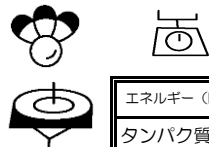


2021年 1月献立予定

2021年1月8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と食べて、
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。



エネルギー (kcal)
タンパク質 (g)
脂質 (g)
カルシウム (mg)
塩分 (g)

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)	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)			
昼食開始 12日 (火)	身体測定 年長組	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)	もち米、米、ごま 砂糖 砂糖 (砂糖) さつまいも、砂糖 里芋	ぶり ごまめ かまぼこ 黒豆(加工品)	小豆 栗甘露煮 大根、金時人参、吹田慈姑、 椎茸、みつば	塩 みりん、醤油 醤油 白味噌、削り節、だし昆布	603kcal 26.9g 16.7g 361mg 1.5g	
		果物 お茶 ラムネ	ラムネ		お茶 黄桃缶		おやつカロリー 61kcal	
誕生日会 13日 (水)	身体測定 にげのこ 組	チキンカレー グリーンサラダ ぶどうゼリー	米、米粉、 サラダ油 手作りごまドレッシング	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。 胡瓜、レタス、グリーンアスパラ ぶどうゼリー	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	401kcal 15.3g 13.6g 283mg 1.8g	
		お茶 蒸し大豆 おやつ キャベツお焼き	米粉、サラダ油	蒸し大豆 花かつお	お茶 キャベツ、人参	醤油、だしの素	おやつカロリー 115kcal	
やきいも 大会 14日 (木)	おやつ	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 かぶクリームスープ 果物	全粒入り白パン、バター オリーブ油 オリーブ油、米粉	合ひきミンチ、刻み大豆、おからパウダー 豚肉、豆乳	玉ねぎ、人参、ナツメグ ブロッコリー かぶ、玉ねぎ、金時人参、エリンギ茸	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、塩、こしょう	489kcal 22.0g 20.6g 255mg 1.9g	
		お茶 おやつ 五穀ひじきおにぎり	米。		お茶 五穀ひじきごはんの素。		おやつカロリー 96kcal	
身体測定 年中組 15日 (金)	おやつ	千匹ごはん キャベツ入りつくね焼き 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 キャベツ入りつくね(半加工品) 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	552kcal 20.3g 16.7g 391mg 2.3g	
		お茶 レーズン おやつ 磯風味ポテト	ジャガイも、サラダ油		お茶 青のり	塩	おやつカロリー 41kcal	
身体測定 年少組 16日 (土)	おやつ	カレーピラフ ジュリアンスープ 果物	米、オリーブ油 オリーブ油、ベーコン	豚肉ミンチ	玉ねぎ、人参、黄パプリカ キャベツ、人参、パセリ	塩、こしょう、カレー粉、無添加ブイヨン 無添加ブイヨン、塩、こしょう	410kcal 12.5g 11.5g 230mg 0.9g	
		牛乳 おやつ バームクーヘン	バームクーヘン	牛乳	お茶		おやつカロリー 89kcal	
保育参観 年長組 18日 (月)	おやつ	ビビンバ丼 たたきごぼう みそ汁 果物	米、砂糖、すりごま、ごま油 砂糖、ごま油	牛ミンチ、刻み大豆 京揚げ	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ ごぼう 大根、しめじ茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油、オイスターソース 酢、醤油、塩 味噌、削り節	469kcal 18.9g 14.7g 284mg 1.5g	
		お茶 おやつ 五平餅	米、砂糖、ごま		お茶	みりん、味噌	おやつカロリー 72kcal	
保育参観 年長組 19日 (火)	おやつ	ごはん 筑前煮 米粉蒸し餃子 豆腐すまし汁 ラフランスゼリー	米。 里芋、砂糖、サラダ油 米粉餃子(加工品)	鶏肉 豆腐	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 わかめ、えのき茸、みつば ラフランスゼリー	みりん、醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	511kcal 20.7g 14.5g 334mg 1.5g	
		お茶 果物 おやつ お麩のラスク	麩、砂糖、サラダ油		お茶		おやつカロリー 90kcal	
防災メニュー 20日 (水)	避難訓練	わかめごはん(防災備蓄用) アジフライ(米粉) 豚汁 備蓄用クッキー(きな粉・ごま) 果物(みかん)	炊き出し用わかめごはん(米) サラダ油 米粉アジフライ(半加工品) 豚肉、竹輪、京揚げ 備蓄用クッキー(小麦粉・卵・乳製品不使用)	(わかめ) ごぼう、人参、大根、こんにゃく、青ねぎ	(塩) トマトケチャップ、ウス 味噌、だしの素	575kcal 22.6g 24.5g 319mg 1.7g		
		お茶 おやつ ジャガイももち	ジャガイも、片栗粉	プロセスチーズ	お茶 青のり	塩。	おやつカロリー 54kcal	
21日 (木)	おやつ	全粒入り白パン ビーフシチュー れんこんサラダ ブロッコリー塩茹で ヨーグルト	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 ヨーグルト	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、 パセリ れんこん、胡瓜、人参、冷凍コーン ブロッコリー	デミグラスソース、塩、こしょう 醤油 塩	535kcal 24.4g 19.9g 369mg 2.1g	
		お茶 おやつ きな粉おにぎり	米、砂糖	きな粉	お茶	塩	おやつカロリー 55kcal	
保育参観 年中組 22日 (金)	おやつ	鮭ごはん 春雨サラダ 竹輪いそべ焼き みそ汁 かんぎつゼリー	米 春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ サラダ油	塩鮭 ポークハム 竹輪 京揚げ	パセリ 胡瓜、人参 青のり キャベツ、舞茸、人参、青ネギ かんぎつゼリー	塩 酢、塩、こしょう 味噌、削り節	506kcal 19.6g 11.8g 257mg 2.2g	
		お茶 おやつ 手作りドーナツ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー	牛乳	お茶		おやつカロリー 98kcal	





