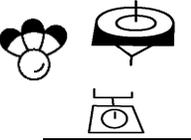


2020年 1月献立予定

2019年12月20日
認定こども園
千里山グレース幼稚園



1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。
年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、
一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。
今月は、おせち料理のメニューも取り入れています。



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	
冬期 預かり保育	6日 (月)	鶏そぼろ丼 ごぼう揚げ 素麺すまし汁 ゆずゼリー	米、砂糖、サラダ油 片栗粉、サラダ油 素麺	鶏肉ミンチ、豆腐	玉ねぎ、人参、生姜、 刻みのり ごぼう 人参、しめじ茸、青ねぎ ゆずゼリー	みりん、醤油、オイスターソース 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	510kcal 19.4g 14.9g 294mg 1.2g
	リス組 おやつ	牛乳 ふかしさつま芋 マカロニきな粉	さつま芋 マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉			おやつカロリー 136kcal
冬期 預かり保育	7日 (火)	ハヤシライス じゃこ入りサラダ マスカットゼリー	米、米粉 ごまドレッシング	豚肉 ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン ブロッコリー、胡瓜、人参 マスカットゼリー	カットマト、オイスターソース、 こしょう、無添加フイオン、 トマトケチャップ、塩	469kcal 16.4g 10.7g 275mg 1.4g
	リス組 おやつ	牛乳 プロセスチーズ おからホットケーキ	ホットケーキ	牛乳 プロセスチーズ			おやつカロリー 129kcal
始園式 預かり保育 昼食	8日 (水)	カレーピラフ 肉だんご焼き かぶクリームスープ 果物	米、オリーブ油 オリーブ油、米粉	ウィンナー(チキン) 肉だんご(半加工品) 豚肉、牛乳	玉ねぎ、人参、黄・赤パプリカ かぶ、玉ねぎ、人参、エリンギ茸	塩、こしょう、カレー粉、無添加フイオン 無添加フイオン、塩、こしょう	538kcal 18.0g 18.9g 272mg 1.2g
	リス組 おやつ	お茶 レーズン 磯風味ポテト	ジャガイモ、サラダ油	ちりめん雑魚	お茶 青のり	塩	おやつカロリー 67kcal
預かり保育 昼食	9日 (木)	ごはん 国産春巻き チンジャオロース もやしスープ 果物	米 サラダ油、砂糖、片栗粉 ごま油	国産春巻き(加工品) 豚肉	赤・黄パプリカ、ピーマン、 たけのこ、人参 もやし、えのき茸、人参、ニラ	オイスターソース、こしょう、塩、 鶏がらスープ、醤油 醤油、こしょう、鶏がらスープ	545kcal 16.4g 16.2g 250mg 1.4g
	リス組 おやつ	お茶 豆乳プリン		豆乳プリン	お茶		おやつカロリー 32kcal
昼食開始 身体測定 年長組	10日 (金)	赤飯 ぶりの照り焼き 田作り 紅白かまぼこ 黒豆煮 栗きんとん 味噌汁(雑煮風) 国産和梨ゼリー	もち米、米、ごま 砂糖 砂糖 (砂糖) さつま芋、砂糖 里芋、生麩(冷凍)	ぶり ごまめ かまぼこ 黒豆(加工品) 京揚げ、豆腐	小豆。 栗甘露煮 大根、金時人参、吹田慈姑、 椎茸、みつば 国産和梨ゼリー	塩。 みりん、醤油 醤油 白味噌、削り節、だし昆布	639kcal 27.3g 17.4g 400mg 1.6g
	リス組 おやつ	お茶 みかん ラムネ	ラムネ		お茶 みかん		おやつカロリー 82kcal
誕生日会	14日 (火)	ごはん 肉じゃが しろ菜のつくね焼き 三度豆おかか和え 白菜味噌汁 果物	米 ジャガイモ、砂糖、サラダ油 砂糖	牛肉 しろ菜のつくね 花かつお 京揚げ	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく 三度豆、人参 白菜、しめじ茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油、だし汁 醤油 味噌、削り節	520kcal 18.9g 15.8g 285mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 ごま団子	ごま、米粉、砂糖、サラダ油		お茶 小豆餡		おやつカロリー 88kcal
誕生日会	15日 (水)	ドライカレー グリーンサラダ ぶどうヨーグルト 果物	米、米粉、サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	豚ミンチ、卵。 プロセスチーズ ぶどうヨーグルト	玉ねぎ、ピーマン、人参、レーズン、 生姜、りんご、 パセリ。 レタス、胡瓜、ラディッシュ	カレー粉、醤油、塩、オイスターソース、 ウスターソース、 アレルギーフリーカレーフレーク。 塩。	501kcal 20.2g 21.7g 363mg 1.6g
	リス組 おやつ	お茶 お麩のラスク	麩、砂糖、サラダ油		お茶		おやつカロリー 95kcal
避難訓練 身体測定 年中組	16日 (木)	ケチャップライス マセドアンサラダ ブロッコリー塩ゆで 冬野菜のクリームスープ 果物	米、オリーブ油 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ ベーコン	ウィンナー(チキン) ツナ缶、蒸し大豆 豆乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、 赤・黄パプリカ、エリンギ茸 コーン缶、胡瓜、人参 ブロッコリー 白菜、かぶ、かぶ菜、 玉ねぎ、人参	塩、こしょう、トマトケチャップ 塩 塩 アレルギーフリーシチューフレーク 塩、こしょう	514kcal 16.5g 18.0g 311mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 きな粉おにぎり	米、砂糖	きな粉	お茶	塩	おやつカロリー 75kcal
防災メニュー 子育てカウ ンセリング	17日 (金)	わかめおにぎり きつねうどん 防災クッキー 果物	保存食用わかめごはん(米) うどん、砂糖 いちご味クッキー	京揚げ	(わかめ) 人参、青ねぎ	(塩) みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布	583kcal 21.2g 19.2g 311mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 バナナスティックケーキ	バナナスティックケーキ(加工品)		お茶		おやつカロリー 80kcal
身体測定 年少組 保育参観 年中組	20日 (月)	ヒビンバ丼 たたきごぼう 豆腐すまし汁 かんきつゼリー	米、砂糖、すりごま、ごま油 砂糖、ごま油	鶏ミンチ 豆腐	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ ごぼう わかめ、えのき茸、みつば。 かんきつゼリー	みりん、醤油、オイスターソース 酢、醤油、塩 醤油、塩、削り節、出し昆布	516kcal 19.7g 15.0g 315mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 五平餅	米、砂糖、ごま		お茶	みりん、味噌	おやつカロリー 72kcal

