



2020年 12月献立予定



2020年11月30日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

12月はクリスマス会・お餅つき・年末年始とうれしい行事が目白押しです。それぞれの行事にまつわる食についても、由来や作り方などを子どもたちに伝えながら楽しみたいと思います。
《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)
			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	
年長組 身体測定	1日 (火)	鮭ごはん 竹輪磯焼き 春雨サラダ すまし汁 果物	米 春雨 (馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ	塩鮭 竹輪 ポークハム 豆腐	パセリ 青のり 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	493kcal 19.8g 13.6g 272mg 2.0g
	リス組 おやつ	お茶 チーズサンド	食パン	スライスチーズ	お茶	塩。	おやつカロリー 133kcal
年少組 身体測定	2日 (水)	チャーハン 米粉蒸し餃子 中華スープ ももゼリー	米、サラダ油、ごま油 ごま油	焼き豚 米粉餃子 (加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ (キャベツ、人参、ねぎ) もやし、エリンギ茸、人参、にら ももゼリー	醤油、塩、こしょう、 鶏がらスープの素 鶏がらスープ、醤油、こしょう	522cal 14.1g 13.3g 339mg 1.7g
	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 77kcal
防火教室	3日 (木)	全粒入り白パン 鶏肉から揚げ ブロッコリーとツナサラダ 白菜クリームスープ 果物	全粒入り白パン 米のから揚げ粉、サラダ油。 無添加フレンチドレッシング 米粉	鶏肉 ツナ缶 豆乳、豚肉	ブロッコリー、人参 白菜、玉ねぎ、人参、パセリ	塩。 塩 無添加パイオン、塩、こしょう	582kcal 28.6g 23.2g 283g 2.4g
	リス組 おやつ	お茶 果物ゼリー			お茶 果物ゼリー		おやつカロリー 42kcal
たけのこ組 身体測定	4日 (金)	麻婆豆腐丼 もやしと胡瓜のナムル みそ汁 ラフランスゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉	豆腐、豚ミンチ、刻み大豆 卵 京揚げ	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ もやし、わかめ、胡瓜 大根、人参、しめじ茸、青ねぎ ラフランスゼリー	みりん、赤味噌、醤油、中華だし 味噌、削り節	479kcal 20.0g 14.2g 305mg 1.5g
	リス組 おやつ	お茶 ビスケット 小魚	ビスケット		お茶 小魚		おやつカロリー 95kcal
	5日 (土)	オムライス ポイルウィンナー ブロッコリー塩ゆで ジュリアンスープ 果物	米、サラダ油。 砂糖、玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ	豚肉ミンチ、卵 ウィンナー (チキン)	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 無添加パイオン、塩、こしょう	541kcal 22.2g 23.5g 239mg 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 57kcal
年中組 身体測定	7日 (月)	ごはん ふりかけ 豚肉生姜焼き マセドアンサラダ みそ汁 果物	米 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ	豚肉 プロセスチーズ 京揚げ	海苔のふりかけ 生姜、玉ねぎ 胡瓜、人参、ブロッコリー キャベツ、えのき茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油 塩、こしょう 味噌、削り節	511kcal 23.3g 17.0g 308mg 1.5g
	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 72kcal
	8日 (火)	ごはん ふりかけ 鯖の味噌煮 しる菜のおかか和え 里芋含め煮 粕汁 果物	米 砂糖 砂糖 里芋、砂糖	鯖 花かつお 豚肉、竹輪、京揚げ	しそひじき 生姜。 しる菜、人参 ごぼう、人参、大根、椎茸、 こんにゃく、青ねぎ	味噌、みりん 醤油 みりん、醤油、だしの素 酒粕ペースト、味噌、 削り節	497kcal 24.0g 13.3g 288mg 1.8g
	リス組 おやつ	お茶 ビスケット マスカットゼリー	ビスケット		お茶 マスカットゼリー		おやつカロリー 103kcal
歯科健診 年少組 たけのこ組	9日 (水)	三色丼 酢の物 すまし汁 ぶどうゼリー	米、砂糖、サラダ油 砂糖	鶏ミンチ、刻み大豆、卵 ちりめん雑魚 豆腐	ほうれん草、人参 わかめ、胡瓜 えのき茸、人参、青ねぎ ぶどうゼリー	みりん、醤油 酢、醤油、塩 醤油、塩、削り節、出し昆布	496kcal 21.8g 12.7g 301mg 1.8g
	リス組 おやつ	お茶 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	きな粉	お茶		おやつカロリー 60kcal



