



6月



2021年

6月献立予定

2021年5月28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) |
|------------|------------|---------------|----------------------|------------------------|---|---------|-------------|
| | | | □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 (火) | ごはん | 肉じゃが | 米。 | 牛肉 | 玉ねぎ、人参、糸こんにゃく | みりん、醤油 | 493kcal |
| | 小松菜おひたし | ジャガイモ、砂糖、サラダ油 | 竹輪 | 小松菜、人参。 | みりん、醤油 | 17.7g | |
| 伊予柑ゼリー | 砂糖 | 豆腐 | 人参、舞茸、青ねぎ | 味噌、削り節 | 13.5g | 283mg | |
| リス組 | お茶 | クラッカー | クラッカー | レーズン | | 1.3g | |
| おやつ | クラッカー レーズン | | | | | おやつカロリー | |
| 2日 (水) | ごはん | ふりかけ | 米。 | ゆかり | | 94kcal | |
| いわしのみぞれ煮 | ノンエッグマヨネーズ | いわしみぞれ煮(加工品) | 鶏ささみ肉。 | (大根・生姜) | 醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう | 473kcal | |
| みそ汁 | 果物 | 京揚げ | 大根、人参、えのき茸、青ねぎ | 味噌、削り節。 | 22.4g | | |
| リス組 | お茶 | ホットケーキ | ホットケーキ(メープルシロップ入り) | | | 15.7g | |
| おやつ | メープルホットケーキ | | | | | 410mg | |
| 3日 (木) | ケチャップライス | 米、サラダ油。 | チキンウィンナー | 玉ねぎ、ピーマン、人参 | トマトケチャップ、塩、こしょう | 522kcal | |
| | キャベツ入りつくね | キャベツ | キャベツ入りつくね(半加工品) | ブロッコリー | 塩 | 16.1g | |
| フロコリー塩ゆで | 果物 | 豚肉。 | キャベツ、セロリ、人参、パセリ | 無添加ブイヨン、塩、こしょう | 19.5g | | |
| ジュリアンスープ | お茶 | ボン菓子 | | | | 234mg | |
| リス組 | お茶 | ボン菓子 | | | | 1.9g | |
| おやつ | ボン菓子 | | | | | おやつカロリー | |
| 4日 (金) | ピピンパ丼 | 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。 | 455kcal | |
| わかめスープ | わかめ | わかめ | わかめ、えのき茸、にら、人参 | 鶏がらスープ、醤油。 | 15.9g | | |
| ぶどうヨーグルト | ぶどうヨーグルト | ぶどうヨーグルト | | | | 13.7g | |
| リス組 | お茶 | 人參マフィン | 小麦粉、砂糖、バター、ベーキングパウダー | 人参 | | 245mg | |
| おやつ | 人參マフィン | | | | | 1.0g | |
| 5日 (土) | カレーピラフ | 米、オリーブ油 | 豚肉ミンチ | 玉ねぎ、人参、黄パプリカ | 塩、こしょう、カレー粉、無添加ブイヨン | 490kcal | |
| | チキンナゲット | オリーブ油、ベーコン | チキンナゲット(加工品) | 玉ねぎ、人参、パセリ | 無添加ブイヨン、塩、こしょう | 19.2g | |
| コンソメスープ | 果物 | | | | | 17.1g | |
| リス組 | 牛乳 | バームクーヘン | バームクーヘン | お茶 | | 236mg | |
| おやつ | バームクーヘン | | | | | 1.5g | |
| 7日 (月) | ごはん | ふりかけ | 米 | ゆかり。 | | おやつカロリー | |
| | 豚肉生姜焼き | サラダ油。 | 豚肉。 | 生姜、絹さや | 醤油、みりん | 472kcal | |
| コールスローサラダ | ノンエッグマヨネーズ | ポークハム | キャベツ、人参 | 塩、こしょう | 20.6g | | |
| ミニトマト(焼き) | 果物 | 京揚げ | 玉ねぎ、しめじ茸、人参、青ねぎ。 | 味噌、削り節 | 14.9g | | |
| みそ汁 | お茶 | りんごのタルト | 小麦粉、砂糖、無塩バター。 | りんごジャム | 塩。 | 240mg | |
