

# 2022年 1月献立予定

2022年1月7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。



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 11日 (火) 身体測定 年長組 おやつ お茶 いちごゼリー		赤飯 ぶりの照り焼き 田作り 松竹梅かまぼこ 黒豆煮 栗きんとん 吹田慈姑の素揚げ 味噌汁(雑煮風) 果物	もち米、米、ごま 砂糖 砂糖  (砂糖) さつまいも、砂糖 サラダ油 里芋	ぶり ごまめ 松竹梅かまぼこ 黒豆(加工品)  京揚げ、豆腐	小豆  栗甘露煮 吹田慈姑、 大根、金時人参、椎茸、みつば	塩 みりん、醤油 醤油  塩 白味噌、削り節、だし昆布	603kcal 26.9g 17.6g 361mg 1.8g	
		ラムネ		お茶 いちごゼリー		おやつカロリー 51kcal		
やきいも 大会 12日 (水) おやつ お茶 カニ型パン		焼きそば キャベツ入りつくね焼き 中華スープ ぶどうヨーグルト	中華そば、サラダ油  キャベツ、青のり ぶどうヨーグルト	豚肉。 キャベツ入りつくね(半加工品) ぶどうヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり もやし、えのき茸、人参、にら	焼そばソース、 塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油	478kcal 22.6g 17.2g 249mg 1.6g	
		カニ型パン		お茶 レーズン		おやつカロリー 65kcal		
誕生日会 13日 (木) おやつ お茶 五穀ひじきおにぎり		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	含ひきミンチ、刻み大豆 豚肉、豆乳	玉ねぎ、人参、コーン、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 無添加パイオン、塩、こしょう	539kcal 22.0g 20.6g 255mg 1.9g	
		五穀ひじきおにぎり		お茶 五穀ひじきごはんの素		おやつカロリー 76kcal		
体育参観 すみれ組 すずらん組 たけのこ組 身体測定 14日 (金) おやつ お茶 蒸し大豆 キャベツお焼き		ポークカレー グリーンサラダ 伊予柑ゼリー	米、米粉、ジャがいも サラダ油 手作りごまドレッシング	豚肉 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、ラディッシュ 伊予柑ゼリー	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	415kcal 15.3g 13.6g 283mg 1.8g	
		蒸し大豆 キャベツお焼き		お茶 キャベツ、人参		おやつカロリー 115kcal		
15日 (土) おやつ 牛乳 バームクーヘン		ケチャップライス ポイルウィンナー 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	豚ミンチ ウィンナー(チキン)	玉ねぎ、人参、ピーマン、 キャベツ、人参、パセリ	塩、こしょう、トマトケチャップ 無添加パイオン、塩、こしょう	460kcal 16.5g 12.5g 245mg 0.9g	
		バームクーヘン		牛乳		おやつカロリー 89kcal		
身体測定 年長組 17日 (月) おやつ お茶 チーズ ミニカップケーキ		きつねうどん 五穀ひじきおにぎり 甘夏ゼリー	うどん、砂糖 米、五穀ひじきごはんの素	京揚げ、卵	ほうれん草、人参、青ねぎ 甘夏ゼリー	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布 塩	438kcal 19.1g 17.1g 316mg 1.5g	
		ミニカップケーキ		チーズ		おやつカロリー 133kcal		
体育参観 たんぽぽ組 れんげ組 18日 (火) おやつ お茶 ビスケット		ごはん わかさぎのから揚げ 筑前煮 豆腐すまし汁 マスカットゼリー	米。 里芋、砂糖、サラダ油	わかさぎのから揚げ(半加工品) 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 マスカットゼリー	みりん、醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	531kcal 22.7g 18.5g 364mg 1.6g	
		ビスケット		お茶		おやつカロリー 90kcal		
身体測定 年少組 19日 (水) おやつ お茶 ジャがいももち		ごはん ひじき大豆コロッケ しろ菜のおかか和え 粕汁 パインゼリー	米。 サラダ油 砂糖	花かつお 豚肉、竹輪、京揚げ	海苔ふりかけ ひじき大豆コロッケ(加工品) しろ菜、人参 ごぼう、人参、大根、 こんにゃく、青ねぎ パインゼリー	トマトケチャップ、ウスターソース 醤油、だし汁、塩 酒粕ペースト、味噌、	515kcal 19.1g 17.4g 383mg 1.9g	
		ジャがいももち		プロセスチーズ		おやつカロリー 90kcal		
身体測定 年中組 保育参観 年長組 20日 (木) おやつ お茶 五平餅		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 ジャがいも、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	デミグラソース、塩、こしょう 醤油 塩	535kcal 24.4g 19.9g 369mg 2.1g	
		五平餅		お茶		おやつカロリー 58kcal		
保育参観 年長組 21日 (金) おやつ お茶 ポンこめばー		ビビンバ丼 たたきごぼう みそ汁 みかんゼリー	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 みかんゼリー	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	
		ポンこめばー		お茶		おやつカロリー 72kcal		





