



2020年 8月28日~31日 9月献立予定

2020年8月26日
認定こども園
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)			
			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
昼食開始 合同委員会	8月 28日 (金)	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
	リス組 おやつ	お茶 鮭おにぎり	米	甘鮭。	お茶	塩。
	29日 (土)	鶏そぼろ丼 キャベツ味噌汁 果物	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。	みりん、醤油。 味噌、削り節。
	リス組 おやつ	牛乳 カップケーキ	牛乳 カップケーキ (加工品)	牛乳		
	31日 (月)	ドライカレー グリーンサラダ みかんゼリー	米、米粉、 サラダ油	豚肉、卵	玉ねぎ、人参、にんにく、ピーマン レーズン、リンゴ、生姜、パセリ	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。
	リス組 おやつ	お茶 おさつバター	さつまいも、バター		お茶	
	1日 (火)	鮭ごはん 春雨サラダ 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	塩鮭 ロースハム	パセリ 胡瓜、人参	塩 酢、塩、こしょう
	リス組 おやつ	お茶 豆腐ドーナツ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油	豆腐	お茶	
年中組 身体測定	2日 (水)	ごはん ぶりかけ ひじき大豆入りコロック しる菜のおかか和え みそ汁 パインゼリー	米 サラダ油	ひじき大豆コロック (半加工品) 花かつお 京揚げ	ゆかり しる菜、人参 大根、しめじ茸、人参、青ねぎ パインゼリー	トマトケチャップ、ウスターソース みりん、醤油、だしの素 味噌、削り節
	リス組 おやつ	お茶 ごまマカロニ	マカロニ、ごま、砂糖		お茶	
年長組 身体測定	3日 (木)	塩バターパン マカロニグラタン 茹で野菜 ジュリアンスープ 果物	パン、バター マカロニ、サラダ油、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	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、人参 キャベツ、セロリ、人参、パセリ	塩 塩、こしょう。 塩 野菜フイヨン、塩、こしょう
	リス組 おやつ	お茶 若菜おにぎり	米		お茶 若菜おにぎりの素	
	4日 (金)	チャーハン 米粉焼き餃子 中華スープ ももゼリー	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 ももゼリー	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
	リス組 おやつ	お茶 お麩のラスク	麩、砂糖、サラダ油。	きな粉		
	5日 (土)	焼うどん ポイルウィンナー 卵スープ 果物	細うどん、サラダ油。 ごま油	豚肉、花かつお ウィンナー (チキン) 卵	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり わかめ、人参、青ネギ	焼きうどんソース、 塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油、こしょう
	リス組 おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット	牛乳		
年少組 身体測定	7日 (月)	ハヤシライス 大根とジャコのサラダ ぶどうゼリー	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。 ぶどうゼリー。	カットトマト、オイスターソース、 こしょう、無添加フイヨン、 トマトケチャップ、塩。 塩。
	リス組 おやつ	お茶 ふかしさつま芋	さつま芋。			塩。
	8日 (火)	ビビンバ丼 胡瓜の浅漬け 果物 パナナ	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	みりん、醤油 塩、醤油
	リス組 おやつ	お茶 クラッカー バナナコッタ	クラッカー		お茶 バナナコッタミックス (半加工品)	
誕生日会	9日 (水)	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、刻みのり。 人参、しめじ茸、青ねぎ	酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布
	リス組 おやつ	お茶 磯風味ポテト ラムネ	ジャガイも、サラダ油		お茶 青のり ラムネ	塩
	10日 (木)	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	みりん、赤味噌、醤油、 鶏がらスープ 醤油、塩、こしょう
	満3歳児クラス ごはんはじまり	リス組 おやつ	お茶 じゃがいももち	ジャガイも、片栗粉、サラダ油	チーズ	お茶 青のり
	11日 (金)	冷やしきざみうどん 菜飯おにぎり 茹でとうもろこし ハスカップゼリー	うどん、砂糖。 米。	京揚げ、卵。	わかめ、胡瓜、人参、 ミニトマト 菜飯ごはんの素。 とうもろこし。 ハスカップゼリー	醤油、みりん、 うどんだしの素。 塩。
	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	

