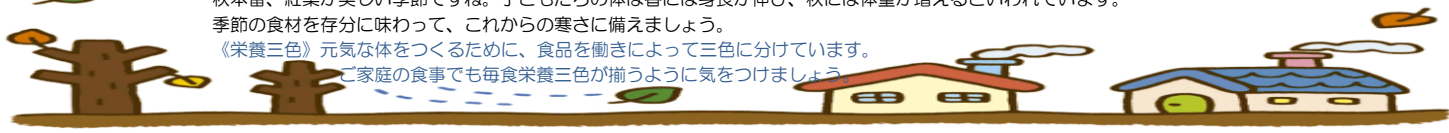


2021年 11月献立予定

2021年10月29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) | 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) | | | | | | | |
| 年中組 身体測定 | 1日 (月) | 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 | 463kcal | 16.0g | 11.3g | 287mg | 1.1g | |
| | | グリーンサラダ 果物 | 手作りごまドレッシング | プロセスチーズ | レタス、胡瓜、グリーンアスパラ | 塩、醤油、酢 | | | | | | |
| リス組 おやつ | | お茶 おさつバター | さつまいも、バター | | お茶 | 塩。 | おやつカロリー | 82kcal | | | | |
| | 2日 (火) | 麻婆豆腐丼 | 米、きび砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉 | 豆腐、豚ミンチ | 人参、生姜、干し椎茸、青ねぎ | みりん、赤味噌、醤油、鶏がらスープ | 453kcal | 16.5g | 12.7g | 259mg | 1.1g | |
| | | もやしと胡瓜のナムル 巨峰ゼリー | きび砂糖、ごま油 | さつまいも | もやし、胡瓜、人参 巨峰ゼリー | 酢、塩 | | | | | | |
| リス組 おやつ | | お茶 動物パンケーキ 果物 | 動物パンケーキ | | お茶 バナナ | | おやつカロリー | 143kcal | | | | |
| ハザー 新2号2号 昼食 | 4日 (木) | 全粒入り白パン 鶏肉からあげ フライポテト チーズ ブロッコリー塩ゆで 白ぶどうキャベツジュース | 全粒入り白パン サラダ油、米粉唐揚げ粉 ジャがいも、サラダ油 | 鶏肉 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 | 塩 塩 | 623kcal | 23.8g | 28.1g | 327mg | 1.9g | |
| 満三歳児クラス お休み | リス組 おやつ | 牛乳 じゃこおにぎり | 米 | 牛乳 ちりめん雑魚 | | 塩。 | おやつカロリー | 92kcal | | | | |
| 年長 身体測定 | 5日 (金) | 鮭ごはん 春雨サラダ | 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 | 443kcal | 17.6g | 11.6g | 281mg | 1.8g | |
| | | 豆腐すまし汁 果物 | | 豆腐 | えのき茸、人参、青ねぎ | 醤油、塩、削り節、出し昆布 | | | | | | |
| リス組 おやつ | | お茶 食パンラスク レーズン | 食パン、きび砂糖 | きな粉 | お茶 レーズン | | おやつカロリー | 124kcal | | | | |
| | 6日 (土) | ケチャップライス ポイルウィナー ブロッコリー塩ゆで ジュリアンスープ 果物 | 米、サラダ油。 | 鶏肉ミンチ。 ウィナー(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。 無添加ブイヨン、塩、こしょう | 506kcal | 17.9g | 19.6g | 235mg | 1.8g | |
| | | リス組 おやつ | 牛乳 玄米ボン菓子 わかめせんべい | 玄米ボン菓子 わかめせんべい。 | 牛乳 | | | | | | | おやつカロリー |
| | 8日 (月) | ミートスパゲッティ エビサラダ | スパゲッティ、米粉、バター、 サラダ油 | 合びきミンチ、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、 レタス、胡瓜、アボカド | 塩、トマトケチャップ ウスターソース 塩。 | 521kcal | 20.6g | 17.7g | 270mg | 1.5g | |
| | | 日向夏みかんゼリー | 手作りごまドレッシング | エビ (冷凍) | 日向夏みかんゼリー | | | | | | | |
| リス組 おやつ | | お茶 五平餅 むし大豆 | 米、ごま、砂糖 | むし大豆 | | 味噌、みりん | おやつカロリー | 93kcal | | | | |
| 遠足 遠足雨天 予備日10日 | 9日 (火) | いなり寿司 鶏肉団子焼き 三度豆ごま和え わかめ味噌汁 パインゼリー | きび砂糖 ごま、きび砂糖 | うす揚げ (加工品)、ちりめん雑魚 鶏肉団子 (加工品) | 人参 三度豆、人参 わかめ、人参、青ねぎ パインゼリー | 酢、醤油、塩。 醤油 味噌、削り節 | 508kcal | 30.8g | 15.0g | 316mg | 1.9g | |
| | | リス組 おやつ | 牛乳 クラッカー 果物 | | 牛乳 | | | | | | | おやつカロリー |
| | 10日 (水) | 吹き寄せごはん 人参型さつまいも 水菜のおひたし すまし汁 みかんゼリー | 米、もち米、きび砂糖、サラダ油、 栗甘露煮 きび砂糖 | 鶏肉、油揚げ 人参型さつまいも 花かつお 豆腐 | ごぼう、人参、干し椎茸、 しめじ茸、刻みのり 水菜、人参 えのき茸、人参、青ねぎ みかんゼリー | 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 | 452kcal | 19.9g | 10.9g | 310mg | 1.7g | |
| | | リス組 おやつ | お茶 ジャがいももち | ジャがいも、片栗粉、砂糖 | チーズ | お茶 青のり | | | | | | 醤油 |
| 個人懇談 開始 | 11日 (木) | 全粒入り塩バターパン 煮込みハンバーグ 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、パン粉、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、人参、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 | 498kcal | 23.4g | 22.1g | 251mg | 1.8g | |
| | | リス組 おやつ | お茶 ゆかりおにぎり | 米 | ちりめんじゃこ | お茶 ゆかり | | | | | | |
| たんぽぽ すずらん 身体測定 | 12日 (金) | 肉じゃが 竹輪磯焼き 酢の物 ぶどうゼリー | 米。 ジャがいも、きび砂糖、サラダ油 サラダ油 きび砂糖 | 牛肉。 竹輪 ちりめん雑魚。 | 玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三度豆 青のり わかめ、胡瓜。 ぶどうゼリー | みりん、醤油、だしの素 酢、醤油、塩。 | 527kcal | 19.0g | 14.9g | 253mg | 1.1g | |
| | | リス組 おやつ | お茶 炭酸せんべい 果物 | 炭酸せんべい | | お茶 | | | | | | |
| | 13日 (土) | 鶏そぼろ丼 キャベツ味噌汁 果物 | 米、ごま、きび砂糖、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。 | 440kcal | 18.2g | 13.4g | 286mg | 1.1g | |
| | | リス組 おやつ | 牛乳 さつまいもタルト | さつまいもタルト | 牛乳 | | | | | | | おやつカロリー |
| 避難訓練 | 15日 (月) | わかめごはん おでん | 米 きび砂糖 | 花形がんも、人参・かぶ型さつまいも ゆで卵、竹輪 | わかめごはんの素 大根、こんにゃく 絹さや | みりん、醤油 削り節、出し昆布 | 484kcal | 22.1g | 13.9g | 338mg | 2.0g | |
| | | リス組 おやつ | お茶 フライポテト カリカリ小魚 | ジャがいも、サラダ油 | 小魚 | お茶 | | | | | | 塩 |
| れんげ すみれ 身体測定 | 16日 (火) | ごはん すき焼き風煮込み かぼちゃ素焼き 麸味噌汁 果物 | 米。 きび砂糖、サラダ油、片栗粉 サラダ油 麩 | 牛肉、豆腐 京揚げ。 | 白菜、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、春菊 かぼちゃ しめじ茸、青ねぎ | みりん、醤油 味噌、削り節 | 538kcal | 25.3g | 14.2g | 302mg | 2.0g | |
| | | リス組 おやつ | お茶 カニパン | カニパン | | | | | | | | |