エネルギー (kcal)



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				タンパク質 (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	
保育参観 年中組	21日 (火)	千匹ごはん キャベツのつくね焼き しろ菜のおかか和え 粕汁 ももゼリー	米。 砂糖	ちりめん雑魚 キャベツつくね焼き(加工品) 花かつお 豚肉、竹輪、京揚げ	人参、刻みのり しろ菜、人参 ごぼう、人参、大根、 こんにゃく、青ねぎ ももゼリー	みりん、醤油 醤油、だし汁、塩 酒粕ペースト、味噌、 削り節	565kcal 21.0g 17.5g 413mg 1.9g
		リス組 おやつ	お茶 ジャガイももち	ジャガイも、片栗粉	粉チーズ	お茶 青のり	塩、醤油
保育参観 年少組	22日 (水)	スパゲッティナポリタン 大根とジャコのサラダ 伊予柑ゼリー	スパゲッティ、オリーブオイル、 米粉 無添加フレンチドレッシング	ハム(チキン)、粉チーズ ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 ホールトマト、パセリ 大根、人参、レタス 伊予柑ゼリー	トマトケチャップ、無添加フイヨン、塩 塩	468kcal 17.7g 14.5g 268mg 1.4g
		リス組 おやつ	お茶 蒸し大豆 おかかおにぎり	米	蒸し大豆 花かつお	お茶 醤油	おやつカロリー 115kcal
保育参観 年少組	23日 (木)	若菜ごはん おでん 黄桃缶	米。 砂糖。	花形がんと、竹輪、ゆで卵 人参・かぶ型のさつま揚げ、	若菜ごはんの素 大根、こんにゃく 絹さや 黄桃缶	みりん、醤油、 削り節、出し昆布	530kcal 23.6g 16.3g 383mg 2.0g
		リス組 おやつ	お茶 ビスケット いちごの豆乳プマンジェ	ビスケット	いちごの豆乳プマンジェ	お茶	おやつカロリー 70kcal
保育参観 年長組	24日 (金)	ソフトフランスパン ビーフシチュー れんこんサラダ ブロッコリー塩ゆで 果物	パン ジャガイも、サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	牛肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、 コーン缶、パセリ れんこん、胡瓜、人参 ブロッコリー	デミグラソース、塩、こしょう 醤油 塩	475kcal 20.3g 16.0g 256mg 2.0g
		リス組 おやつ	お茶 ゆかりおにぎり	米	ちりめん雑魚	お茶 ゆかり	おやつカロリー 82kcal
園開放	27日 (月)	五目味噌ラーメン 刻み昆布おにぎり 果物 (バナナ)	中華麺 米	焼き豚、ゆで卵	わかめ、人参、もやし、 青ねぎ。 刻み昆布	味噌ラーメンスープ、 こしょう。	461kcal 20.0g 12.2g 298mg 2.1g
		子育てカウ ンセリング	お茶 食パンラスク	食パン、砂糖、サラダ油	きな粉	お茶	おやつカロリー 135kcal
保育参観 年中組	28日 (火)	味付けごはん 高野豆腐とかぼちゃの含煮 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。 花形がんと 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 しめじ茸、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	514kcal 22.6g 12.3g 339mg 2.2g
		リス組 おやつ	お茶 ジャガイもピザ	ジャガイも、片栗粉、サラダ油	スライスチーズ	お茶	おやつカロリー 78kcal
こま回し 大会	29日 (水)	全粒入り白パン 鶏肉から揚げ ほうれん草サラダ ポトフ風スープ ぶどうゼリー	パン 米のから揚げ粉、サラダ油 砂糖、オリーブ油 ジャガイも、オリーブ油	鶏肉 エビ ウィンナー(ポーク)	ほうれん草、もやし、人参 カリフラワー、キャベツ、人参、 玉ねぎ、ローリエ、パセリ ぶどうゼリー	醤油、酢、塩 無添加フイヨン、塩、こしょう	581kcal 25.3g 26.1 280mg 1.8g
		リス組 おやつ	お茶 じゃこおにぎり	米	ちりめん雑魚	お茶	おやつカロリー 84kcal
こま回し 大会	30日 (木)	古代米ごはん わかさぎのから揚げ 筑前煮 大根味噌汁 果物	米、黒米 里芋、砂糖、サラダ油	わかさぎのから揚げ(半加工品) 鶏肉	ごぼう、金時人参、れんこん、椎茸、 こんにゃく、たけのこ水煮、絹さや 白菜、舞茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節	510kcal 24.2g 14.0g 309mg 1.5g
		リス組 おやつ	お茶 パインゼリー ジャンボコーン	ジャンボコーン	お茶 パインゼリー		おやつカロリー 81kcal
保育参観 年中組	31日 (金)	豚丼 けんちん汁 ラフランスゼリー	砂糖 里芋、ごま油	豚肉 豆腐、京揚げ	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり 大根、こんにゃく、人参、 ごぼう、青ねぎ ラフランスゼリー	みりん、醤油、だしの素 醤油、塩、削り節、出し昆布	494kcal 21.9g 11.8g 302mg 1.6g
		リス組 おやつ	お茶 ヨーグルト シャムサンド	食パン	ヨーグルト	お茶 いちごジャム	おやつカロリー 190kcal