エネルギー (kcal)	445kcal
タンパク質 (g)	19.8g
脂質 (g)	13.4g
カルシウム (mg)	324mg
塩分 (g)	2.0g
おやつカロリー	98kcal
	429kcal
	17.2g
	12.8g
	273mg
	1.0g
おやつカロリー	114kcal
	488kcal
	19.7g
	19.6g
	302mg
	1.5g
おやつカロリー	82kcal
	462kcal
	16.4g
	10.6g
	259mg
	1.9g
おやつカロリー	146kcal
	505kcal
	15.5g
	17.3g
	283mg
	1.4g
おやつカロリー	54kcal
	532kcal
	21.2g
	18.4g
	265mg
	1.9g
おやつカロリー	58kcal
	493kcal
	14.7g
	13.8g
	364mg
	1.6g
おやつカロリー	72kcal
	482kcal
	18.7g
	15.7g
	328mg
	1.7g
おやつカロリー	65kcal
	533kcal
	18.2g
	12.3g
	270mg
	1.6g
おやつカロリー	67kcal
	482kcal
	20.6g
	17.2g
	279mg
	1.4g
おやつカロリー	96kcal
	460kcal
	17.2g
	10.4g
	283mg
	1.9g
おやつカロリー	136kcal
	506kcal
	17.2g
	13.1g
	363mg
	1.5g
おやつカロリー	51kcal
	501kcal
	20.4g
	15.9g
	292mg
	1.8g
おやつカロリー	66kcal