| 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) | | | |
| 三歳児クラス 身体測定 年中組 お部屋さん | 17日 (水) | ピピンパ丼 | 米、きび砂糖、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 | 511kcal | |
| | | 中華風和え物 | 春雨、きび砂糖、ごま油 | 竹輪 | 胡瓜、人参 | 米酢、醤油、塩、こしょう | 17.3g | |
| 自由参観 | 18日 (木) | ももゼリー | | | ももゼリー | | 14.4g | |
| | | お茶 | | | お茶 | | 339mg | |
| 自由参観 | 19日 (金) | お茶 | | | お茶 | | 1.1g | |
| | | キャベツお焼き | 小麦粉、サラダ油 | 花かつお | キャベツ、人参、青ねぎ | だしの素、醤油 | 92kcal | |
| 自由参観 | 20日 (土) | ごはん | 米 | サーモンフライ (半加工品) | しそひじきふりかけ | | 557kcal | |
| | | サーモンフライ | 米、サラダ油 | 豚肉 | キャベツ、人参、玉ねぎ、ふなしめじ | トマトケチャップ、ウスターソース | 24.2g | |
| 自由参観 | 21日 (日) | キャベツと豚肉の味噌炒め | きび砂糖、サラダ油 | 豆腐 | えのき茸、人参、青ねぎ | みりん、醤油、だしの素 | 23.3g | |
| | | すまし汁 | | | いちごゼリー | 醤油、塩、削り節、出し昆布 | 260mg | |
| 自由参観 | 22日 (月) | いちごゼリー | | | お茶 | | 1.1g | |
| | | お茶 | | | お茶 | | 93kcal | |
| 自由参観 | 23日 (火) | マカロニサラダ | マカロニ、ノンエッグマヨネーズ | ツナ缶 | 玉ねぎ、ピーマン、人参、赤黄パプリカ、エリンギ | カレー粉、無添加ブイヨン、塩、こしょう | 506kcal | |
| | | かぶクリームスープ | オリーブ油、米粉、ベーコン | 豆乳 | かぶ、玉ねぎ、人参、エリンギ | 醤油、塩、こしょう | 15.0g | |
| 自由参観 | 24日 (水) | お茶 | | | お茶 | | 15.7g | |
| | | ブルーベリーサンド | 食パン | | ブルーベリージャム | 無添加ブイヨン、塩、こしょう | 265mg | |
| 自由参観 | 25日 (木) | 全粒入り白パン | 全粒入り白パン | チキンナゲット (加工品) | ブロッコリー | | 1.0g | |
| | | チキンナゲット | ジャガイモ、サラダ油 | | 玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ | 塩、こしょう | 484kcal | |
| 自由参観 | 26日 (金) | フライポテト | | | 玉ねぎ、人参、コーン缶 | 無添加ブイヨン、塩、こしょう | 20.1g | |
| | | コンソメスープ | | | | | 21.3g | |
| 自由参観 | 27日 (土) | 果物 | | | | | 251mg | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | 1.9g | |
| 自由参観 | 28日 (日) | ワッフル | ワッフル | | | | 93kcal | |
| | | ゆかりごはん | 米 | 鯖 | ゆかり | | 509kcal | |
| 自由参観 | 29日 (月) | さわらの香味焼き | きび砂糖、ごま油 | 鶏むね肉 | 生姜 | 醤油、みりん | 23.5g | |
| | | ひじきサラダ | ノンエッグマヨネーズ | 豚肉、京揚げ | ひじき、人参、コーン缶 | 醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう | 15.1g | |
| 自由参観 | 30日 (火) | 豚汁 | | | 大根、こんにゃく、椎茸、人参 | 煮干、味噌、だし汁 | 275mg | |
| | | 果物 | | | | | 2.0g | |
| 自由参観 | 31日 (水) | お茶 | | | お茶 | | 113kcal | |
| | | バナナのスティックケーキ | バナナのスティックケーキ | | | | | |
| 誕生日会 | 1日 (木) | 和風さのこピラフ | 米、ごま油 | ツナ缶 | 玉ねぎ、人参、椎茸、しめじ茸、エリンギ | 醤油、だしの素、塩、こしょう | 546kcal | |
| | | 豆サラダ | ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ | 蒸し大豆 | コーン缶、胡瓜、人参、枝豆 (冷凍) | 塩 | 19.2g | |
