

2022年 8月献立予定 7月30日 9月1日 2日 3日

2022年7月29日
認定こども園
千里山グレース幼稚園



暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。
1日元気に過ごせる生活のリズムを確立するためにも、
早寝・早起き・朝ごはんをきちんと食べて登園しましょう。
《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。

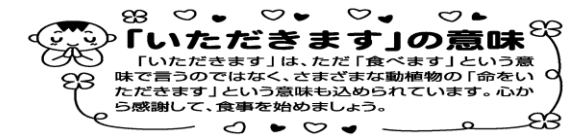


行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				エネルギー(kcal)
			口熱や力の素となるもの(黄色)	〇血や肉や骨となるもの(赤色)	△体の調子を整えるもの(緑色)	調味料など	
7月 30日 (土)	昼食	中華丼	米、ごま油、サラダ油、 片栗粉	豚肉	白菜、玉ねぎ、人参、 椎茸、生姜	塩、醤油、オイスターソース、 鶏がらスープ	476kcal
		わかめスープ	ごま油、ごま		わかめ、えのき茸、人参、青ねぎ	鶏がらスープ、醤油、こしょう	18.5g
	リス組 おやつ	りんごゼリー			りんごゼリー		14.6g
		牛乳		牛乳			229mg
	ワッフル ラムネ	ワッフル	ワッフル	ラムネ			1.3g
							おやつカロリー 93kcal
1日 (月)	昼食	鮭ごはん	米	塩鮭	パセリ	塩。	438kcal
		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	17.4g
	リス組 おやつ	すまし汁		豆腐	わかめ、人参、青ねぎ	醤油、塩、削り節、出し昆布	11.4g
		アセロラゼリー			アセロラゼリー		263mg
	スイーツポテト	スイーツポテト	スイーツポテト				1.7g
							おやつカロリー 101kcal
2日 (火)	昼食	ごはん ぶりかけ	米		刻み昆布		478kcal
		野菜春巻き		野菜春巻き(加工品)	かぼちゃ、人参、三度豆、生姜	みりん、醤油、だし汁	16.0g
	リス組 おやつ	花形がんものそぼろあんかけ	きび砂糖、ごま油、片栗粉	花形がんも、豚ミンチ	大根、人参、しめじ茸、青ねぎ	味噌、削り節	12.0g
		果物					291mg
	ジャムサンド	ジャムサンド	食パン		いちごジャム		1.3g
							おやつカロリー 88kcal
3日 (水)	昼食	五穀ひじきごはん	米		五穀ひじきごはんの素	みりん、醤油。	492kcal
		チキンのミンチカツ	サラダ油	チキンミンチカツ(加工品)	ブロッコリー	トマトケチャップ、ウスターソース	18.7g
	リス組 おやつ	ブロッコリー塩ゆで	麩		ブロッコリー	塩	16.9g
		味噌汁			しめじ茸、人参、青ねぎ	味噌、削り節	265mg
	シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー			シークワーサーゼリー		1.8g
							おやつカロリー 79kcal
4日 (木)	昼食	カレーピラフ	米、サラダ油	ウィンナー(ポーク)	玉ねぎ、カレービーンズ、人参	カレー粉、野菜フィッシュ、 塩、こしょう	464kcal
		マカロニサラダ	マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	卵	胡瓜、人参、レタス	塩。	14.0g
	リス組 おやつ	冬瓜スープ			冬瓜、人参、パセリ	無添加フィッシュ、こしょう	16.6g
		果物					264mg
	ミレービスケット	ミレービスケット					1.4g
							おやつカロリー 82kcal
5日 (金)	昼食	冷やしきざみうどん	うどん、きび砂糖	京揚げ	胡瓜、わかめ、人参、ほうれん草	醤油、みりん、 うどんだし	447kcal
		茹でとうもろこし		人参型さつま揚げ	とうもろこし	塩	18.6g
	リス組 おやつ	ももゼリー			ももゼリー		14.1g
		牛乳	せんべい	せんべい			398mg
