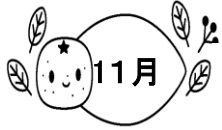


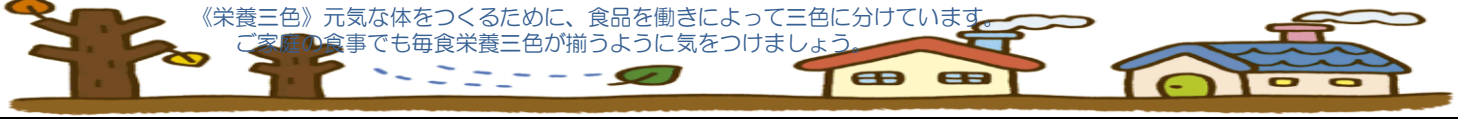
# 2020年 11月献立予定

2020年10月30日  
認定こども園  
千里山グレース幼稚園



秋本番、紅葉が美しい季節ですね。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

《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	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)			
年長 園外保育 雨天 5日	2日 (月)	いなり寿司 かぶ型さつま揚げ 三度豆ごま和え わかめ味噌汁 パインゼリー	米、砂糖 	うす揚げ (加工品)、ちりめん雑魚 かぶ型さつま揚げ	人参 	酢、醤油、塩。 醤油 味噌、削り節	491kcal 25.5g 16.4g 314mg 1.7g	
		年長組園外保育	園から用意したサンドパンを持って園外で食べます！ (ウィンナーパン・ツナサンドパン・いちごジャムパン 野菜ジュース) *降園前にデザートの実物又はゼリーを食べます！					
年中組 身体測定	4日 (水)	ゆかりごはん 米粉アジフライ きんぴらごぼう 豚汁 果物	米 サラダ油 砂糖、ごま油 さつまいも 	アジフライ (半加工品) 豚肉、京揚げ 	ゆかり ごぼう、人参、三度豆 大根、こんにゃく、椎茸、人参、青ねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース 塩、こしょう 煮干、味噌、だし汁	598kcal 22.9g 22.9g 320mg 1.2g	
		リス組 おやつ	お茶 ポップコーン わかめせんべい	ポップコーン	お茶 わかめせんべい		おやつカロリー 86kcal	
年長 身体測定	5日 (木)	ごはん 手作り肉団子甘酢あん 卵の花炒り煮 冬瓜味噌汁 黄桃缶	米 片栗粉、砂糖 砂糖 	豚肉ミンチ おから、竹輪、冷凍枝豆 京揚げ 	玉ねぎ、赤・黄パプリカ、人参、生姜 人参、こんにゃく、三度豆 冬瓜、人参、しめじ茸、青ねぎ 黄桃缶 	鶏がらスープ、醤油、酢、塩 だしの素、醤油 味噌、削り節	486kcal 18.7g 14.1g 250mg 1.4g	
		リス組 おやつ	お茶 スナックパン	スナックパン	お茶		おやつカロリー 123kcal	
ハザー 新2号2号 昼食 満三歳児クラス 昼食	6日 (金)	ハンバーガー ブロッコリー塩ゆで フライポテト プロセスチーズ 白ぶどうキャベツジュース	全粒入り白パン ジャガイも、サラダ油 	ハンバーグ (チキン) 加工品 プロセスチーズ 	ブロッコリー 白ぶどうキャベツジュース 	デミソース 塩、こしょう	576kcal 19.0g 23.8g 327mg 2.5g	
		リス組 おやつ	お茶 おかおにぎり	米	花かつお	醤油	おやつカロリー 79kcal	
年少 身体測定	7日 (土)	ボークカレー 蒸し鶏サラダ 果物	米、ジャガイも、米粉、 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	豚肉 鶏ささみ肉 	玉ねぎ、人参、にんにく、 りんご、生姜、福神漬 胡瓜、レタス、人参 	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、酒	418kcal 17.3g 12.5g 237mg 1.6g	
		リス組 おやつ	牛乳 ワッフル	ワッフル	牛乳		おやつカロリー 131kcal	
避難訓練	9日 (月)	千匹ごはん おでん ラフランスゼリー	米 砂糖 きらず揚げ 	ちりめん雑魚。 花形がんも、人参・かぶ型さつま揚げ ゆで卵、竹輪	人参、きざみのり 大根、こんにゃく 絹さや ラフランスゼリー 	みりん、醤油 みりん、醤油 削り節、出し	509kcal 24.0g 14.0g 361mg 2.3g	