★★クリスマス会★★

<10日(木)・11日(金) クリスマスメニュー>



ごはん 手作りハンバーグ エビフライ ローストターキー 温野菜 フライポテト ABCスープ デザート	米 合いびきミンチ、玉ねぎ、人参、豆乳、おからパウダー、ナツメグ、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース エビフライ (半加工品)、サラダ油、トマトケチャップ、ウスターソース ローストターキー (別注)、クランベリーターキーソース、サニーレタス ブロッコリー、カリフラワー、人参、ノンエッグマヨネーズ ジャガイモ、サラダ油、塩 ABCマカロニ、人参 (星型抜き)、パセリ、無添加パイオン いちごのロールケーキ (別注)
---	--

(クリスマス会) アレルギーを含む食品

- ..ローストターキー (ターキー胸肉・塩こしょう使用)
- ..クランベリーターキーソース (小麦・乳・鶏含む)
- ..エビフライ (エビ・小麦含む) (乳・卵含まない)
- ..いちごのロールケーキ (卵・乳・小麦含む)



     								エネルギー (kcal)
								タンパク質 (g)
								脂質 (g)
								カルシウム (mg)
行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	塩分 (g)
			□口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)			
クリスマス会 登園日 以外の 新2号 2号認定児 昼食	10日 (木)	ウィンナーパン 豆サラダ 	パン ジャがいも、マヨネーズ 	ウィンナー プロセスチーズ、蒸し大豆、 	コーン缶、枝豆 (冷凍) 人参、胡瓜、ミニトマト キャベツ、セロリ、人参、パセリ。	トマトケチャップ 塩 	無添加パイオン、塩、こしょう。	541kcal 20.1g 25.1g 323mg 2.2g
		リス組 おやつ お茶 ポップコーン おからのホットケーキ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー	おから	お茶 ポップコーン			おやつカロリー 95kcal
クリスマス会 登園日 以外の 新2号 2号認定児 昼食	11日 (金)	焼きそば エビ焼売 中華スープ 果物	中華そば、サラダ油 ごま、ごま油 	豚肉 エビシュウマイ 	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、青のり もやし、玉ねぎ、エリンギ茸、人参、青ねぎ	焼そばソース、塩、こしょう 醤油、こしょう、鶏がらスープ		428kcal 18.4g 12.5g 255mg 1.8g
		リス組 おやつ お茶 小魚 五穀ひじきおにぎり	米	小魚	お茶 五穀ひじきごはんの素			おやつカロリー 126kcal
	12日 (土)	照り焼き丼 みそ汁 みかんゼリー	米 じゃがいモ 	鶏肉 京揚げ 	玉ねぎ、生姜、ぎざみのり わかめ、人参、えのき茸、青ねぎ みかんゼリー	醤油、だし汁 味噌、削り節 		491kcal 21.0g 10.3g 238mg 1.1g
		リス組 おやつ 牛乳 ロールケーキ	米 ロールケーキ (加工品)	牛乳	お茶			おやつカロリー 80kcal
		14日 (月)	ごはん すき焼き風煮込み 竹輪の磯部焼き みそ汁 ももゼリー 	米 砂糖、サラダ油、片栗粉 竹輪 京揚げ 	白菜、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく 春菊 大根、しめじ茸、青ねぎ ももゼリー	みりん、醤油。 味噌、削り節 		514kcal 22.5g 13.4g 395mg 1.5g
			リス組 おやつ お茶 さつま芋のおにまんじゅう	さつま芋、砂糖、小麦粉		お茶	塩	
子育て カウンセリ ング	15日 (火)	鮭ちらし寿司 無型さつま揚げ 小松菜のおひたし すまし汁 りんごゼリー 	米、砂糖 砂糖 鮭 無型さつま揚げ (加工品) 京揚げ 湯葉 (冷凍) 	人参、コーン缶、れんこん、刻みのり 小松菜、人参 わかめ、えのき茸、青ねぎ りんごゼリー	酢、醤油、塩。 醤油、だし汁 醤油、塩、削り節、出し昆布		467kcal 19.6g 10.1g 286mg 1.8g	
