



2021年 12月献立予定



2021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めたいと思います。
《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	
テスト メール	1日 (水)	三色丼 酢の物 ぶどうゼリー	米、きび砂糖、サラダ油 きび砂糖	鶏ミンチ、刻み大豆、卵 ちりめん雑魚	ほうれん草、人参 わかめ、胡瓜 ぶどうゼリー	みりん、醤油 酢、醤油、塩	481kcal 18.9g 14.8g 267mg 1.9g
	リス組 おやつ	牛乳 ジャガイももち	ジャガイも、片栗粉	牛乳 粉チーズ	お茶 青のり	塩。	おやつカロリー 68kcal
	2日 (木)	ウィンナーパン ブロッコリーとツナサラダ 白菜クリームスープ 果物	パン 手作りごまドレッシング 米粉	ウィンナー ツナ缶 豆乳、豚肉	ブロッコリー、人参、コーン缶 白菜、玉ねぎ、人参、パセリ	トマトケチャップ 塩 無添加パイヨン、塩、こしょう	541kcal 23.2g 283g 2.4g 2.2g
	リス組 おやつ	お茶 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 95kcal
内科健診 年長組 たんぽぽ組 すずらん組	3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 エビ焼売	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 278mg 1.8g
	リス組 おやつ	お茶 五平餅	米、ごま、砂糖		お茶	味噌、みりん	おやつカロリー 76kcal
	4日 (土)	ケチャップライス ハンバーグ ブロッコリー塩ゆで ジュリアンスープ 果物	米、サラダ油。 ブロッコリー	チキンウィンナー ハンバーグ(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 無添加パイヨン、塩、こしょう	541kcal 22.2g 22.5g 239mg 1.6g
	リス組 おやつ	牛乳 ワッフル ラムネ	ワッフル ラムネ	牛乳			おやつカロリー 62kcal
内科健診 年中組 すみれ組 れんげ組 たけのこ組	6日 (月)	鮭ちらし寿司 蕪型さつま揚げ 小松菜のおひたし すまし汁 伊予柑ゼリー	米、砂糖 きび砂糖	鮭 蕪型さつま揚げ(加工品) 京揚げ 豆腐、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 伊予柑ゼリー	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 ドーナッツ レーズン	ドーナッツ		お茶 レーズン		おやつカロリー 126kcal
子育て カウンセリ ング 年中組 身体測定	7日 (火)	スパゲッティーナボリタン ささみ入りサラダ ラフランスゼリー	スパゲッティ、米粉 無添加ドレッシング	ロースハム 鶏ささみ	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ ホールトマト ブロッコリー、胡瓜、人参 ラフランスゼリー	塩、トマトケチャップ ウスターソース 塩	471kcal 15.1g 11.6g 239mg 1.4g
	リス組 おやつ	お茶 豆乳パンケーキ	豆乳パンケーキ	(豆乳)	お茶		おやつカロリー 60kcal
年少組 身体測定	8日 (水)	ごはん ふりかけ 鯖の味噌煮 三度豆ごま和え 粕汁 果物	米 きび砂糖 きび砂糖	鯖 豚肉、竹輪、京揚げ	しそひじき 生姜。 三度豆、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 酒粕ペースト、味噌、 削り節	508kcal 22.8g 13.3g 288mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 ボンこめバー	ボンこめバー		お茶		おやつカロリー 86kcal