		リス組 おやつ	お茶 きらす揚げ 果物	きらす揚げ	お茶 りんご		おやつカロリー 93kcal	
年少 身体測定	10日 (火)	カレーピラフ れんこんサラダ かぼちゃの素焼き かぶクリームスープ 果物	米、オリーブ油。 ごま、ノンエッグマヨネーズ サラダ油。 オリーブ油、米粉、ベーコン	ウィンナー (ポーク)。 ツナ缶 豆乳 	玉ねぎ、ピーマン、人参、 赤黄パプリカ、エリンギ茸 ごぼう、胡瓜、人参、コーン缶 かぼちゃ。 かぶ、玉ねぎ、人参、エリンギ茸	カレー粉、無添加ブイヨン、 塩、こしょう。 醤油、塩、こしょう。 無添加ブイヨン、塩、こしょう	506kcal 15.0g 15.7g 265mg 1.2g	
		リス組 おやつ	お茶 食パンラスク	食パン、砂糖。	お茶		おやつカロリー 108kcal	
満三歳児クラス 身体測定	11日 (水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草とさつま芋の ごま和え 豆腐味噌汁 ももゼリー	米 砂糖 さつま芋、砂糖、ごま 	鮭 豆腐、京揚げ 	キャベツ、玉ねぎ、人参、えのき茸 ほうれん草 わかめ、人参、青ねぎ ももゼリー 	みりん、味噌、こしょう 醤油 味噌、削り節	539kcal 22.1g 16.4g 299mg 1.5g	
		リス組 おやつ	お茶 せんべい	せんべい	お茶		おやつカロリー 110kcal	
合同委員会	12日 (木)	麻婆豆腐丼 もやしと胡瓜のナムル ぶどうゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉 砂糖、ごま油 	豆腐、豚ミンチ さつま揚げ 	人参、生姜、干し椎茸、青ねぎ もやし、胡瓜、人参 ぶどうゼリー 	みりん、赤味噌、醤油、鶏がらスープ 酢、塩	455kcal 16.6g 12.7g 262mg 1.2g	
		リス組 おやつ	お茶 じゃこおにぎり 蒸し大豆	米	ちりめん雑魚 蒸し大豆	塩。	おやつカロリー 103kcal	
年長 体育参観	13日 (金)	ハヤシライス グリーンサラダ りんごゼリー	米、米粉。 手作りごまドレッシング 	豚肉 プロセスチーズ 	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン カットトマト レタス、胡瓜、グリーンアスパラ、人参 りんごゼリー 	オイスターソース、こしょう 無添加ブイヨン、トマトケチャップ、塩 塩、醤油、酢	498kcal 15.7g 11.2g 356mg 1.4g	
		リス組 おやつ	お茶 おさつバター	さつま芋、バター。	お茶	塩。	おやつカロリー 82kcal	
個人懇談 開始	14日 (土)	三色丼 胡瓜の酢の物 麩すまし汁 果物	米、砂糖 砂糖 花形麩 	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、えのき茸、青ねぎ 	みりん、醤油 酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布	493kcal 20.5g 12.3g 374mg 1.9g	
		リス組 おやつ	牛乳 ゼリー ビスケット	ビスケット	牛乳		おやつカロリー 83kcal	
年長 体育参観	16日 (月)	全粒入り塩バターパン ミートローフ ブロッコリー塩茹で ボルシチ風スープ 果物	全粒入り白パン、バター おからパウダー、オリーブ油 オリーブ油 	合びきミンチ、刻み大豆 豚肉 	玉ねぎ、ナツメグ ブロッコリー キャベツ、赤大根、人参、セロリ、 カットトマト、パセリ 	塩 トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう 塩 無添加ブイヨン、こしょう	520kcal 24.0g 21.3g 257mg 1.7g	
		リス組 おやつ	お茶 刻み昆布おにぎり	米	お茶 刻み昆布		おやつカロリー 73kcal	