	じゃがいももち	じゃがいももち	じゃがいも、片栗粉、サラダ油	プロセスチーズ			1.7g
							おやつカロリー 64kcal
6日 (土)	昼食	豚丼	米、ごま、きび砂糖、サラダ油	豚肉	玉ねぎ、人参、刻みのり	みりん、醤油	458kcal
		キャベツ味噌汁		京あげ	キャベツ、人参、青ねぎ	味噌、削り節	21.4g
	リス組 おやつ	りんごゼリー			りんごゼリー		10.9g
		牛乳		牛乳			332mg
	バームクーヘン	バームクーヘン	バームクーヘン				1.2g
							おやつカロリー 84kcal
8日 (月)	昼食	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	500kcal
		コーン焼売	サラダ油	コーン焼売(加工品)	もやし、エリンギ茸、人参、青ねぎ	鶏がらスープ、醤油、こしょう	19.3g
	リス組 おやつ	もやしスープ	ごま油、ごま				16.8g
		果物					229mg
	キャベツお焼き	キャベツお焼き	小麦粉、サラダ油	ちりめん雑魚、豆乳	キャベツ、人参、青ねぎ	だしの素、醤油	1.5g
							おやつカロリー 86kcal
9日 (火)	昼食	千匹ごはん	米	ちりめん雑魚	人参、きざみのり	みりん、醤油。	540kcal
		ビーフコロッケ	サラダ油	ビーフコロッケ(加工品)	グリーンアスパラ	トマトケチャップ、ウスターソース	16.8g
	リス組 おやつ	アスパラの塩茹で		京揚げ	玉ねぎ、えのき茸、人参、青ねぎ	塩	18.2g
		味噌汁			さくらんぼゼリー	味噌、削り節	338mg
	玄米ボン菓子	玄米ボン菓子	玄米ボン菓子				1.9g
							おやつカロリー 38kcal
10日 (水)	昼食	チーズトースト	食パン	ウィンナー、ナチュラルチーズ	玉ねぎ、コーン缶、 エリンギ茸	塩	462kcal
		ジュリアンスープ	ベーコン		キャベツ、セロリ、人参、パセリ	無添加フィッシュ、塩、こしょう	20.8g
	リス組 おやつ	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト			20.5g
		牛乳		牛乳			411mg
	菜飯おにぎり 蒸し大豆	菜飯おにぎり 蒸し大豆	米	蒸し大豆	菜飯ご飯の素		2.0g
							おやつカロリー 88kcal
8月11日~14日 夏休み(休園)							
15日 (月)	昼食	ごはん	米	わかさぎのから揚げ(加工品)	人参、干し椎茸、生姜、三度豆	みりん、醤油。	480kcal
		わかさぎのから揚げ	きび砂糖、ごま油	豆腐、豚肉、 京あげ	玉ねぎ、人参、青ねぎ	味噌、削り節	20.6g
	リス組 おやつ	豆腐の炒り煮			玉ねぎ、人参、青ねぎ		13.4g
		味噌汁			巨峰ゼリー		342mg
	ピスコ せんべい	ピスコ せんべい	ピスコ せんべい				1.5g
							おやつカロリー 62kcal
16日 (火)	昼食	チキン夏野菜カレー	米、 サラダ油	鶏肉	玉ねぎ、人参、茄子、にんにく、 かぼちゃ、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	405kcal
		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	塩。	15.0g
	リス組 おやつ	りんごゼリー			りんごゼリー		13.6g
		牛乳		牛乳			341mg
	あまおういちごクレープ	いちごクレープ(加工品)					1.8g
							おやつカロリー 175kcal
17日 (水)	昼食	ごはん	米	牛肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三度豆	みりん、醤油	470kcal
		肉じゃが	ジャガイも、きび砂糖、サラダ油	竹輪	小松菜、人参	醤油	18.4g
	リス組 おやつ	豆腐味噌汁	きび砂糖	豆腐	人参、しめじ茸、青ねぎ	味噌、削り節	15.4g
		果物					284mg
	マカロニきな粉 レーズン	マカロニきな粉 レーズン	マカロニ、砂糖	きな粉	レーズン		1.7g
							おやつカロリー 94kcal



