



6月

2020年 6月1日～15日献立予定

2020年5月29日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

6月は梅雨に入り、気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。
のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事を心がけましょう。
《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)				エネルギー(kcal)
			□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	
1日 (月)	ハヤシライス 蒸し鶏サラダ 日向夏みかんゼリー	米、米粉。	豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、 エリンギ茸	カットトマト、オイスターソース、こしょう、 野菜フイオン、トマトケチャップ、塩。	491kcal	
		ノンエッグマヨネーズ	鶏肉	レタス、胡瓜、グリーンアスパラ	塩。	17.2g	
リス組 おやつ	牛乳 むし大豆 おかかおにぎり	米	牛乳、むし大豆	日向夏みかんゼリー	醤油	12.2g	
2日 (火)	ゆかりごぼん ひじき大豆コロッケ ほうれん草ごま和え すまし汁 果物	米。 サラダ油。 砂糖、ごま油。	ひじき大豆コロッケ(加工品)。	ゆかり ほうれん草、人参、ごぼう。 玉ねぎ、しめじ茸、人参、青ねぎ。	トマトケチャップ、ウスターソース みりん、醤油、だしの素 醤油、塩、削り節、出し昆布	262mg	
		小麥粉、砂糖、ベーキングパウダー	おから。			1.4g	
リス組 おやつ	牛乳 おからのホットケーキ	動物ビスケット	牛乳			おやつカロリー 122kcal	
3日 (水)	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 アスパラ塩ゆで みそ汁 りんごゼリー	米。 ジャガイも、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、人参 グリーンアスパラ キャベツ、人参、えのき茸、青ねぎ りんごゼリー	みりん、醤油、だしの素 (醤油) 塩 味噌、だし汁	510kcal	
		動物ビスケット	牛乳			18.8g	
リス組 おやつ	牛乳 動物ビスケット・果物	食パン	チーズ			13.4g	
4日 (木)	冷やしきざみうどん ふかしさつま芋 果物	うどん、砂糖	京揚げ、かぶ型さつま揚げ	ほうれん草、人参、ミニトマト	みりん、醤油、塩、削り節、出し昆布	440kcal	
		さつま芋			塩	17.4g	
リス組 おやつ	牛乳 チーズサンド	バナナケーキ	牛乳			12.0g	
5日 (金)	麻婆豆腐丼 もやしと小松菜のナムル ヨーグルト	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉 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、人参、わかめ、小松菜	みりん、赤味噌、醤油、 中華だし 酢、醤油	533kcal	
		ヨーグルト	ヨーグルト			20.0g	
リス組 おやつ	牛乳 バナナケーキ 果物	バナナケーキ	牛乳			15.3g	
6日 (土)	チキンピラフ 肉団子甘辛焼き ブロッコリーの塩ゆで コンソメスープ 果物	米、バター、サラダ油	鶏肉 肉団子(加工品)	玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ	塩、こしょう みりん、醤油 塩 無添加フイオン、こしょう。	478kcal	
		ベーコン				17.5g	
リス組 おやつ	牛乳 黒糖ソラマメ ポーロ	ポーロ	牛乳			14.0g	
8日 (月)	ごはん 鮭の塩焼き 野菜の含め煮 みそ汁 果物	米	甘塩鮭	大根、人参、三度豆 玉ねぎ、人参、しめじ茸、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節	270mg	
		砂糖、ごま油	京揚げ			1.7g	
リス組 おやつ	牛乳 きな粉マカロニ	マカロニ、砂糖。	牛乳		塩。	おやつカロリー 69kcal	
9日 (火)	ケチャップライス キャベツ入りつくね ブロッコリー塩ゆで ジュリアンスープ 果物	米、サラダ油	鶏肉もも キャベツ入りつくね(半加工品)	玉ねぎ、ピーマン、人参 ブロッコリー キャベツ、セロリ、人参、パセリ	トマトケチャップ、塩、こしょう 塩 無添加フイオン、塩、こしょう	524kcal	
		ベーコン	豚肉			17.9g	
リス組 おやつ	牛乳 おからクッキー	小麥粉、砂糖、サラダ油	おから			18.6g	
10日 (水)	三色丼 トマトとわかめの酢の物 すまし汁 メロンゼリー	米、砂糖 砂糖、ごま油	鶏ミンチ、卵、刻み大豆 ちりめん雑魚 豆腐	ほうれん草、人参 トマト、わかめ、胡瓜 しめじ茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油 酢、醤油、塩 醤油、塩、削り節、出し昆布	505kcal	
		メロンゼリー				21.3g	
リス組 おやつ	牛乳 ラムネ、ジャンボコーン	ジャンボコーン、ラムネ	牛乳			13.7g	
11日 (木)	全粒入り白パン チキンナゲット ポテトサラダ ABCスープ 甘夏みかんゼリー	パン	チキンナゲット ポーロハム	コーン缶、人参、胡瓜、レタス 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 無添加フイオン、塩、こしょう	522kcal	
		ジャガイも、マヨネーズ ABCマカロニ。				21.3g	
リス組 おやつ	牛乳 鮭おにぎり	米。	牛乳		塩。	22.9g	
12日 (金)	ごはん さんま梅鰹節煮 さつま芋甘煮 しろ菜のおかか和え みそ汁 果物	さつま芋、砂糖。	さんま梅鰹節煮(加工品)	しろ菜 玉ねぎ、舞茸、人参、青ねぎ。	みりん。 みりん、醤油、だしの素。 味噌、削り節。	283mg	
			花かつお。 京揚げ。			1.9g	
リス組 おやつ	牛乳 じゃがいももち	ジャガイも、片栗粉、サラダ油。	牛乳			おやつカロリー 74kcal	
13日 (土)	焼うどん 焼き餃子 卵スープ 果物	細うどん、サラダ油。	豚肉、花かつお	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり	焼うどんソース、 塩、こしょう。	534kcal	
		ごま油	餃子(半加工品) 卵	わかめ、もやし、人参、にら		18.7g	
リス組 おやつ	牛乳 五穀ひじきおにぎり	米。	牛乳			17.6g	
15日 (月)	スパゲッティナポリタン グリーンサラダ かんきつゼリー	スパゲッティ、オリーブオイル、 米粉 ノンエッグマヨネーズ	豚肉 プロセスチーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 ホールトマト、パセリ レタス、胡瓜、グリーンアスパラ	トマトケチャップ、 無添加フイオン、塩。 塩。	328mg	
						2.1g	
リス組 おやつ	牛乳 豆乳パンケーキ	小麥粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油	牛乳			おやつカロリー 82kcal	