監修 栄養士 片岡恵子

下記のホームページにて昼食の写真を掲載しています。ご覧ください。

URL <http://senriyamagrace.jp/>

一口メモ・・・ 吹田慈姑(くわい)

「吹田くわい」は、なにわの伝統野菜に選定され、吹田市の特産物として、また、地元農業の象徴的な存在として注目されるようになりました。
普段私たちがくわいとして食べているものは青くわいという種類です。
これは中国から伝来したもので、遺伝的にも吹田くわいとは違う種類です。
吹田くわいは青くわいより葉が細く、草丈も少し小型です。
リス組のおやつメニュー及び栄養量を載せています。
* 昼食の栄養量には、おやつのカロリーは含んでいません。
(一部変更することもあります)

1月献立 アレルギーを含む加工品の紹介

- 8日・・・ 国産素材肉団子 (乳・卵・小麦含まない)
- 9日・・・ 国産春巻き (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 10日・・・ 生麩 (小麦含む) (乳・卵含まない)
- ・・・ 紅白かまぼこ (小麦含む) (乳含まない)
- ・・・ 黒豆 (醤油含む) (乳・卵含まない)
- 14日・・・ しろ菜のつくね焼き (乳・卵・小麦含まない)
- 21日・・・ キャベツ入りつくね (乳・卵・小麦含まない)
- 22日・・・ 無添加フレンチドレッシング (乳・卵・小麦含まない)
- 23日・・・ 花形がんと (大豆含む) (乳・卵・小麦含まない)
- ・・・ 人参かぶ型さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)
- ・・・ 若菜ごはんの素 (ごま含む) (乳・卵含まない)
- 24日・・・ デミグラソース (乳・小麦含む)
- 27日・・・ 味噌ラーメンスープ (醤油含む) (乳・卵・含まない)
- ・・・ 刻み昆布 (乳・卵・小麦含まない)
- 29日・・・ 米粉から揚げ粉 (小麦・乳・卵・含まない)
- 31日・・・ わかさぎのからあげ (小麦含む) (乳・卵・含まない)