| リス組 | お茶 | りんごのタルト | | | | 1.4g | |
| おやつ | りんごのタルト | | | | | おやつカロリー | |
| 8日 (火) | ビーフカレー | 米、米粉、サラダ油 | 牛肉 | 玉ねぎ、人参、にんにく、りんご、生姜、福神漬 | 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 | 513kcal | |
| | 蒸し鶏サラダ | 無添加フレンチドレッシング | 鶏肉 | レタス、胡瓜、グリーンアスパラ | 塩。 | 18.9g | |
| りんごゼリー | お茶 | キャベツお焼き | 小麦粉、サラダ油 | キャベツ、人参、青ねぎ | だしの素、お好みソース | 13.7g | |
| リス組 | お茶 | キャベツお焼き | 小麦粉、サラダ油 | キャベツ、人参、青ねぎ | だしの素、お好みソース | 290mg | |
| おやつ | キャベツお焼き | | | | | 1.8g | |
| 9日 (水) | 冷やしきざみうどん | うどん、白ゴマ、砂糖 | 京揚げ、花かつお、卵 | わかめ、胡瓜、人参、人参型さつま揚げ | みりん、醤油、塩、削り節、出し昆布 | 477kcal | |
| | 五穀ひじきおにぎり | 米 | | 五穀ひじきおにぎりの素。 | | 19.8g | |
| リス組 | お茶 | ハスカップゼリー | ハスカップゼリー | | | 13.9g | |
| おやつ | ハスカップゼリー | | | | | 306mg | |
| 10日 (木) | 全粒入り塩バターパン | 全粒入り白パン、バター | 合びきミンチ、刻み大豆、おからパウダー | 玉ねぎ、人参、ナツメグ | 塩。 | 479kcal | |
| | ミートローフ | オリーブ油 | 豚肉 | グリーンアスパラ | トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう | 22.4g | |
| アスパラ塩茹で | 果物 | | | かぶ、玉ねぎ、人参、エリンギ茸 | 塩 | 21.4g | |
| リス組 | お茶 | 菜飯おにぎり | 米、ごま | 菜飯ごはんの素 | | 248mg | |
| おやつ | 菜飯おにぎり | | | | | 1.7g | |
| 11日 (金) | チャーハン | 米、サラダ油、ごま油 | 焼き豚 | 玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ | 醤油、塩、こしょう、鶏がらスープ | 514kcal | |
| | 野菜春巻き | サラダ油 | 野菜春巻き(加工品)。 | もやし、えのき茸、人参、青ねぎ | 醤油、塩、こしょう、鶏がらスープ | 13.6g | |
| リス組 | お茶 | じゃがいももち | ジャガイモ、片栗粉、サラダ油 | プロセスチーズ | 塩 | 14.2g | |
| おやつ | じゃがいももち | | | | | 223mg | |
| 12日 (土) | 鶏そぼろ丼 | 米、ごま、砂糖、サラダ油 | 鶏ミンチ、豆腐 | 玉ねぎ、人参、刻みのり。 | みりん、醤油。 | 473kcal | |
| | キャベツ味噌汁 | 果物 | 京揚げ | キャベツ、しめじ茸、人参、青ねぎ。 | 味噌、削り節。 | 18.3g | |
| リス組 | 牛乳 | バナナケーキ | バナナケーキ(加工品) | | | 12.9g | |
| おやつ | バナナケーキ | | | | | 269mg | |
| 14日 (月) | 五目醤油ラーメン | 中華麺 | 焼き豚、ゆで卵 | 人参、もやし、コーン缶、青ネギ | 醤油ラーメンスープ、こしょう | 472cal | |
| | おにぎり | 米 | ヨーグルト | 炊き込みわかめご飯の素 | | 22.1g | |
| リス組 | お茶 | 手作りおはぎ | もち米、砂糖 | きな粉 | 小豆 | 11.6g | |
| おやつ | 手作りおはぎ | | | | | 336mg | |
| 15日 (火) | ごはん | 豆腐の肉炒め | 米。 | 人参、ピーマン、たけのこ水煮 | 醤油、みりん、オイスターソース | 456kcal | |
| | 竹輪磯焼き | サラダ油 | 焼き豆腐、牛ミンチ | 青のり | 味噌、みりん、オイスターソース | 19.3g | |
| みそ汁 | 果物 | 焼き竹輪 | 玉ねぎ、人参、しめじ茸、青ねぎ | 味噌、削り節 | 13.3g | | |
| リス組 | お茶 | ビスケット | ビスケット | | | 276mg | |
| おやつ | ビスケット | | | | | 1.5g | |