★★クリスマス会★★

<9日(木)・10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、パン粉、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 ジャガイも、サラダ油、塩 ABCマカロニ、人参(星型抜き)、パセリ、無添加パイヨン 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)				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)	調味料など	
クリスマス会 新2号 2号認定児 昼食	9日 (木)	全粒入り白パン チキンナゲット エビサラダ ミネストローネ	パン ノンエッグマヨネーズ オリーブ油、ベーコン。 	チキンナゲット (加工品) エビ (冷凍) 蒸し大豆 	レタス、胡瓜、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、エリンギ茸、 カットトマト。 ブルーベリーゼリー	醤油、塩 無添加パイオン、こしょう。	521kcal 23.0g 12.3g 238mg 1.7g
		ブルーベリーゼリー					
クリスマス会 新2号 2号認定児 昼食	10日 (金)	照り焼き丼 みそ汁 	米 ジャガイも、マヨネーズ	鶏肉 京揚げ  	玉ねぎ、生姜、きざみのり わかめ、人参、えのき茸、青ねぎ	醤油、だし汁 味噌、削り節 	482kcal 20.6g 16.6g 278mg 1.6g
		果物 牛乳 ビスコ わかめせんべい					
	11日 (土)	チャーハン 焼き餃子 中華スープ マスカットゼリー	米、サラダ油、ごま油 餃子 (加工品) ごま油 	焼き豚 	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ もやし、エリンギ茸、人参、青ねぎ マスカットゼリー	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	おやつカロリー 55kcal
		リス組 おやつ					
防火教室 子育て カウンセリ ング	13日 (月)	肉うどん わかめおにぎり	うどん、きび砂糖 米 	牛肉  	玉ねぎ、人参、青ねぎ わかめごはんの素	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布 塩	おやつカロリー 121kcal
		ヨーグルト					
	14日 (火)	鶏肉とごぼうのおこわ わかさぎから揚げ すまし汁 みかんゼリー	米、もち米、きび砂糖、サラダ油 麩 	鶏もも肉 わかさぎから揚げ (半加工品)	ごぼう、人参、こんにゃく、 刻みのり しめじ茸、人参、みつば。 みかんゼリー	醤油、塩、こしょう、 鶏がらスープの素 醤油、塩、削り節、出し昆布	おやつカロリー 129kcal
		リス組 おやつ					
誕生日会 1号認定児 昼食終了	15日 (水)	ドライカレー 	米、米粉 サラダ油 	豚肉ミンチ、刻み大豆、卵 プロセスチーズ 	玉ねぎ、人参、にんにく、 レーズン、リンゴ、生姜、パセリ レタス、胡瓜、人参 ミックスドフルーツ、レモンゼリー	みりん、醤油 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	おやつカロリー 92kcal
		お茶 さつま芋のにおにまんじゅう					
もちつき 預かり保育 昼食	16日 (木)	ハンバーグパン プロセスチーズ ブロッコリー塩ゆで 野菜ジュース	パン 	鶏肉ハンバーグ プロセスチーズ 	ブロッコリー 	トマトケチャップ 塩	おやつカロリー 95kcal
		リス組 おやつ					
終園式 預かり保育 昼食	17日 (金)	麻婆豆腐丼 野菜春巻き ももゼリー	米、きび砂糖、ごま油、サラダ油 片栗粉 	豆腐、豚ミンチ、刻み大豆 	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ 野菜春巻き (加工品) ももゼリー	みりん、赤味噌、醤油、中華だし 	おやつカロリー 101kcal
		リス組 おやつ					
	18日 (土)	豚丼 みそ汁 果物	米、きび砂糖  	豚肉 豆腐 	玉ねぎ、生姜、人参 きざみのり キャベツ、人参、えのき茸、青ねぎ	醤油、みりん 味噌、削り節 	おやつカロリー 71kcal
		リス組 おやつ					
冬期 預かり保育 開始	20日 (月)	ごはん いわしの梅醤油煮 ひじき五目煮 	米 きび砂糖 	いわしの梅醤油煮 (加工品) 蒸し大豆 	ごぼう、人参、 こんにゃく、三度豆 玉ねぎ、人参、青ねぎ いちごゼリー	みりん、醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	おやつカロリー 111kcal
		リス組 おやつ					
冬期 預かり保育	21日 (火)	干匹ごはん ポイルウィンナー しろ菜のおひたし 味噌汁 果物	米。 ごま  	ちりめん雑魚 ポイルウィンナー 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	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 	おやつカロリー 57kcal
		リス組 おやつ					
冬期 預かり保育	22日 (水)	若菜ごはん 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 砂糖、すりごま さつまいも  	かぼちゃコロッケ (半加工品) 豚肉、京揚げ 	若菜ごはんの素 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 味噌、削り節 	おやつカロリー 111kcal
		リス組 おやつ					
冬期 預かり保育	23日 (木)	ごはん 鶏肉から揚げ ポテトサラダ ABCマカロニスープ 果物	米 から揚げ粉 ジャガイも ABCマカロニ 	鶏肉 ウィンナー 	人参、コーン 玉ねぎ、人参、パセリ 	塩 無添加パイオン、塩、こしょう	おやつカロリー 63kcal
		リス組 おやつ					



🏠🌟🌟🌟			
---	--	--	--



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.grace.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、地産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。
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します。
* その他、食の安全を考え加工品・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。

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、子どもの頃からの健康を考えた昼食に努めていますので、ご理解をお願いいたします。他、質問等ありましたらお知らせください。

12月献立アレルギーを含む加工食品の紹介

3日・・・エビシュウマイ(エビ・小麦含む)(乳・卵含まない)
9日・・・チキンナゲット(小麦含む)(乳・卵含まない)
13日・・・わかめご飯の素(ごま・乳・卵・小麦含まない)
14日・・・わかさぎから揚げ(小麦含む)(乳・卵含まない)
16日・・・鶏肉ハンバーグ(ごま・乳・卵・小麦含まない)
17日・・・野菜入り春巻き(小麦含む)(ごま・乳・卵含まない)
20日・・・いわしの梅醤油煮(調味料の小麦含む)(乳・卵含まない)
22日・・・かぼちゃコロッケ(小麦含む)(乳・卵含まない)
27日・・・きんぴらの包み焼(ごま・乳・卵・小麦含まない)