エネルギー(kcal)
タンパク質(g)
脂質(g)
カルシウム(mg)
塩分(g)

日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	
		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)			
18日(木)	昼食	焼そば 豆腐ハンバーグ わかめスープ みかんゼリー	中華麺、サラダ油 ごま油	豚肉、花かつお 豆腐ハンバーグ(加工品)	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり わかめ、人参、青ねぎ みかんゼリー	焼きそばソース、 塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油、こしょう	460kcal 24.2g 14.1g 288mg 1.9g
	リス組 おやつ	牛乳 蒸し大豆 おかかおにぎり	米	牛乳 花かつお 蒸し大豆		醤油、塩	おやつカロリー 94kcal
19日(金)	昼食	いなり寿司 三度豆ごま和え すまし汁 パインゼリー	米、砂糖 ごま、きび砂糖	うす揚げ(加工品)、ちりめん雑魚	三度豆、人参 わかめ、えのき茸、人参、青ねぎ パインゼリー	酢、醤油、塩。 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	443kcal 30.0g 12.8g 322mg 1.7g
	リス組 おやつ	牛乳 さつま芋パン チーズ	さつま芋パン	牛乳 プロセスチーズ			おやつカロリー 42kcal
20日(土)	昼食	ごはん ふりかけ 煮込みハンバーグ ブロッコリーおかか和え 玉ねぎみそ汁 果物		豚肉ハンバーグ(加工品) 花かつお	海苔ふりかけ ブロッコリー 玉ねぎ、えのき茸、青ねぎ	トマトケチャップ 醤油、塩 味噌、削り節	524kcal 21.6g 18.3g 352mg 1.7g
	リス組 おやつ	牛乳 バームクーヘン	バームクーヘン	牛乳			おやつカロリー 84kcal
22日(月)	昼食	中華冷麺 枝豆の塩ゆで ヨーグルト	中華麺、砂糖、ごま油	ロースハム、卵 枝豆	人参、胡瓜、わかめ、 プチトマト(1/2カット)	酢、醤油、鶏がらスープ。 塩	463kcal 22.2g 15.0g 264mg 1.8g
	リス組 おやつ	牛乳 五平餅	米、砂糖、ごま	牛乳		みりん、味噌	おやつカロリー 71kcal
23日(火)	昼食	味付けごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁 ももゼリー	米、砂糖 砂糖 麩	鶏肉、うす揚げ 高野豆腐	干し椎茸、人参、刻みのり かぼちゃ、人参、三度豆 しめじ茸、人参、みつば ももゼリー	みりん、醤油 みりん、醤油、だし汁 醤油、塩、削り節、出し昆布	473kcal 20.5g 11.2g 390mg 1.9g
	リス組 おやつ	牛乳 フライポテト ビスケット	ジャガイモ	牛乳		塩	おやつカロリー 91kcal
24日(水)	昼食	ごはん 竹輪磯焼き 肉団子甘酢炒め 白菜みそ汁 果物	米 サラダ油 サラダ油、砂糖	竹輪 肉団子(チキン) 京揚げ	青のり 赤・黄パプリカ、ピーマン、 人参 白菜、えのき茸、人参、青ねぎ	オイスターソース、こしょう、塩、 鶏がらスープ、醤油 味噌、削り節	453kcal 20.8g 14.5g 251mg 1.6g
	リス組 おやつ	牛乳 ゼリー おからパンケーキ	小麦粉、きび砂糖、サラダ油	牛乳 おからパウダー		塩	おやつカロリー 83kcal
25日(木)	昼食	星形ハンバーグパン 豆サラダ ミネストローネ ぶどうゼリー	全粒入り白パン ジャガイモ、マヨネーズ ベーコン、オリーブ油	星形ハンバーグ(加工品) 蒸し大豆、プロセスチーズ	人参、胡瓜、人参 玉ねぎ、人参、ホールトマト、 エリンギ茸、キャベツ、パセリ ぶどうゼリー	トマトケチャップ 塩 無添加ブイヨン、塩、こしょう	458kcal 19.4g 19.5g 306mg 1.9g