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)
			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					
入園説明会 (一般)	12日 (土)	豚丼 みそ汁 果物	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 人参、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節	494kcal	22.0g	11.5g	269mg	1.4g
	リス組 おやつ	牛乳 ジャムサンドパン	食パン	牛乳	いちごジャム		おやつカロリー 93kcal				
合同委員会	14日 (月)	ごはん ぶりかけ アジフライ ひじきの五目煮 みそ汁 果物	米。 サラダ油。 ごま、砂糖、ごま油。	アジフライ (半加工品)。 豚肉、蒸し大豆。 京揚げ。	海苔ぶりかけ ひじき、ごぼう、人参、こんにゃく。 玉ねぎ、人参、えのき草、青ねぎ。	トマトケチャップ、ウスターソース、 みりん、醤油。 味噌、削り節。	596kcal	21.6g	22.5g	338mg	2.0g
	リス組 おやつ	お茶 塩せんべい ラムネ	塩せんべい。		お茶 ラムネ。		おやつカロリー 82kcal				
	15日 (火)	ごはん 肉じゃが トマトとわかめの酢の物 みそ汁 かんきつゼリー	米 ジャガイも、砂糖、サラダ油 砂糖、ごま油	牛肉 ちりめん雑魚 京揚げ	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三度豆。 トマト、わかめ、胡瓜 大根、しめじ草、人参、青ねぎ かんきつゼリー	みりん、醤油 酢、醤油、塩 味噌、削り節	511kcal	19.9g	16.4g	283mg	1.7g
	リス組 おやつ	お茶 かぼちゃのプリン	砂糖、ゼラチン	豆乳	かぼちゃ		おやつカロリー 53kcal				
	16日 (水)	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、ごま油。	豚肉。 ほうれん草シュウマイ (加工品)	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	478kcal	19.1g	12.0g	275mg	1.6g
	リス組 おやつ	お茶 五平餅	米、ごま、砂糖		お茶		おやつカロリー 72kcal				
避難訓練	17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、フロッコリー 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 無添加フイヨン	578kcal	24.5g	26.3g	308mg	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 焼き海苔。	塩。	おやつカロリー 78kcal				
	18日 (金)	赤飯 赤魚の煮つけ しろ菜のおひたし 素麺すまし汁 ラフランスゼリー	もち米、米、ごま 砂糖 砂糖 素麺	赤魚 さつま揚げ	小豆 しろな菜、人参 人参、えのき草、みつば ラフランスゼリー	塩 醤油、みりん 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	463kcal	21.3g	10.3g	411mg	1.5g
	リス組 おやつ	お茶 せんべい	塩せんべい		お茶		おやつカロリー 114kcal				
	19日 (土)	五目醤油ラーメン おにぎり 果物	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	ラーメンスープ、こしょう	442kcal	18.9g	12.1g	271mg	2.0g
	リス組 おやつ	牛乳 ドーナツ	ドーナツ	牛乳	お茶		おやつカロリー 135kcal				
	23日 (水)	カレーピラフ 鶏肉つくね焼き アスパラ塩茹で ジュリアンスープ いちごゼリー	米、サラダ油 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ ベーコン	鶏肉。 鶏つくね (加工品)	玉ねぎ、ピーマン、人参 グリーンアスパラ キャベツ、セロリ、人参、パセリ いちごゼリー	トマトケチャップ、塩、こしょう 無添加フイヨン、塩、こしょう	515kcal	17.1g	18.5g	254mg	2.0g
	リス組 おやつ	お茶 蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。		お茶 野菜ジュース		おやつカロリー 93kcal				
満3歳児クラス 14:00開園開始	24日 (木)	焼肉丼 もやしと胡瓜のナムル 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、胡瓜 みかん缶	醤油、塩、だしの素 酢、醤油	502kcal	17.7g	18.0g	275mg	2.1g
	リス組 おやつ	牛乳 黒糖わらび餅	わらび餅粉、砂糖	きな粉			おやつカロリー 123kcal				
	25日 (金)	ごはん さんまのかつお節煮 さつま芋甘煮 しろ菜のごま和え みそ汁 果物	米 さつま芋、砂糖	さんまのかつお節煮 (加工品) 花かつお 京揚げ	玉ねぎ、人参、人参 しろ菜、人参 冬瓜、しめじ草、人参、青ねぎ	みりん みりん、醤油、だしの素 味噌、削り節	493kcal	21.6g	17.9g	380mg	1.8g
	リス組 おやつ	お茶 磯風味ポテト ラムネ	ジャガイも、サラダ油		お茶 青のり ラムネ	塩	おやつカロリー 74kcal				
	26日 (土)	全粒入り白パン チキンナゲット ポテトサラダ コーンスープ 果物	全粒入り白パン ジャガイも、ノンエッグマヨネーズ	チキンナゲット (加工品) 卵	胡瓜、人参 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう コーンクリームスープ	544kcal	25.4g	26.0g	295mg	2.3g
	リス組 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 72kcal				
満3歳児クラス 子育てトーク	28日 (月)	ミートスパゲッティ 蒸し鶏サラダ 日向夏みかんゼリー	スパゲッティ、米粉、 オリーブ油	合いびきミンチ、刻み大豆 粉チーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト	塩、トマトケチャップ ウスターソース	511kcal	20.4g	18.9g	279mg	1.5g
	リス組 おやつ	お茶 ジャコゆかりおにぎり	米	ちりめん雑魚	お茶 ゆかり		おやつカロリー 82kcal				
	29日 (火)	ごはん ぶりかけ 豚肉生姜焼き 卵の花炒り煮 みそ汁 果物	米 サラダ油 砂糖	豚肉。 おから、京揚げ、冷凍枝豆	しそひじきぶりかけ 生姜、絹さや 人参、椎茸、こんにゃく 大根、しめじ草、人参、青ねぎ	醤油、みりん。 だしの素、醤油、カレー粉。 味噌、削り節。	466kcal	22.0g	11.7g	264mg	1.3g
	リス組 おやつ	お茶 きな粉トースト	食パン、砂糖。	きな粉。	お茶	塩。	おやつカロリー 86kcal				
合同委員会	30日 (水)	味付けごはん 花形がんもとかぼちゃの含煮 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、三度豆 えのき草、人参、みつば	みりん、醤油 みりん、醤油、だしの素 醤油、塩、削り節、出し昆布	511kcal	19.5g	12.0g	356mg	1.9g
	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				

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・保護者のコメントを掲載しています。ご覧ください。
<http://senriyama.g.race.jp/>

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)