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 |
|-------------------|------------|---|-------------------------------------|----------------------------------|---|--|--|
| | | | □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) | | |
| 年少組 身体測定 | 16日 (水) | 鮭ごはん 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 ポークハム 豆腐 | パセリ 胡瓜、人参 わかめ、人参、えのき草、青ねぎ | 塩 酢、塩、こしょう 醤油、塩、削り節、出し昆布 | 460kcal 17.8g 11.4g 265mg 1.8g |
| | リス組 おやつ | お茶 チーズサンド | 食パン | プロセスチーズ | | 塩 | おやつカロリー 133kcal |
| | 17日 (木) | 千匹ごはん ごぼうミンチカツ ブロッコリー塩ゆで みそ汁 みかんゼリー | 米 サラダ油 京揚げ | ちりめんじゃこ ごぼうのミンチカツ(加工品) 京揚げ | 人参、刻み海苔 ブロッコリー キャベツ、人参、しめじ茸、青ねぎ みかんゼリー | 醤油、みりん トマトケチャップ、ウスターソース 塩 味噌、削り節 | 550kcal 20.5g 16.3g 278mg 2.0g |
| | リス組 おやつ | お茶 おかかせんべい | おかかせんべい | | | | おやつカロリー 30kcal |
| | 18日 (金) | 照り焼き丼 みそ汁 いちごゼリー | 米、ごま、砂糖、サラダ油、片栗粉 | 鶏もも肉 豆腐、京揚げ | 玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり えのき草、人参、青ねぎ いちごゼリー | みりん、醤油 味噌、削り節 | 467kcal 20.6g 10.9g 265mg 1.6g |
| | リス組 おやつ | お茶 フライポテト 味小魚 | ジャガイモ、サラダ油 | 味小魚 | | 塩 | おやつカロリー 100kcal |
| | 19日 (土) | ハヤシライス グリーンサラダ 果物 | 米、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 レタス、胡瓜、グリーンアスパラ | 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。 塩 | 531kcal 17.7g 10.8g 274mg 1.4g |
| | リス組 おやつ | 牛乳 ドーナツ | ドーナツ | 牛乳 | | | おやつカロリー 88kcal |
| 避難訓練 | 21日 (月) | 麻婆豆腐丼 貝柱スープ 果物 | 米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 ごま油 | 豆腐、豚ミンチ 貝柱(水煮) | 人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ もやし、エリンギ茸、人参、にら | みりん、赤味噌、醤油、 中華だし。 鶏がらスープ、醤油。 | 459kcal 17.2g 12.9g 294mg 1.2g |
| | リス組 おやつ | お茶 りんごタルト | りんごタルト(加工品) | | りんご | | おやつカロリー 122kcal |
| | 22日 (火) | ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草ごま和え みそ汁 果物 | 砂糖、ごま ジャガイモ | さわら 京揚げ | ゆかり ほうれん草 玉ねぎ、舞茸、人参、青ねぎ | 塩、酒 みりん、醤油、だしの素 味噌、削り節 | 494kcal 19.5g 15.3g 240mg 1.6g |
| | リス組 おやつ | お茶 チキンナゲット | | チキンナゲット(加工品) | | | おやつカロリー 78kcal |
| | 23日 (水) | スパゲッティナポリタン グリーンサラダ ぶどうゼリー | 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 | 487kcal 17.6g 15.6g 282mg 1.5g |
| | リス組 おやつ | お茶 蒸し大豆 おかかおにぎり | 米 | 花かつお | | 醤油 | おやつカロリー 100kcal |
| 年長 のりもの ごっこ | 24日 (木) | ウィンナーパン ポテトサラダ ABCスープ 甘夏みかんゼリー | パン ジャガイモ、マヨネーズ ABCマカロニ | ウィンナー(チキン) ツナ缶 | ブロッコリー、コーン缶、 人参、胡瓜 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 | 507kcal 18.3g 22.0g 239mg 2.2g |