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)	塩分 (g)		
23日 (土)	リス組 おやつ	オムライス	米、オリーブ油	牛ミンチ、卵	玉ねぎ、人参、黄パプリカ、エリンギ茸	塩、こしょう、トマトケチャップ	481kcal	
		コンソメスープ	ベーコン。		玉ねぎ、人参、パセリ。	野菜パイオン、こしょう	19.5g	
		ゆずゼリー			ゆずゼリー	15.7g		
		牛乳		牛乳		240mg		
		ホットケーキ	ホットケーキ			1.2g		
25日 (月)	リス組 おやつ	きつねうどん	うどん、砂糖	京揚げ、卵	ほうれん草、人参、青ねぎ	みりん、醤油、塩、削り節、出し昆布	438kcal	
		刻み昆布おにぎり	米		刻み昆布	塩	19.1g	
		甘夏ゼリー			甘夏ゼリー	17.1g		
		お茶			お茶	316mg		
		チーズサンド	食パン。	チーズ		1.5g		
		ごはん	米					
26日 (火)	リス組 おやつ	肉じゃが	ジャガイモ、砂糖、サラダ油	牛肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく	みりん、醤油、だし汁	494kcal	
		胡瓜の酢の物	砂糖、ごま油。	ちりめん雑魚、京揚げ	わかめ、胡瓜。	酢、醤油、塩。	17.3g	
		白菜味噌汁			白菜、えのき茸、人参、青ねぎ	14.8g		
		果物				1.9g		
		お茶			お茶			
		動物クラッカー	動物クラッカー		レーズン	94kcal		
27日 (水)	リス組 おやつ	ハヤシライス	米、米粉	豚肉	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン	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、	487kcal	
		蒸し鶏サラダ		鶏肉	レタス、胡瓜、ラディッシュ	トマトケチャップ、塩	19.8g	
		ぶどうヨーグルト	ノンエッグマヨネーズ	ぶどうヨーグルト		10.5g		
		お茶			お茶	300mg		
		おはぎ	もち米、砂糖	きな粉	小豆	1.3g		
		せんべい				75kcal		
28日 (木)	全体写真 年長組	古代米ごはん	米、黒米	わかさぎのから揚げ(半加工品)	かぼちゃ	みりん、醤油、だしの素	510kcal	
		わかさぎのから揚げ	砂糖。	高野豆腐	大根、こんにゃく、人参、	醤油、塩、削り節、出し昆布	21.6g	
		高野豆腐	里芋	京揚げ	ごぼう、青ねぎ	14.3g		
		果物				31.9mg		
		お茶			お茶	1.4g		
		パイゼリー			パイゼリー			
		せんべい	せんべい			100kcal		
29日 (金)	保育参観 年中組	若菜ごはん	米、ごま	花形がんも、竹輪、ゆで卵	若菜ごはんの素	みりん、醤油、	523kcal	
		おでん	砂糖、ジャガイモ	人参・かぶ型のさつま揚げ、	大根、こんにゃく	削り節、出し昆布	21.4g	
		りんごゼリー			りんごゼリー	12.7g		
		お茶			お茶	399mg		
		飲むヨーグルト				2.1g		
		ジャムパンサンド		飲むヨーグルト				
30日 (土)	リス組 おやつ	豚丼	砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり	みりん、醤油、だしの素	491kcal	
		キャベツ味噌汁		京揚げ	キャベツ、しめじ茸、人参、青ねぎ	味噌、削り節	19.2g	
		日向夏みかんゼリー			日向夏みかんゼリー	15.7g		
		牛乳		牛乳		255mg		
		クッキー ラムネ	クッキー ラムネ			1.4g		
						98kcal		