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	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)			
年少 体育参観 たんぼほ組 すみれ組 子育て カウンセリング	17日 (火)	ピビンバ丼	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。	476kcal	
		中華風和え物 みかん缶	春雨、砂糖、ごま油。	竹輪	胡瓜、人参 みかん缶	醤油、塩、こしょう。	17.3g 14.4g 252mg 1.4g	
リス組 おやつ		お茶 ツナサンド	食パン	ツナ缶	お茶	塩	おやつカロリー 70kcal	
	18日 (水)	ミートスパゲッティ	スパゲッティ、米粉、バター、 サラダ油	含びきミンチ、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	509kcal	
		じゃこ入りサラダ 日向夏みかんゼリー	手作りごまドレッシング	ちりめん雑魚	レタス、胡瓜、人参 日向夏みかんゼリー	塩。	20.1g 16.7g 272mg 1.6g	
リス組 おやつ		お茶 バナナのスティックケーキ	バナナのスティックケーキ (加工品)		お茶		おやつカロリー 89kcal	
年長 動物園 ごっこ	19日 (木)	ごはん ぶりかけ エビしゅうまい チンジャオロース	米。 サラダ油、砂糖。	エビしゅうまい (加工品) 牛肉	玉ねぎ、赤・黄パプリカ、ピーマン、 だけのこ、人参。	オイスターソース、こしょう、塩。 鶏がらスープ、醤油。	552kcal	
		もやしスープ 果物	ごま、ごま油		もやし、人参、えのき茸、にら	醤油、こしょう、鶏がらスープ。	21.6g 12.9g 231mg 1.4g	
リス組 おやつ		お茶 ラムネ コーンのクッキー	小麦粉、砂糖、無塩バター		お茶 コーン ラムネ	塩。	おやつカロリー 38kcal	
年少 体育参観 れんげ組 すずらん組 子育て カウンセリング	20日 (金)	ごはん 肉じゃが 酢の物 白菜味噌汁 シークワーサーゼリー	米。 ジャガイも、砂糖、サラダ油。 砂糖。	牛肉。 ちりめん雑魚。 京揚げ	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく。 わかめ、胡瓜。 白菜、人参、舞茸、青ねぎ。 シークワーサーゼリー	酢、醤油、塩。 味噌、削り節。	514kcal	
		リス組 おやつ	お茶 キャベツのおやき	小麦粉、ごま油	花かつお	お茶 キャベツ、人参	だし、素、とんかつソース	18.8g 15.0g 298mg 1.6g
	21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 牛乳	胡瓜、人参 玉ねぎ、人参、コーン缶、ハセリ	塩、こしょう コーンクリームスープの素	519kcal	
		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。	21.2g 23.2g 278mg 1.9g
	24日 (火)	ごはん 米粉チキンカツ キャベツと豚肉の 味噌炒め 大根味噌汁 果物	米。 サラダ油 砂糖、サラダ油。	米粉チキンカツ 豚肉。 京揚げ。	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく。 わかめ、胡瓜。 白菜、人参、舞茸、青ねぎ。 シークワーサーゼリー	酢、醤油、塩。 味噌、削り節。	542kcal	
		リス組 おやつ	お茶 クラッカー マスカットゼリー	クラッカー		お茶 マスカットゼリー		26.0g 18.3g 257mg 1.3g
誕生日 会	25日 (水)	吹き寄せごはん さつま揚げ 水菜のおひたし すまし汁 果物	米、もち米、砂糖、サラダ油、 栗甘露煮	鶏肉、油揚げ さつま揚げ 花かつお	ごぼう、人参、干し椎茸、 しめじ茸、刻みのり	みりん、醤油、だしの素、 みりん、醤油、だし汁 醤油、塩、削り節、出し昆布	447kcal	
		リス組 おやつ	お茶 ジャガイももち	ジャガイも、片栗粉、砂糖	チーズ	お茶 青のり	醤油	18.8g 10.3g 297mg 1.9g
年中組 お店屋さん ごっこ	26日 (木)	全粒入り白パン マカロニグラタン ブロッコリー塩ゆで ミネストローネ かんきつゼリー	全粒入り白パン マカロニ ベーコン、オリーブ油。	ツナ缶、牛乳、ナチュラルチーズ。	玉ねぎ、人参。 ブロッコリー 玉ねぎ、人参、パセリ、ホールトマト かんきつゼリー	ホワイトソース、塩、こしょう。 塩。 野菜ブイヨン、塩、こしょう。	539kcal	
		リス組 おやつ	お茶 じゃこおにぎり	米	ちりめん雑魚	お茶	塩。	21.7g 20.5g 389mg 2.0g
	27日 (金)	さつまいもごはん 赤魚の煮つけ ほうれん草のおかか和え 貝だくさん味噌汁 和梨ゼリー	米、もち米、さつま芋、ごま塩 砂糖 砂糖 ごま油	赤魚 花かつお 豆腐、京揚げ	生姜 ほうれん草、人参 大根、こんにゃく、ごぼう、人参 青ねぎ 和梨ゼリー	塩 みりん、醤油、だしの素、 みりん、醤油 味噌、削り節	470kcal	
		リス組 おやつ	お茶 ジャムトースト	食パン、イチゴジャム。		お茶		21.7g 10.2g 347mg 1.6g
	28日 (土)	豚丼 キャベツ味噌汁 果物	米、ごま、砂糖、サラダ油	豚肉 京揚げ	玉ねぎ、人参、刻みのり キャベツ、人参、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節	431kcal	
		リス組 おやつ	牛乳 さつま芋タルト	さつま芋タルト	牛乳			20.8g 249mg 1.2g
30日 (月)		五目醤油ラーメン ふかし芋 ヨーグルト	中華麺。 さつま芋。	焼き豚、茹で卵。	わかめ、人参、もやし、 青ねぎ。	ラーメンスープ、こしょう 塩。	477kcal	
		リス組 おやつ	お茶 五平餅 むし大豆	米、ごま、砂糖	むし大豆	お茶	味噌、みりん	20.6g 12.7g 486mg 1.8g

