



朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。《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)
			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	
全体こは ん始まり	14日 (木)	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、干し椎茸、生姜、青ねぎ	みりん、赤味噌、醤油、中華だし	469kcal
		中華スープ	ごま油		玉ねぎ、えのき茸、青ねぎ	鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう	19.3g
		みかんゼリー			みかんゼリー		14.3g
年長組 身体測定	リス組	お茶			お茶		261mg
	おやつ	じゃこおにぎり	米	ちりめん雑魚		塩	0.9g
グレース 会総会	15日 (金)	鮭ごはん	米	塩鮭	パセリ	塩	459kcal
		春雨サラダ	春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ	ポークハム	胡瓜、人参	酢、塩、こしょう	17.8g
		すまし汁		豆腐	わかめ、人参、青ねぎ	醤油、塩、削り節、出し昆布	11.5g
リス組	お茶			お茶		264mg	
おやつ	チーズパンサンド	食パン	スライスチーズ			2.1g	
年中組 身体測定	16日 (土)	ハヤシライス	米、米粉	牛肉	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	493kcal
		グリーンサラダ	ごまドレッシング(手作り)	プロセスチーズ	レタス、胡瓜	無添加フイオン、トマトケチャップ、塩	17.4g
		果物				塩	11.2g
リス組	牛乳		牛乳			259mg	
おやつ	りんごタルト	りんごタルト(加工品)				1.3g	
年少組 身体測定	18日 (月)	焼きそば	中華そば、サラダ油	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、人参	焼きそばソース	430kcal
		ポイルウィンナー		ウィンナー(チキン)	ピーマン、青のり	塩、こしょう	17.9g
		わかめスープ	ごま油、ごま		わかめ、エリンギ茸、青ねぎ	鶏がらスープ、醤油、こしょう	15.5g
リス組	お茶			お茶		342mg	
おやつ	おかかおにぎり	米	花かつお		醤油	1.8g	
誕生日会	19日 (火)	ごはん	米	牛肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、	みりん、醤油	461kcal
		肉じゃが	ジャガイモ、きび砂糖、サラダ油		スナップえんどう	17.8g	
		酢の物	きび砂糖	ちりめんじゃこ	わかめ、胡瓜	酢、醤油、塩	13.6g
リス組	お茶			お茶		281mg	
おやつ	ホットケーキ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー	卵			1.5g	
年中組 遠足	20日 (水)	三色丼	米、きび砂糖	鶏ミンチ、卵、刻み大豆	ほうれん草、人参	みりん、醤油	456kcal
		味噌汁		豆腐、京揚げ	玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、青ねぎ	味噌、削り節	19.1g
		マスカットゼリー			マスカットゼリー		13.3g
リス組	お茶			お茶		265mg	
おやつ	ジャガイモもち	ジャガイモ、片栗粉	ちりめんじゃこ	青のり	塩	1.4g	
年少組 身体測定	21日 (木)	ごはん	米	含ひきミンチ、豆乳	玉ねぎ、人参、ナツメグ	塩、こしょう	527kcal
		手作りハンバーグ	パン粉、オリーブ油		ブロッコリー	塩、こしょう	18.2g
		フライポテト	ジャガイモ、サラダ油		玉ねぎ、人参、パセリ	無添加フイオン	17.8g
リス組	お茶			お茶		313mg	
おやつ	五平餅	米、砂糖、ごま		りんごゼリー		1.3g	
雨天予備 日 年中組遠足	22日 (金)	竹の子ごはん	米、もち米、	うす揚げ	人参、竹の子、	みりん、醤油	456kcal
		高野豆腐と菜の花の煮物	きび砂糖、サラダ油	高野豆腐	きざみのり	菜の花	24.0g
		すまし汁	きび砂糖	竹輪	えのき茸、人参、青ねぎ	醤油、塩、削り節、出し昆布	14.4g
リス組	お茶			お茶		369mg	
おやつ	ツナサンド	パン、ノンエッグマヨネーズ	ツナ缶		塩	1.8g	
避難訓練	23日 (土)	チキンライス	米、サラダ油	鶏肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、	塩、こしょう、トマトケチャップ	433kcal
		肉団子旨煮		肉団子(加工品)	ブロッコリー	醤油	16.6g
		ブロッコリー塩茹で			玉ねぎ、人参、パセリ	無添加フイオン、こしょう	12.4g
リス組	牛乳		牛乳			254mg	
おやつ	炭酸せんべい ゼリー	炭酸せんべい				1.4g	
年少組 身体測定	25日 (月)	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、コーン缶	ラーメンスープ、こしょう	515kcal
		五穀ひじきおにぎり	米		青ねぎ		27.8g
		ヨーグルト		ヨーグルト	五穀ひじきごはんの素		12.5g
リス組	お茶			お茶		451mg	
おやつ	米粉スイーツポテト レーズン	米粉スイーツポテト(加工品)				2.3g	
年少組 身体測定						117kcal	