| 誕生日会 | 2日 (金) | ポイルウィンナー | ごま、ごま油 | ウィンナー | もやし、人参、にら | 醤油、こしょう、鶏がらスープ | 22.6g | |
| | | もやしスープ | | | | | 285mg | |
| 誕生日会 | 3日 (土) | 果物 | | | | | 1.6g | |
| | | お茶 | | | お茶 | | 96kcal | |
| 自由参観 | 4日 (日) | お茶 | | | お茶 | | 569kcal | |
| | | 五穀ひじきおにぎり | 米 | 海苔ひじき | 海苔ひじき | | 17.7g | |
| 自由参観 | 5日 (月) | ごはん | 米 | 大豆ひじきコロッケ (加工品) | 海苔ひじき | | 19.4g | |
| | | ふりかけ | サラダ油 | 牛肉 | 玉ねぎ、赤・黄パプリカ、ピーマン、たけのこ、人参 | オイスターソース、こしょう、塩 | 246mg | |
| 自由参観 | 6日 (火) | 大豆ひじきコロッケ | サラダ油、きび砂糖 | 京揚げ | 人参、えのき茸、青ねぎ | 醤油、削り節 | 1.7g | |
| | | チンジャオロース | | | ブルーベリーゼリー | | | |
| 自由参観 | 7日 (水) | みそ汁 | ジャガイモ | | | | 96kcal | |
| | | ブルーベリーゼリー | | | お茶 | | 111kcal | |
| 自由参観 | 8日 (木) | お茶 | | | お茶 | | 501kcal | |
| | | ビスケット | ビスケット | | | | 22.0g | |
| 自由参観 | 9日 (金) | 五目味噌ラーメン | 中華麺 | 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 | 22.9g | |
| | | 五穀ひじきおにぎり | 米 | | 五穀ひじきごはんの素 | 塩 | 486mg | |
| 自由参観 | 10日 (土) | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | 2.0g | |
| | | お茶 | | | お茶 | | 63kcal | |
| 自由参観 | 11日 (日) | スナックパン | スナックパン (野菜味) | | | | 467kcal | |
| | | 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 | 19.7g | |
| 自由参観 | 12日 (月) | 豆腐ハンバーグ | ごま油 | 豆腐ハンバーグ (加工品) | エリンギ茸、青ねぎ | トマトケチャップ | 13.2g | |
| | | 中華スープ | | | | 鶏がらスープ、醤油、こしょう | 250mg | |
| 自由参観 | 13日 (火) | 果物 | | | | | 1.7g | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | 96kcal | |
| 自由参観 | 14日 (水) | バームクーヘン | バームクーヘン | | | | 89kcal | |
| | | ごはん | 米 | 豚肉 | ピーマン、玉ねぎ、人参 | 酢、醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう | 506kcal | |
| 自由参観 | 15日 (木) | 酢豚 | きび砂糖、ごま油、片栗粉 | 餃子 (加工品) | 白菜、人参、にら | 醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう | 19.6g | |
| | | 焼き餃子 | | | マスカットゼリー | | 14.6g | |
| 自由参観 | 16日 (金) | 白菜スープ | ごま油 | | | | 308mg | |
| | | マスカットゼリー | | | | | 1.8g | |
| 自由参観 | 17日 (土) | お茶 | | | | | 63kcal | |
| | | スイーツポテト | スイーツポテト | | | | 497kcal | |
| 自由参観 | 18日 (日) | さつまいもごはん | 米、もち米、さつまいも、ごま塩 | 赤魚 | 生姜 | 塩 | 21.3g | |
| | | 赤魚の煮つけ | きび砂糖 | 花かつお | ほうれん草、人参 | みりん、醤油 | 9.8g | |
| 自由参観 | 19日 (月) | ほうれん草のおかか和え | きび砂糖 | 豚肉、豆腐、京揚げ | 大根、こんにゃく、ごぼう、人参 | 醤油、塩、削り節、出し昆布 | 371mg | |
| | | けんちん汁 | 里芋、ごま油 | | りんごゼリー | | | |
| 自由参観 | 20日 (火) | りんごゼリー | | | | | 104kcal | |
| | | お茶 | | | お茶 | | | |
| 自由参観 | 21日 (水) | ビスコ | ビスコ | | | | | |