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://senriyama.grace.jp/>



6月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介します

- * 食事摂取基準(3～5歳児)をもとに基準をⓂとし、おやつの中乳(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。
- * 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。
- 衛生面を考え(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、食の安全を考え加工品・調味料におきましても十分吟味し、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。

- 1日 …かぶ型さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)
- 2日 …大豆ひじきコロッケ (小麦・含む) (卵・乳含まない)
- 6日 …肉団子 (大豆含む) (乳・卵・小麦含まない)
- 9日 …キャベツ入りつくね (小麦・乳・卵含まない)
- 11日 …チキンナゲット (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 13日 …焼き餃子 (小麦含む) (乳・卵含まない)

* 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。

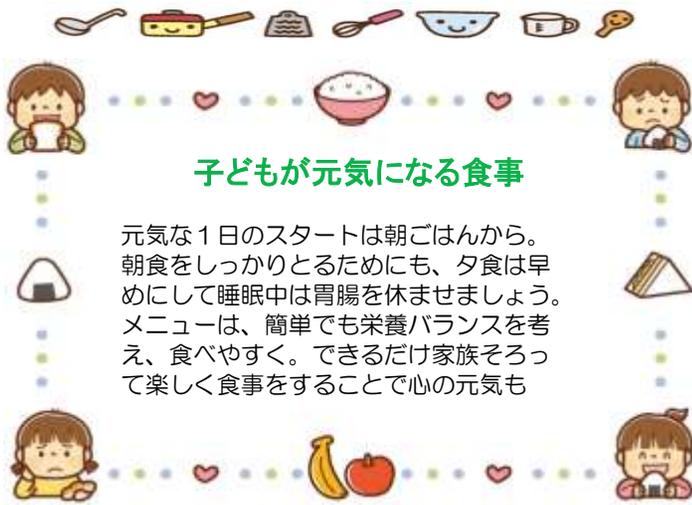
=年間を通して園で使用する加工食品=

- * ポークハム・ベーコン・チキンウインナー・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)
- * 味噌は国産大豆使用の味噌です。
- * 干し椎茸は宮崎産です。
- * パン粉には、バターは入っていません。
- * 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)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。