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/>

*食事摂取基準(3~5歳児)をもとに基準を◎とし、おやつ(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。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。
 衛生面を考慮(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、食の安全を考慮加工品・調味料も使いますが、十分吟味しています。
 毎日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月献立 アレルギーを含む加工品の紹介

- 12日・・・紅白かまぼこ(小麦・卵・乳含まない)
- ・・・黒豆(醤油含む)(乳・卵含まない)
- 15日・・・キャベツりつくね(乳・卵・小麦含まない)
- 19日・・・米粉餃子(乳・卵・小麦含まない)
- 20日・・・米粉アジフライ(乳・卵・小麦含まない)
- 21日・・・デミグラスソース(乳・小麦含む)
- 28日・・・わかさぎのからあげ(小麦含む)(乳・卵・含まない)
- 29日・・・花形がんも(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)



年間を通して園で使用している加工食品

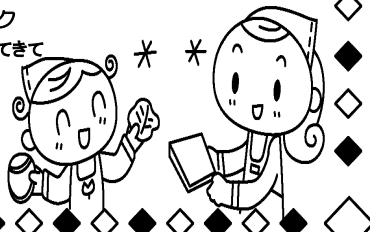
- *ポークハム・ベーコン・チキンウインナー・ポークウインナー
- 無添加・無着色・発色剤・リン酸塩不使用(乳・卵・小麦も含まない)
- *焼き豚 肉屋さん自家製(乳・卵含まない) 醤油に含まれる小麦一部含まれています。
- *竹輪(乳・卵・小麦を含まない)
- *マヨネーズ 除去対応ノンエッグマヨネーズ(ケンコーマヨネーズ)を使用します。
- *ごまドレッシングは、手作りドレッシングです。(ノンエッグマヨネーズ使用醤油・ごま含む)
- *油は菜種油を使用しています。*酢は、米酢を使っています。(小麦含まない)
- *味噌は国産大豆使用の味噌です。*干し椎茸は宮崎産です。
- *パン粉には、バターが入っていません。*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まれています。
- *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。

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。



◆お父さん・お母さん 子どもたちは、昼食当番を楽しみにしています。
 ◆お手伝い よろしくお願ひします。
 ◆集合時間 11:00
 ◆持ち物 エプロン・三角巾・マスク
 ◆*園にもスリッパは、用意しておりますが ご自身で持ってきてくださっても結構です。
 ◆第三保育期より 昼食開始時間11:30になります。
 ◆集合時間が変更してありますご確認ください。
 (尚 たけのご配膳時間は、11時開始)



阪神淡路大震災(1995年1月17日)の発生した日

2018年 大阪府北部地震・大型台風21号などの災害も経験しています。

1月20日(水)避難訓練にあわせて。

防災意識を高めることをねらいとして備蓄用の保存食を試食体験します。
 詳しくは、昼食だよりにてお知らせします!!!

