal	
19日 (木)	スパゲッティ ナポリタン 蒸し鶏サラダ 国産栗のムース	スパゲッティ、オリーブオイル、 米粉 手作りごまドレッシング	豚肉、粉チーズ 鶏肉。 国産栗のムース	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 ホールトマト、パセリ 胡瓜、レタス	トマトケチャップ、 無添加ブイヨン、塩 塩。	500kcal 20.3g 16.7g 290mg 1.6g	
	午後 おやつ	牛乳 ジャコゆかりおにぎり	牛乳 ちりめん雑魚	ゆかり		おやつカロリー 132kcal	
20日 (金)	ピピン丼 胡瓜の浅漬け 果物 バナナ	米、砂糖、すりごま、 ごま油 白ごま	牛ミンチ、刻み大豆	ほうれん草、もやし、人参 青ねぎ 胡瓜、人参、塩ひじき バナナ	みりん、醤油 塩、醤油	488kcal 17.3g 15.3g 268mg 1.3g	
	午後 おやつ	牛乳 食パンラスク	牛乳			おやつカロリー 153kcal	
24日 (火) 身体測定	鮭ごはん 春雨サラダ しろ菜のつくね焼き わかめすまし汁 果物	米 春雨 (馬鈴薯)、 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	塩鮭 ロースハム しろ菜つくね焼き (加工品)	パセリ 胡瓜、人参 わかめ、えのき茸、人参、青ねぎ	塩 酢、塩、こしょう 醤油、塩、削り節、出し昆布	471kcal 16.9g 14.3g 285mg 1.7g	
	午後 おやつ	牛乳 カリカリさつま芋	牛乳			おやつカロリー 136kcal	
25日 (水)	豚丼 みそ汁 かんきつゼリー	米、ごま、砂糖、サラダ油	豚肉 豆腐、京揚げ	玉ねぎ、人参、生姜 刻みのり 舞茸、人参、青ねぎ かんきつゼリー	みりん、醤油 味噌、削り節	499kcal 21.4g 12.1g 272mg 1.5g	
	午後 おやつ	牛乳 ジャムサンドパン	牛乳	いちごジャム		おやつカロリー 162kcal	
26日 (木)	全粒入り白パン 手作り煮込みハンバーグ マセドアンサラダ ABCスープ 果物	パン パン粉、オリーブ油 ジャガイも、ノンエッグマヨネーズ ABCマカロニ	合いびきミンチ、牛乳 プロセスチーズ	玉ねぎ、ナツメグ 胡瓜、人参、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、パセリ	塩。 デミグラスソース、塩、こしょう 塩、こしょう 無添加ブイヨン	552kcal 22.6g 22.8g 300mg 1.6g	
	午後 おやつ	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 ちりめん雑魚	焼き海苔。	塩。	おやつカロリー 129kcal	
27日 (金)	五目醤油ラーメン おにぎり ラ フランスゼリー	中華麺 米	焼き豚、茹で卵	わかめ、人参、もやし、 青ねぎ 若菜ごはんの素 ラ フランスゼリー	ラーメンスープ、こしょう	489kcal 19.6g 12.5g 270mg 1.6g	
	午後 おやつ	牛乳 人参マフィン	牛乳 豆乳	人参	塩	おやつカロリー 133kcal	
30日 (月)	千匹ごはん 根菜のつくね焼き 三度豆おほか和え キャベツ味噌汁 果物	米 砂糖	ちりめん雑魚 根菜つくね (加工品) 花かつお 京揚げ	人参、きざみのり 三度豆、人参 キャベツ、えのき茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油 みりん、醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	492kcal 17.9g 12.6g 297mg 1.7g	
	午後 おやつ	牛乳 ぶどうゼリー ポンせんべい	牛乳	ぶどうゼリー		おやつカロリー 169kcal	


監修：片岡 恵子 (栄養士)

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等を食べます。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。

午後おやつは、つくしどんぐり組共、牛乳を飲みます。尚、食べやすさを考えメニューを一部変更することがあります。ご了承ください。

9月9日重陽の節句について

9月9日は、重陽の節句 (菊の節句)、五節句の最後を締めくくる節句です。重陽の節句は元々、自分や家族の長寿と一家の繁栄を祈る行事でした。平安時代に中国から伝来し、当時は、中国から伝来したばかりの珍しい花だったようで、菊を眺めながら「観菊の宴」を開き詩歌などを読み長寿を祈ったと言われています。重陽の節句の行事食 (9日月曜日)、園の昼食にて、長寿・健康を願い食用黄菊を食べます。食用を目的に改良された菊を食用菊といいます。ビタミンB類、マンガン、カリウムなどのミネラル類が含まれています。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。