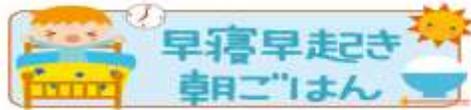
リス組のおやつメニュー及び栄養量を載せています。

* * 昼食の栄養量には、おやつのカロリーは含んでいません。
(事情により変更する場合があります)



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気も



早寝早起き
朝ごはん

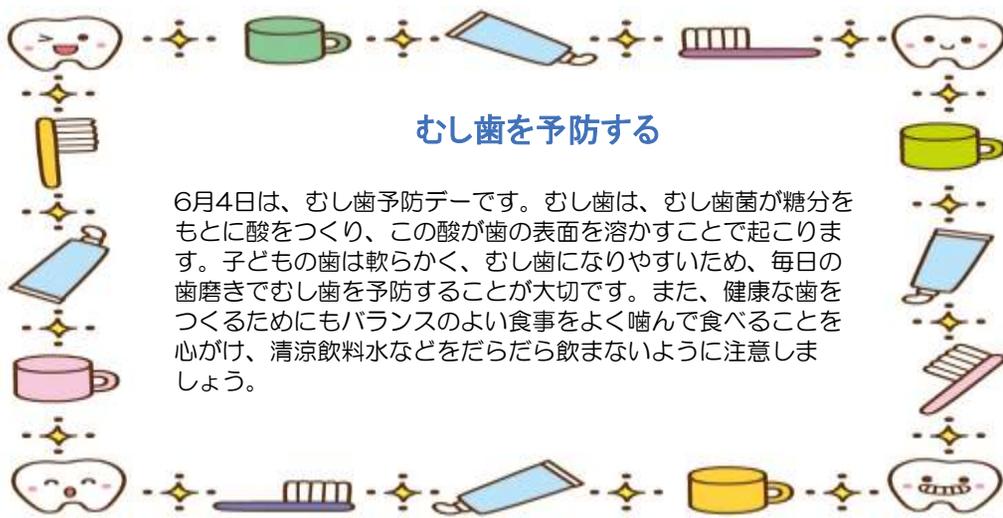


いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



よく噛む習慣をつけましょう (だ液の働き)

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。また、殺菌作用を持つ物質が含まれているため、風邪などの原因となる細菌の侵入を防ぐ効果も。さらに、私たちがスムーズに話したり歌ったりできるのも、だ液が潤滑剤になっているおかげです。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。