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	
	22日 (土)	豚丼 キャベツ味噌汁 日向夏みかんゼリー	砂糖 	豚肉 京揚げ	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり キャベツ、しめじ茸、人参、青ねぎ 日向夏みかんゼリー	みりん、醤油、だしの素 味噌、削り節	461kcal 19.2g 15.7g 255mg 1.4g
	リス組 おやつ	牛乳 クッキー ラムネ	クッキー ラムネ	牛乳			おやつカロリー 98kcal
防災メニュー	24日 (月)	わかめごはん(防災備蓄用) おでん 備蓄用クッキー(きな粉・ごま味) 果物(みかん)	炊き出しわかめごはん(米) 砂糖 備蓄用クッキー(小麦粉・卵・乳製品不使用)	花形がんも、竹輪、 人参・かぶ型のさつま揚げ、 	(わかめ) 大根、こんにやく 絹さや	(塩) みりん、醤油、 削り節、出し昆布	565kcal 22.6g 24.5g 319mg 1.7g
子育てカウ ンセリング 避難訓練	リス組 おやつ	お茶 動物ポーロ	動物ポーロ		お茶		おやつカロリー 54kcal
体育参観 年中組	25日 (火)	ごはん 肉じゃが 胡瓜の酢の物 白菜味噌汁 ラフランスゼリー	米 ジャガイも、砂糖、サラダ油 砂糖、ごま油。	牛肉 ちりめん雑魚、 京揚げ	玉ねぎ、人参、糸こんにやく わかめ、胡瓜、 白菜、えのき茸、人参、青ねぎ ラフランスゼリー	みりん、醤油、だし汁 酢、醤油、塩。 味噌、削り節	494kcal 17.3g 14.8g 329mg 1.9g
	リス組 おやつ	お茶 レーズン クラッカー	クラッカー		お茶 レーズン		おやつカロリー 94kcal
全体写真 年長組 こま回し 大会 年長組	26日 (水)	鮭ごはん 春雨サラダ 竹輪いそべ焼き すまし汁 果物	米 春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ サラダ油 麩	塩鮭 ポークハム 竹輪	パセリ 胡瓜、人参 青のり しめじ茸、人参、みつば	塩 酢、塩、こしょう 醤油、塩、削り節、出し昆	506kcal 19.6g 108g 277mg 2.2g
	リス組 おやつ	お茶 ドーナツ	ドーナツ		お茶		おやつカロリー 98kcal
子育てカウ ンセリング	27日 (木)	ハヤシライス 蒸し鶏サラダ ぶどうゼリー	米、米粉 ノンエッグマヨネーズ	豚肉 鶏肉	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン レタス、胡瓜、ラディッシュ ぶどうゼリー	カットトマト、オイスターソース、 こしょう、無添加ブイヨン、 トマトケチャップ、塩 塩、酒、醤油	427kcal 19.8g 10.5g 258mg 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、米粉。		お茶	塩。	おやつカロリー 90kcal
子育てカウ ンセリング	28日 (金)	五目味噌ラーメン 雑魚ゆかりごはん ブルーベリーゼリー	中華麺 米、ごま	焼き豚、ゆで卵 ちりめん雑魚	わかめ、人参、もやし、 青ねぎ。 ゆかりごはんの素 ブルーベリーゼリー	味噌ラーメンスープ、 こしょう。	479kcal 21.4g 16.6g 256mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 飲むヨーグルト ジャムパンサンド			お茶 ブルーベリージャム		おやつカロリー 133kcal
子育てカウ ンセリング	29日 (土)	ケチャップライス マセドアンサラダ コンソメスープ 果物	米、オリーブ油 ジャガイも、ノンエッグマヨネーズ オリーブ油、ベーコン	ウィンナー(チキン) ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン、 コーン缶、胡瓜、人参 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう、トマトケチャップ 塩 無添加ブイヨン、塩、こしょう	469kcal 15.1g 15.8g 293mg 1.6g
	リス組 おやつ	牛乳 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 113kcal
子育てカウ ンセリング	31日 (月)	味付けごはん 高野豆腐とかぼちゃの含煮 スナップエンドウ塩ゆで みそ汁 果物	米、砂糖、サラダ油 砂糖	鶏肉 花形がんも 京揚げ	人参、ごぼう、こんにやく、 干し椎茸、刻みのり かぼちゃ スナップエンドウ キャベツ、舞茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油 みりん、醤油、だしの素 塩。 味噌、削り節	503kcal 22.7g 16.7g 267mg 1.8g
	リス組 おやつ	お茶 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

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いたします。  
 \*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。

1月献立 アレルギーを含む加工品の紹介

- 11日・・・松竹梅かまぼこ (卵白含む) (乳含まない)
- ・・・黒豆(醤油含む) (乳・卵含まない)
- 12日・・・キャベツ入りつくね (乳・卵・小麦含まない)
- 18日・・・わかさぎのからあげ(小麦含む) (乳・卵・含まない)
- 19日・・・ひじき大豆コロッケ(小麦含む) (乳・卵含まない)
- 20日・・・デミグラスソース(乳・小麦含む)
- 24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)
- ・・・わかめごはんの素 (小麦・乳・卵含まない) 防災備蓄用ごはん



＝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。

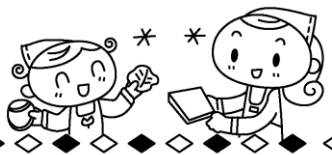


一口メモ・・・吹田慈姑(くわい)

「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。  
 吹田くわいは青くわいより葉が細く、草丈も少し小型です。



- ◆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 よろしくをお願いします。
- ◆集合時間 10:45
- ◆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。



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24日(月) 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!!!