エネルギー(kcal)
タンパク質(g)
脂質(g)
カルシウム(mg)
塩分(g)
495kcal
16.4g
19.2g
288mg
1.6g
おやつカロリー
74kcal
416kcal
17.7g
12.9g
233mg
1.6g
おやつカロリー
86kcal
496kcal
19.7g
10.2g
293mg
1.9g
おやつカロリー
91kcal
447kcal
19.5g
13.4g
286mg
1.4g
おやつカロリー
56kcal
501kcal
16.8g
17.7g
318mg
1.1g
おやつカロリー
113kcal
497kcal
21.5g
18.6g
270mg
1.9g
おやつカロリー
69kcal
408kcal
20.8g
10.8g
248mg
1.2g
おやつカロリー
142kcal

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)			
			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
年少組 身体測定 すみれ すずらん	26日 (火)	ごはん ふりかけ 豚肉コロッケ ひじき五目煮 味噌汁 果物	米、サラダ油 サラダ油 きび砂糖、サラダ油、ごま油	豚肉コロッケ(半加工品) 竹輪、蒸し大豆 京揚げ。	海苔のふりかけ 芽ひじき、ごぼう、人参、スナップエンドウ 白菜、人参、ぶなしめじ、青ねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース みりん、醤油、だし汁 味噌、削り節
年長組 遠足	リス組 おやつ	お茶 おかせんべい ゼリー	おかせんべい		お茶 ゼリー	
雨天予備日 年長組遠足	27日 (水)	ポークカレー 蒸し鶏サラダ 日向夏みかんゼリー	米、ジャガイモ、米粉 サラダ油 無添加フレンチドレッシング	豚肉 鶏肉	玉ねぎ、人参、にんにく、 りんご、生姜、福神漬 レタス、胡瓜、グリーンアスパラ 日向夏みかんゼリー	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。
	リス組 おやつ	お茶 キャベツお焼き			お茶 キャベツ、人参、青ねぎ	だしの素、お好みソース
	28日 (木)	ちらし寿司 かまぼこ すまし汁 果物 かしわ餅	米、きび砂糖。 無添加	焼きあなご、ちりめん雑魚、 卵 かまぼこ(新幹線) 湯葉	人参、ごぼう、竹の子、 れんこん、ふき、きざみのり、絹さや えのき茸、人参、青ねぎ いちご	酢、塩、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
子どもの日の 集い	リス組 おやつ	お茶 ぶどうゼリー ビスケット	ビスケット		お茶 ぶどうゼリー	
	30日 (土)	鶏そぼろ丼 味噌汁 パインゼリー	米、ごま、きび砂糖、サラダ油。	鶏肉ミンチ 豆腐、京揚げ	玉ねぎ、人参、刻みのり 人参、青ねぎ	みりん、醤油。 味噌、削り節
	リス組 おやつ	牛乳 レモンケーキ		牛乳		
	2日 (月)	チキンライス キャベツ入りつくね ジュリアンスープ ももゼリー	米、サラダ油。 無添加	鶏肉 キャベツ入りつくね(半加工品) 豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 うすいえんどう キャベツ、セロリ、人参、パセリ ももゼリー	塩、こしょう、トマトケチャップ。 無添加ブイヨン、こしょう。
	リス組 おやつ	お茶 バナナスティックケーキ	米粉バナナスティックケーキ		お茶	
	6日 (金)	ミートスパゲッティ じゃこ入りサラダ いちごゼリー	スパゲッティ、米粉、 サラダ油 手作りごまドレッシング	合びきミンチ、刻み大豆 粉チーズ ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト、 レタス、胡瓜、人参 いちごゼリー	塩、トマトケチャップ ウスターソース 塩。
	リス組 おやつ	お茶 わかめおにぎり	米		お茶 わかめごはんの素	
	7日 (土)	豚丼 味噌汁 果物	米、ごま、きび砂糖、サラダ油	豚肉 京揚げ	玉ねぎ、人参、刻みのり キャベツ、人参、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節
	リス組 おやつ	牛乳 さつま芋タルト		牛乳		



URL <http://senriyamagrace.jp/> 監修：片岡 恵子(栄養士)
上記のホームページにて昼食・おやつの写真を掲載しています。ご覧ください。

リス組のおやつの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。(事情により変更する場合があります)



4月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介します。

- 26日 ..豚肉コロッケ (小麦含む) (卵・乳含まない)
- 27日 ..カレールウ (卵・乳・小麦含まない)
- 28日 ..かまぼこ (小麦・卵含む) (乳含まない)
- 5月2日 ..キャベツいりつくね (乳・卵・小麦含まない)

二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・焼き豚
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) 無添加・無着色・リン酸塩不使用
- * 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・削り節はサハ節です。
- * うどん・中華麺は、同じ製造ラインにそばの取り扱いがあります。
- * 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。
- * 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。

その他製造ライン(コンタミネーション)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。

* 食事摂取基準(3~5歳児)をもとに基準を◎とし、おやつの牛乳(180cc)も含めました。
* だしは、煮干し・削り節(さば節)・だし昆布・しいたけ・野菜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。
* 食の安全を考え加工品・調味料も十分吟味し、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。

園で食べているお米
兵庫県(こしひかり)
食べています。

「いただきます」の意味
「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。