| | リス組 おやつ | お茶 五平餅 | 米、砂糖 | | | みりん、味噌 | おやつカロリー 72kcal |
| | 25日 (金) | 鶏肉とごぼうのおこわ アジのフライ 三度豆のごま和え みそ汁 果物 | 米、もち米、砂糖、サラダ油 サラダ油 ごま | 鶏もも肉。 アジのフライ(半加工品) 京あげ | ごぼう、人参、きざみのり 三度豆、人参 茄子、人参、えのき草、青ねぎ | みりん、醤油 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 | 534kcal 22.7g 22.4g 283mg 2.1g |
| | リス組 おやつ | お茶 ラムネ、ジャンボコーン | ジャンボコーン、ラムネ | | | | おやつカロリー 63kcal |
| | 26日 (土) | ハンバーガー ブロッコリー塩ゆで フライポテト トマト コーンクリームスープ いちごゼリー | パン ジャガイモ | 鶏肉ハンバーグ(加工品) 牛乳 | ブロッコリー トマト コーン、玉ねぎ、人参 | トマトケチャップ 塩 無添加フイオン、塩、こしょう | 490kcal 21.7g 20.3g 318mg 2.0g |
| | リス組 おやつ | 牛乳 わかめおにぎり | 米 | 牛乳 | わかめごはんの素 | | おやつカロリー 72kcal |
| 誕生日会 | 28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 | 人参、胡瓜、わかめ、もやし みかん缶 | 酢、醤油、鶏がらスープ 塩 | 454kcal 16.5g 11.7g 265mg 2.2g |
| | リス組 おやつ | お茶 クラッカー フルーチェ(いちご味) | クラッカー | 牛乳 | フルーチェ | | おやつカロリー 104kcal |
| | 29日 (火) | ごはん ふりかけ すき焼き風煮込み 釜揚げしらす みそ汁 果物 | 米 サラダ油 ジャガイモ | 牛肉、豆腐 釜揚げしらす 京あげ | 海苔ふりかけ 白菜、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく 大根、人参、えのき草、青ねぎ | 醤油、みりん 味噌、削り節。 | 527kcal 26.0g 13.8g 494mg 2.2g |
| | リス組 おやつ | お茶 ウェハース | ウェハース | | | | おやつカロリー 50kcal |
| | 30日 (水) | ツナの炊き込みごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁 ももゼリー | 米、ごま油 素麺 | ツナ缶 高野豆腐 | 玉ねぎ、人参 人参、オクラ、 人参、青ねぎ ももゼリー | 塩、醤油、だしの素 みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布 | 485kcal 17.8g 12.1g 381mg 2.1g |
| | リス組 おやつ | お茶 炭酸せんべい 磯風味ポテト | 炭酸せんべい ジャガイモ、サラダ油 | ちりめん雑魚 | 青のり | 塩 | おやつカロリー 81kcal |

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。

監修：片岡 恵子(栄養士)

URL <http://senriyama.g.race.jp/>

リス組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。

(一部変更することもあります)





- 2日 ..いわしのみぞれ煮 醤油に含まれる小麦一部含む(乳・卵含まない)
- 3日 ..キャベツ入りつくね (乳・卵・小麦含まない)
- 9日 ..人参型さつま揚げ (乳・卵含まない)
- 11日 ..野菜春巻き (小麦含む)(乳・卵含まない)
- 17日 ..ごぼうミンチカツ (小麦含む)(乳・卵含まない)
- 25日 ..アジフライ (小麦含む)(乳・卵含まない)
- 29日 ..海苔ふりかけ ごま・醤油に含まれる小麦一部含む(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。

- * 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。

＝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。



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あります。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。