＝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
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・卵も含んでいません)
- * 竹輪(乳・卵・小麦を含んでいません)
- * 花形がんも(ごま・乳・卵・小麦含まない)
- * かぶ型・人参型さつま揚げ・キャベツ入りつくね(乳・卵・小麦含まない)
- * しそじきふりかけ(ごま・乳・卵・小麦を含んでいません)
- * 海苔ふりかけ ごま含む(乳・卵・小麦を含んでいません)
- * 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。
- * 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、気になる点がありましたらお気軽に お尋ねください。

リス組の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(牛乳)は含んでいません。
(一部変更することもあります)



お餅つき

1年を無事に過ごせたことに感謝して、16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

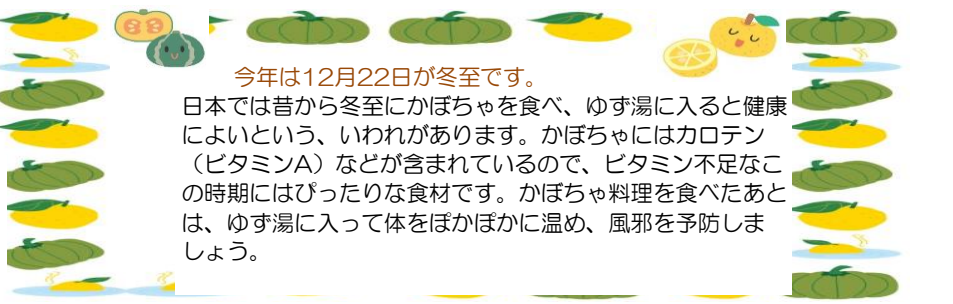


◆ お父さん・お母さん 昼食当番を子どもたちは楽しみにしています。
お手伝い よろしくお祈りします。

◆ 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22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の食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をほかほかに温め、風邪を予防しましょう。

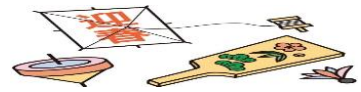


大晦日の年越しそば

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。



2022年 1月5・6・7・8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 (水)	チキンカレー  グリーンサラダ 日向夏みかんゼリー	米、米粉、 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ 	鶏肉  プロセスチーズ 	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、 りんご、福神漬 レタス、胡瓜、人参 日向夏みかんゼリー	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	522cal 14.1g 13.3g 339mg 1.7g
	リス組 おやつ	牛乳 スイートポテト	スイートポテト	牛乳			おやつカロリー 63kcal
冬期 預かり保育	6日 (木)	味噌汁ごはん 花形がんもとかぼちゃの煮 すまし汁 マスカットゼリー	米、砂糖、サラダ油 砂糖。 麩 	竹輪 花形がんも。 	人参、ごぼう、こんにゃく、 干し椎茸、刻みのり。 かぼちゃ しめじ茸、人参、みつば。 マスカットゼリー	みりん、醤油。 みりん、醤油、だしの素。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	454kcal 18.5g 13.2g 294mg 1.4g
	リス組 おやつ	牛乳 ビスケット ラムネ	ビスケット	牛乳	お茶 ラムネ		おやつカロリー 52kcal
始園式	7日 (金)	サンドパン (チーズ・卵) ブロッコリー塩茹で コンソメスープ 果物	全粒白パン、 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 	スライスチーズ 卵 	レタス、胡瓜  ブロッコリー 玉ねぎ、人参、パセリ	塩。 無添加ブイヨン、塩、こしょう	499kcal 23.1g 18.1g 422mg 1.5g
預かり保育 昼食	リス組 おやつ	牛乳 ジャコゆかりおにぎり	米	牛乳 ちりめん雑魚	お茶 ゆかり		おやつカロリー 77kcal
	8日 (土)	ごはん ふりかけ 肉団子ケチャップ焼き ブロッコリーサラダ みそ汁 ブルーベリーゼリー	片栗粉  	豚肉  京揚げ 	海苔ふりかけ 玉ねぎ  キャベツ、えのき茸、青ねぎ ブルーベリーゼリー	トマトケチャップ 塩 味噌、削り節 	443kcal 201g 14.3g 338mg 1.8g
	リス組 おやつ	牛乳 ワッフル	ワッフル	牛乳	お茶		おやつカロリー 138kcal

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、朝ごはんに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。餅を切るこ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。

お知らせ

1月5日から8日のメニューは、アレルギーを含む食品の記載をしておりませんが、詳しくお知りになりたい方は、お尋ねください。