2020年 6月16日～30日献立予定

2020年6月11日
認定こども園
千里山グレース幼稚園



6月は梅雨に入り、気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。
のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事を心がけましょう。
《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)				エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) おやつカロリー
			□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	
6月 15日 ～ 22日 おやつ ゼリー 分散登園	16日 (火)	ごはん 肉じゃが 小松菜おひたし みそ汁 ラフランスゼリー	米。 ジャガイモ、砂糖、サラダ油 砂糖	牛肉 竹輪 豆腐	玉ねぎ、人参、系こんにやく 小松菜、人参。 人参、えのき茸、青ねぎ ラフランスゼリー	みりん、醤油 みりん、醤油 味噌、削り節	511kcal 17.8g 14.8g 306mg 1.5g おやつカロリー 94kcal
	リス組 おやつ	牛乳 かたくり餅	片栗粉、砂糖	牛乳		塩	おやつカロリー 67kcal
おやつ ゼリー 分散登園	17日 (水)	カレーピラフ エビ団子焼き アスパラ塩ゆで ジュリアンスープ 果物	米、オリーブ油	チキンウィンナー エビ団子 豚肉。	玉ねぎ、人参。 グリーンアスパラ キャベツ、セロリ、人参、パセリ	塩、醤油、だしの素 塩。 無添加パイオン、塩、こしょう	512kcal 18.7g 17.4g 254mg 1.6g おやつカロリー 67kcal
	リス組 おやつ	牛乳 ふかしさつま芋	さつま芋	牛乳			おやつカロリー 67kcal
おやつ ゼリー 分散登園	18日 (木)	千匹ごはん 米粉のチキンカツ 三度豆のおかか和え みそ汁 パインゼリー	米 サラダ油	ちりめんじゃこ 米粉チキンカツ(加工品) 花かつお	刻み海苔 三度豆、人参。 大根、人参、しめじ茸、青ねぎ パインゼリー	醤油、みりん トマトケチャップ、ウスターソース 醤油、だしの素。 味噌、削り節	539kcal 24.5g 17.5g 291mg 1.9g おやつカロリー 50kcal
	リス組 おやつ	牛乳 お麩ラスク レーズン	麩、砂糖、サラダ油	牛乳	レーズン		おやつカロリー 50kcal
おやつ ゼリー 分散登園	19日 (金)	ごはん わかさぎから揚げ 豆腐の肉炒め すまし汁 果物	米。 サラダ油。 素麺	わかさぎから揚げ(半加工品) 焼き豆腐、牛ミンチ	人参、ピーマン、たけのこ水煮、 えのき茸、人参、青ねぎ	醤油、みりん、オイスターソース 醤油、塩、削り節、出し昆布	506kcal 20.9g 14.9g 307mg 1.8g おやつカロリー 50kcal
	リス組 おやつ	牛乳 炭酸せんべい ゼリー	炭酸せんべい	牛乳			おやつカロリー 50kcal
おやつ ゼリー 分散登園	20日 (土)	鶏そぼろ丼 キャベツ味噌汁 みかんゼリー	米、ごま、砂糖、サラダ油	鶏ミンチ、豆腐 京揚げ	玉ねぎ、人参、刻みのり キャベツ、しめじ茸、人参、青ねぎ みかんゼリー	みりん、醤油 味噌、削り節	486kcal 19.0g 13.7g 291mg 1.4g おやつカロリー 114kcal
	リス組 おやつ	牛乳 バナナスティックケーキ	米粉バナナケーキ(加工品)	牛乳			おやつカロリー 114kcal
おやつ ゼリー 分散登園	22日 (月)	全粒入り白パン 手作りハンバーグ フライポテト フロッコリー塩茹で ミネストローネ マスカットゼリー	パン パン粉、オリーブ油 オリーブ油、ベーコン	合びきミンチ、豆乳 蒸し大豆	玉ねぎ、人参、ナツメグ フロッコリー 玉ねぎ、人参、エリンギ茸、カットトマト マスカットゼリー	塩、こしょう 塩、こしょう 野菜パイオン、こしょう	614kcal 23.1g 25.4g 364mg 2.0g おやつカロリー 55kcal
	リス組 おやつ	牛乳 キャベツお焼き	小麦粉、サラダ油	牛乳	キャベツ、人参、青ねぎ	だしの素	おやつカロリー 55kcal
昼食 分散登園	23日 (火)	鮭ごはん 春雨サラダ すまし汁 ぶどうゼリー	米 春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ	塩鮭 ポークハム 豆腐	パセリ 胡瓜、人参。 わかめ、人参、青ねぎ ぶどうゼリー	塩 酢、塩、こしょう 醤油、塩、削り節、出し昆布	472kcal 18.0g 12.2g 290mg 2.0g おやつカロリー 84kcal
	リス組 おやつ	牛乳 磯風味ポテト 果物	ジャガイモ、サラダ油	牛乳	青のり	塩	おやつカロリー 84kcal
昼食 分散登園	24日 (水)	チキンカレー グリーンサラダ かんきつゼリー	米、米粉、 サラダ油 ごまドレッシング(手作り)	鶏肉 プロセスチーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、 りんご、生姜、福神漬 レタス、胡瓜、ラデュッシュ かんきつゼリー	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	439kcal 15.2g 13.7g 299mg 1.7g おやつカロリー 92kcal
	リス組 おやつ	牛乳 さつま芋のおにまんじゅう	さつま芋、砂糖、米粉。	牛乳		塩。	おやつカロリー 92kcal
昼食 分散登園	25日 (木)	豚丼 みそ汁 さくらんぼゼリー	米、ごま、砂糖、サラダ油	牛肉 豆腐、京揚げ	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり えのき茸、人参、青ねぎ さくらんぼゼリー	みりん、醤油。 味噌、削り節。	447kcal 23.1g 11.7g 289mg 1.6g おやつカロリー 72kcal
	リス組 おやつ	牛乳 五平餅	米、砂糖	牛乳		みりん、味噌	おやつカロリー 72kcal
昼食 分散登園	26日 (金)	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	人参、もやし、コーン缶、 青ネギ 炊き込みわかめご飯の素	醤油ラーメンスープ、 こしょう	468cal 22.4g 12.3g 371mg 2.0g おやつカロリー 146kcal
	リス組 おやつ	牛乳 手作りドーナツ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油	豆乳			おやつカロリー 146kcal
おやつ ゼリー 分散登園	27日 (土)	オムライス マカロニサラダ コンソメスープ 果物	米、サラダ油 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	チキンウィンナー ツナ缶	玉ねぎ、ピーマン、人参 胡瓜、人参、コーン缶 玉ねぎ、人参、パセリ	カレー粉、野菜パイオン、トマトケチャップ 無添加パイオン、こしょう	566kcal 23.2g 19.6g 273mg 1.6g おやつカロリー 88kcal
	リス組 おやつ	牛乳 バナナケーキ	バナナケーキ(加工品)	牛乳			おやつカロリー 88kcal