		リス組 おやつ お茶 ミレービスケット・果物	ビスケット		お茶			おやつカロリー 132kcal
誕生日会 昼食終了 1号認定児	16日 (水)	ドライカレー 	米、米粉 サラダ油 	豚肉、刻み大豆、卵 	玉ねぎ、人参、にんにく、 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 醤油、塩		472kcal 19.8g 20.5g 25mg 7 1.4g
		リス組 おやつ お茶 人参マフィン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、バ	牛乳	お茶 人参			おやつカロリー 99kcal
もちつき 預かり保育 昼食	17日 (木)	ハンバーガー プロセスチーズ ハムサラダ 	パン ノンエッグマヨネーズ	鶏肉ハンバーグ プロセスチーズ ロースハム 	キャベツ、人参、きゅうり	デミグラスソース 塩 		486kcal 20.9g 21.1g 329mg 2.1g
		リス組 おやつ お茶 ビスケット 蒸し大豆		蒸し大豆	野菜ジュース お茶			おやつカロリー 101kcal
終園式 預かり保育 昼食 子育て カウンセリ ング	18日 (金)	豚丼 みそ汁 レモンゼリー	米、砂糖 	豚肉 豆腐 	玉ねぎ、生姜、人参 ぎざみのり 白菜、人参、えのき茸、青ねぎ	醤油、みりん 味噌、削り節 		446kcal 21.1g 10.7g 275mg 1.2g
		リス組 おやつ お茶 ジャガイモピザ	ジャガイモ、片栗粉	ナチュラルチーズ	お茶	トマトケチャップ		おやつカロリー 139kcal
	19日 (土)	ハヤシライス 大根とジャコのサラダ 果物	米、米粉 	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 	カットトマト、オイスターソース、 こしょう、無添加パイオン、 トマトケチャップ、塩 塩		451kcal 15.1g 11.6g 239mg 1.4g
		リス組 おやつ 牛乳 バームクーヘン	バームクーヘン (加工品)	牛乳	お茶			おやつカロリー 138kcal
冬期 預かり保育 開始	21日 (月)	わかめごはん かぼちゃコロッケ 三度豆ごま和え 豚汁 ゆずゼリー	米 サラダ油 	かぼちゃコロッケ (半加工品) 豚肉、京揚げ 	わかめごはんの素 三度豆、人参 ごぼう、大根、こんにゃく、 人参、青ねぎ ゆずゼリー 	トマトケチャップ、ウスターソース 醤油 煮干、味噌 		509kcal 15.9g 13.9g 292mg 1.5g
		リス組 おやつ 牛乳 クッキー ラムネ	クッキー ラムネ	牛乳	お茶			おやつカロリー 111kcal
冬期 預かり保育	22日 (火)	カレーうどん わかめおにぎり 果物	うどん、砂糖 米 	豚肉、京揚げ 	玉ねぎ、人参、青ねぎ わかめごはんの素	みりん、カレールウ、 醤油、塩、削り節、出し昆布 塩		481kcal 18.9g 14.8g 267mg 1.9g
		リス組 おやつ 牛乳 ジャガイモもち	ジャガイモ、片栗粉。	粉チーズ	お茶 青のり			おやつカロリー 59kcal
冬期 預かり保育	23日 (水)	ケチャップライス キャベツのつくね焼き アスパラ塩ゆで ABCマカロニスープ 果物	米、オリーブ油 	ウィンナー (チキン) キャベツつくね焼き (加工品) 	玉ねぎ、人参、ピーマン、 エリンギ茸、ホールトマト グリーンアスパラ 	トマトケチャップ、塩、こしょう 塩。 無添加パイオン、塩、こしょう		496kcal 16.3g 17.0g 237mg 1.5g
		リス組 おやつ 牛乳 アンパンマンクッキー	アンパンマンクッキー (加工品)	牛乳	お茶			おやつカロリー 66kcal
冬期 預かり保育	24日 (木)	千匹ごはん チキンカツ しろ菜のおひたし 味噌汁 ぶどうゼリー	米。 サラダ油 ごま 	ちりめん雑魚 チキンカツ (加工品) 京揚げ 	人参、刻みのり。 しろ菜、人参。 大根、人参、しめじ茸、青ねぎ ぶどうゼリー	みりん、醤油。 トマトケチャップ、ウスターソース 醤油。 味噌、削り節		552kcal 24.0g 17.6g 314mg 1.7g
		リス組 おやつ 牛乳 クリスマスカップケーキ	クリスマスカップケーキ	牛乳				おやつカロリー 63kcal