\* リス組のおやつは年長組のご飯茶碗使用日です。

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

\* 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 (180cc) 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。

### 11月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介

- 4日・・・米粉アジフライ (小麦・乳・卵含まない)
- 9日・・・人参・かぶ型さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)
- 17日・・・さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)
- 19日・・・エビシウマイ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- ・・・しそひじき (ごま・小麦・乳・卵含まない)
- 24日・・・米粉チキンカツ (小麦・乳・卵含まない)
- 26日・・・ホワイトソース (小麦・乳含む) (卵含まない)

リス組のおやつの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)

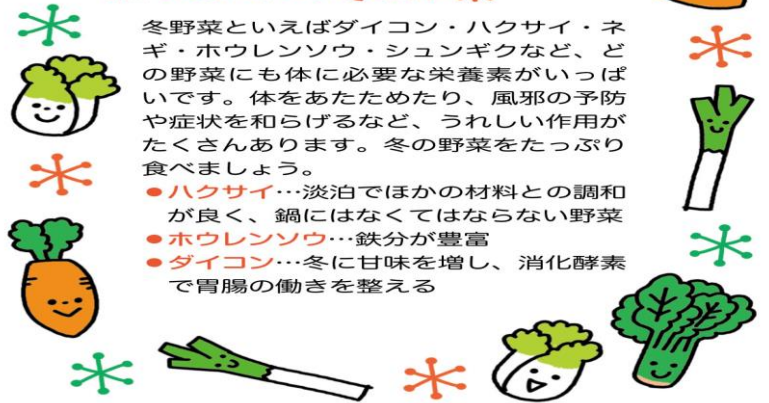


＝年間を通して園で使用する加工食品＝

- \* 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。

園で使用する加工品について・・・  
子どもたちの健康を考え、安全面を最優先にし、食品・加工品選びには原材料の産地にもこだわりを持ち選んでいます。さらに食品添加物 (保存料・発色剤など) の入らない、無添加のもので厳選吟味し使用しています。  
合わせて、塩分・糖分控えめに、子どもの頃からの健康を考えた食事に努めていますので、ご理解よろしくお願いたします。他、質問等ありましたらお知らせください。

うれしい交か能  
たっぷり冬の野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

子どもの成長を祝う  
七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

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。



お父さん・お母さん 屋食当番を、子どもたちはとても楽しみにしています。

お手伝い よろしくお願いたします。

集合時間 10:45でお願いします

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。



よくかんで  
食べよう