監修：片岡 恵子(栄養士)

分散登園 6月15日から30日まで

おやつ 15日～22日 マスカットゼリー・いちごゼリー・みかんゼリー食べます。
昼食 23日～30日

ゼリーを食べます！
おはしセットを持ってきてください





行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				エネルギー(kcal)
			□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	
昼食 分散登園	29日 (月)	中華冷麺	中華麺、砂糖、ごま油	ロースハム(ポーク)、卵	人参、胡瓜、わかめ、もやし	酢、醤油、鶏がらスープ	493kcal
		ふかしさつま芋 みかん缶	さつま芋			塩	17.4g
昼食 分散登園	30日 (火)	ピビンパ丼	米、砂糖、すりごま、ごま油	牛ミンチ、刻み大豆	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ	みりん、醤油	12.5g
		わかめスープ ぶどうゼリー					290mg
昼食 分散登園	リス組 おやつ	牛乳		牛乳			2.0g
		おやつ					おやつカロリー 98kcal
昼食 分散登園	リス組 おやつ	牛乳		牛乳			497kcal
		人參マフィン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー	豆乳	人参		18.9g
						17.1g	
						278mg	
						1.4g	
						おやつカロリー 99kcal	

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://senriyama.g.race.jp>



6月 アレルギーを含む加工食品

- 17日 ..エビ団子 (エビ含む)(乳・卵・小麦含まない)
- 18日 ..チキンカツ (米粉) (小麦・乳・卵含まない)
- 19日 ..わかさぎから揚げ (小麦含む)(乳・卵含まない)
- 26日 ..焼き込みわかめご飯の素 (ごま・乳・卵含まない)

* 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。

- * 食事摂取基準(3~5歳児)をもとに基準を㊦とし、おやつ(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。
- * 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。
- * 衛生面を考え(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、食の安全を考え加工品・調味料におきまして十分吟味し、おいしい手作りの昼食を心がけています。

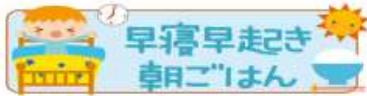
* 献立材料は、その時の事情により変更する場合があります。ご了承ください。

=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・チキンウィナー・ポークウィナー
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)
- * 味噌は国産大豆使用の味噌です。
- * 干し椎茸は宮崎産です。
- * パン粉には、バターは入っていません。
- * 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)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。

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(200cc)は含んでいません。
(事情により変更する場合があります)