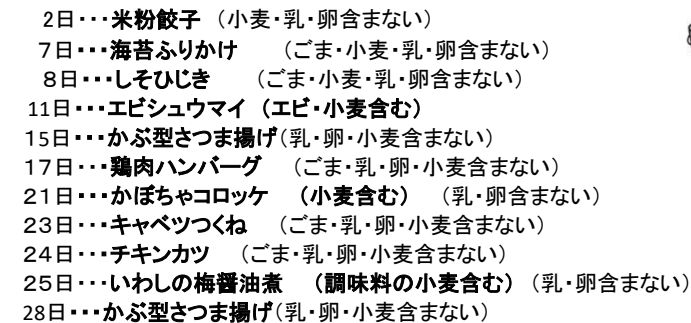


監修：片岡 恵子（栄養士）

URL <http://senriyama-grace.jp/>



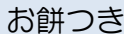
12月献立アレルギーを含む加工食品の紹介



＝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
- 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）
- * しゅうまい・さつま揚げ 無添加・無着色不使用（乳・卵含んでいません）
- * 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・塩は赤穂の天塩です。
- 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。
- 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、気になる点がございましたらお気軽に 〆お尋ねください。

*** * 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年を無事に過ごせたことに感謝して、17日には、
園内で臼ときねを使ってお餅つきをします。
(衛生面にはより十分配慮し行います)
子どもたちは、どんなお餅ができるのかとても楽しみに
していて、わくわく顔がいっぱいです。
きな粉・あんこ・醤油味をお餅につけ食べます。
つきたてのお餅は、軟らかくてよりおいしさを感じられますね。

集合時間 10:45
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。



今年は12月21日が冬至です。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

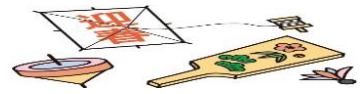


大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



2021年 1月5・6・7・8・9日 献立予定



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	5日 (火)	ポークカレー 	米、ジャガイモ、米粉、 サラダ油	豚肉 	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、 りんご、福神漬	カレー粉、オイスターソース、 ウスターソース、カレールウ、 トマトケチャップ、塩、こしょう、 醤油、塩	464kcal
	リス組 おやつ	蒸し鶏サラダ いちごゼリー	ノンエッグマヨネーズ 	鶏むね肉 	ブロッコリー、胡瓜、人参 いちごゼリー		18.1g
冬期 預かり保育	6日 (水)	味付けごはん 	米、砂糖、サラダ油	鶏肉 	人参、ごぼう、こんにゃく、 干し椎茸、刻みのり。	みりん、醤油。	20.4g
	リス組 おやつ	花形がんもとかぼちゃの煮 すまし汁 ぶどうゼリー	砂糖。 麩 	花形がんも。 	かぼちゃ しめじ茸、人参、みつば。 ぶどうゼリー	みりん、醤油、だしの素。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	14.8g
冬期 預かり保育	7日 (木)	サンドパン (チーズ・卵) 	全粒白パン、 ノンエッグマヨネーズ	スライスチーズ 卵 	レタス、胡瓜 	塩。 無添加ブイヨン、塩、こしょう	265mg
	リス組 おやつ	アスパラ塩茹で ABCマカロニスープ 果物	ABCマカロニ 	牛乳 	グリーンアスパラ。 玉ねぎ、人参、パセリ		1.3g
始園式 預かり保育 昼食	8日 (金)	焼きうどん 	うどん、サラダ油	ちりめん雑魚 	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、青のり。 ブロッコリー	焼きうどんソース、 塩、こしょう。 塩 	511kcal
	リス組 おやつ	ブロッコリー塩ゆで 野菜春巻き 果物	サラダ油。 	野菜春巻き (加工品) 	お茶 ゆかり		20.4g
	9日 (土)	ごはん ふりかけ 肉団子ケチャップ焼き アスパラ塩ゆで みそ汁 	片栗粉 	豚肉 京揚げ 	海苔ふりかけ 玉ねぎ グリーンアスパラ 玉ねぎ、えのき茸、青ねぎ 日向夏みかんゼリー	トマトケチャップ 塩 味噌、削り節 	24.0g
	リス組 おやつ	日向夏みかんゼリー	牛乳 炭酸せんべい	牛乳	お茶		16.6g

正月の行事食(おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かすのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じること、と思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。今年初め全園児の昼食では、おせちメニューと吹田慈姑入りの雑煮を食べます。

郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具だくさん。京都は白味噌で味つけ、おもちも丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはん七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切るとは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

==家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう==

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族と共に食事ができるよい機会です。食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることにもつながります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。