下記のホームページにて屋食の写真・コメントを掲載しています。ご覧ください。 URL <http://senriyama.grace.jp/> 監修：片岡 恵子 (栄養士)

* 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。
 * デザートは、子どもたちにとって、とても楽しみのも一つです。
 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。
 ご理解いただけ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・調味料も十分吟味し、おいしい手作りの屋食を心がけています。

お知らせ
 リス組のおやつメニュー及び栄養量を載せています。
 屋食の栄養量には、おやつ(牛乳)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。

11月献立
 アレルギーを含む
 加工食品の紹介

- 2日... さつまいも (乳・卵・小麦含まない)
- 10日、15日... 人参・かぶ型さつまいも (乳・卵・小麦含まない)
- 18日... しそひじきふりかけ (ごま・小麦・乳・卵含まない)
- ... サーマンフライ (小麦・乳含む) (乳・卵含まない)
- 25日... 海苔ふりかけ (ごま含む) (小麦・乳・卵含まない)
- ... 大豆ひじきコロッケ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 26日... 五穀ひじきごはんの素 (ごま・小麦・乳・卵含まない)
- 29日... 焼き餃子 (小麦含む) (乳・卵含まない)

園で使用する加工品について、子どもたちの健康を考慮、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もち選んでいます。さらに食品添加物 (保存料・発色剤など) の入らない、無添加のものでも厳選吟味して使用しています。
 合わせて、塩分・糖分控えめに、子どもの頃から健康を考えた屋食に努めていますので、ご理解よろしくお願いいたします。他、質問等ありましたらお知らせください。