身体に大切な カルシウム

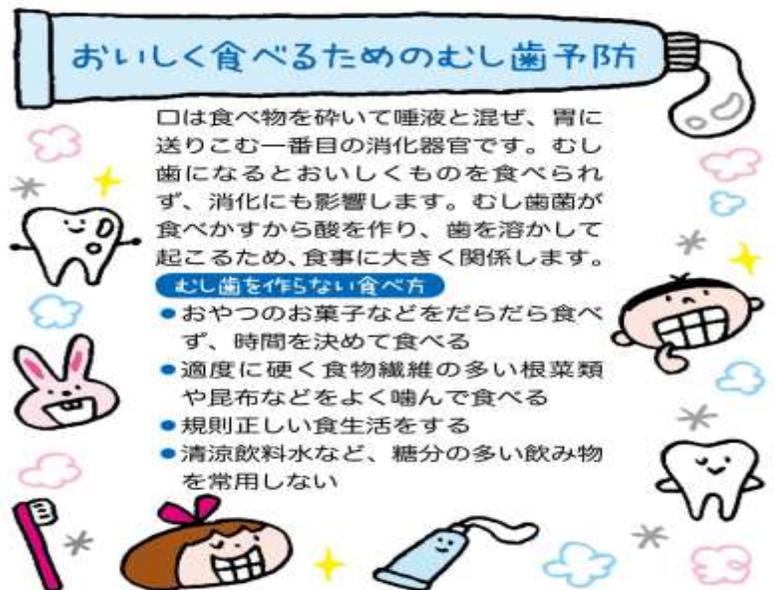
骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どもたちから積極的にとりましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



2020年 6月15日～30日おやつ・昼食のお知らせ

2020年6月15日
認定こども園
千里山グレース幼稚園



6月は梅雨に入り、気温と湿度が上がります、食欲もダウンしやすくなります。
のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事を心がけましょう。

《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。



分散登園が始まっています。

6月15日～6月22日まで

おやつ(ゼリー) 食べます

マスカットゼリー・いちごゼリー・みかんゼリー



ゼリーを食べます!
おはしセットを持ってきてください

行事予定	日付	おやつ	働 き (材 料)				おやつカロリー
			□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	
分散登園	15日(月) おやつ	マスカットゼリー			マスカットゼリー		おやつカロリー 40kcal
分散登園	16日(火) おやつ	マスカットゼリー			マスカットゼリー		おやつカロリー 40kcal
分散登園	17日(水) おやつ	いちごゼリー			いちごゼリー		おやつカロリー 41kcal
分散登園	18日(木) おやつ	いちごゼリー			いちごゼリー		おやつカロリー 41kcal
分散登園	19日(金) おやつ	みかんゼリー			みかんゼリー		おやつカロリー 37kcal
分散登園	22日(月) おやつ	みかんゼリー			みかんゼリー		おやつカロリー 37kcal



6月23日～6月30日まで

昼食が始まります(分散)



行事予定	日付	献 立	働 き (材 料)				エネルギー(kcal)
			□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	
分散登園	23日(火)	鮭ごはん 春雨サラダ すまし汁 ぶどうゼリー	米 春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ	塩鮭 ポークハム 豆腐	パゼリ 胡瓜、人参。 わかめ、人参、青ねぎ	塩 酢、塩、こしょう 醤油、塩、削り節、出し昆布	タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g) 338kcal 11.4g 4.6g 1.6g
分散登園	24日(水)	チキンカレー グリーンサラダ かんきつゼリー	米、米粉、 サラダ油 ごまドレッシング(手作り)	鶏肉 プロセスチーズ	ぶどうゼリー 玉ねぎ、人参、にんにく、 りんご、生姜、福神漬 レタス、胡瓜、ラデッシュ	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	305kcal 8.6g 6.1g 1.5g
分散登園	25日(木)	豚丼 みそ汁 さくらんぼゼリー	米、ごま、砂糖、サラダ油	牛肉 豆腐、京揚げ	ぶどうゼリー 玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり えのき茸、人参、青ねぎ さくらんぼゼリー	みりん、醤油。 味噌、削り節。	305kcal 15.8g 4.2g 1.5g
分散登園	26日(金)	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	かんきつゼリー 人参、もやし、コーン缶、 青ネギ 炊き込みわかめご飯の素	醤油ラーメンスープ、 こしょう	334kcal 15.8g 4.3g 1.8g
分散登園	29日(月)	中華冷麺 ふかしさつま芋 みかん缶	中華麺、砂糖、ごま油 さつま芋	ロースハム(ポーク)、卵	かんきつゼリー 人参、胡瓜、わかめ、もやし みかん缶	酢、醤油、鶏がらスープ 塩	359kcal 10.8g 4.9g 1.8g
分散登園	30日(火)	ヒビンバ丼 わかめスープ ぶどうゼリー	米、砂糖、すりごま、ごま油	牛ミンチ、刻み大豆	ぶどうゼリー ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ わかめ、えのき茸、にら、人参	みりん、醤油 鶏がらスープ、醤油	363kcal 12.3g 8.3g 1.4g

監修：片岡 恵子(栄養士)



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://senriyama-grace.jp>



6月

アレルギーを含む加工食品

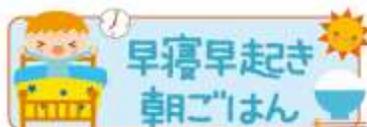
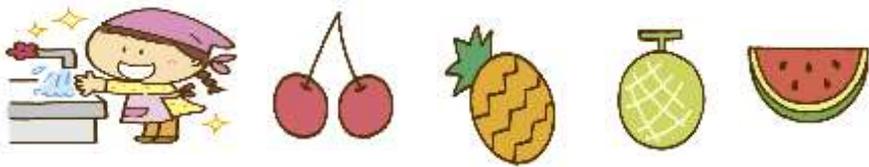
26日 ..炊き込みわかめご飯の素

(ごま・乳・卵・小麦 含まない)

* 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。

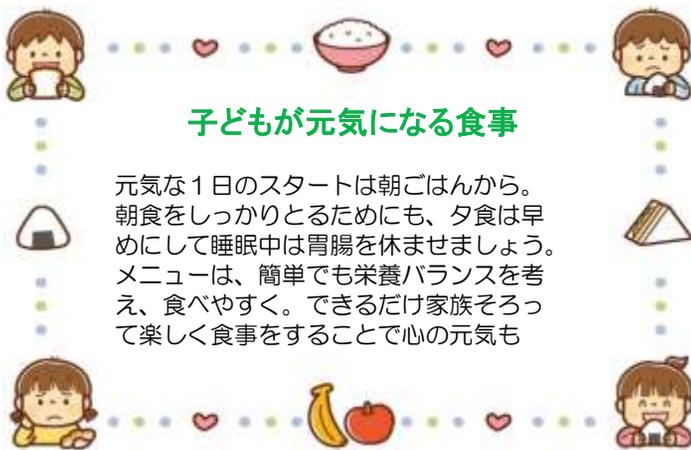


- * だしは、煮干し・削り節(さば節)・だし昆布などでとっています。
- * 生肉・生野菜は、産地にもこだわり国産を使用しています。
- * 地元吹田の平野農園(江坂町)の野菜を中心に、地場産物や旬の物を取り入れ、地産地消に努めています。 又、園で収穫できる野菜も使います。
- * デザートは、子どもたちにとって、とても楽しみの一つです。果物は、産地を吟味し季節の美味しい果物を食べられるように配慮しています。尚、献立内の果物の記載は空欄にしています。衛生面を考え(生肉・生魚の使用時等)、献立の内容によりゼリー等が増えることもあります。ご理解いただきますようお願いいたします。
- * その他、食の安全を考え加工品・調味料におきましても十分吟味し、おいしい手作りの昼食を心がけています。
- * 尚 分散登園時には牛乳は飲みません。
- * 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。



身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液中に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元氣も

バランスよく食べよう



＝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・小麦を含まれていません)
- * 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)
- * 味噌は国産大豆使用の味噌です。
- * 干し椎茸は宮崎産です。
- * パン粉には、バターは入っていません。
- * 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)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。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