	リス組 おやつ	牛乳 わかめおにぎり	米	牛乳	乾燥わかめ	塩	おやつカロリー 68kcal
26日(金)	昼食	ごはん いわし梅醤油煮 小松菜おひたし 大根みそ汁 果物	米 砂糖	いわし梅醤油煮(加工品) 竹輪	小松菜、人参 大根、人参、しめじ茸、青ねぎ	みりん、醤油 みりん、醤油 味噌、削り節	428kcal 21.5g 13.4g 418mg 1.7g
	リス組 おやつ	牛乳 きな粉プリン せんべい	せんべい	牛乳 きな粉プリン			おやつカロリー 141kcal
27日(土)	昼食	鶏そぼろ丼 ボーク焼売 キャベツ味噌汁 みかんゼリー	米、ごま、砂糖、サラダ油	鶏ミンチ、豆腐 ボーク焼売(加工品) 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 みかんゼリー	みりん、醤油 味噌、削り節	498kcal 21.8g 15.5g 275mg 1.4g
	リス組 おやつ	牛乳 ドーナッツ	ドーナッツ	牛乳			おやつカロリー 92kcal
29日(月)	昼食	スパゲッティナポリタン ごぼうサラダ ハスカップゼリー	スパゲッティ、オリーブオイル、 米粉 ごま、ノンエッグマヨネーズ	ハム(ボーク)、粉チーズ ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 ホールトマト、パセリ ごぼう、胡瓜、人参、コーン缶 ハスカップゼリー	トマトケチャップ、無添加ブイヨン、 塩 醤油、塩、こしょう	444kcal 17.2g 14.8g 233mg 1.6g
	リス組 おやつ	牛乳 レーズンパン パナナ	レーズンパン	牛乳 きらず揚げ			おやつカロリー 152kcal
30日(火)	昼食	ごはん ふりかけ チキンカツフライ ほうれん草おかか和え 豆腐みそ汁 果物	米 サラダ油	チキンフライ(半加工品) 豆腐	海苔ふりかけ ほうれん草、人参 人参、えのき茸、青ねぎ	トマトケチャップ 味噌、削り節	483kcal 23.4g 17.9g 280mg 1.4g
	リス組 おやつ	牛乳 きらず揚げ ゼリー	きらず揚げ	牛乳	ゼリー	塩	おやつカロリー 94kcal
31日(水)	昼食	ごはん さば味噌煮 切干大根の煮つけ 玉ねぎみそ汁 りんごゼリー	米。 砂糖、サラダ油、ごま油 ジャガイモ	さば味噌煮(加工品) 京揚げ	切干大根、干し椎茸、人参、三度豆 玉ねぎ、ぶなしめじ、人参、青ねぎ りんごゼリー	みりん、醤油、だし汁 味噌、削り節	454kcal 15.4g 15.9g 230mg 1.5g
	リス組 おやつ	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキ(加工品)	牛乳			おやつカロリー 53kcal
9月1日(木)	昼食	豚肉のサラダうどん 茹でとうもろこし 日向夏みかんゼリー	うどん、ごま、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	豚肉	胡瓜、わかめ、人参、レタス ミニトマト(1/2カット) とうもろこし 日向夏みかんゼリー	醤油、みりん、 うどんだし 塩	421kcal 16.8g 13.4g 257mg 1.9g
	リス組 おやつ	お茶 五穀ひじきおにぎり 小魚	米	小魚	五穀ひじきおにぎりの素		おやつカロリー 120kcal





エネルギー(kcal)
タンパク質(g)
脂質(g)
カルシウム(mg)
塩分(g)
453kcal
20.5g
10.7g
254mg
1.6g
おやつカロリー
60kcal
443kcal
15.8g
14.4g
228mg
1.8g
おやつカロリー
126kcal

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
9月 2日 (金)	朝食 照り焼き丼 茄子味噌汁 いちごゼリー	米、ごま、砂糖、サラダ油	鶏もも肉 京揚げ	玉ねぎ、人参、刻みのり 茄子、えのき茸、人参、青ねぎ いちごゼリー	みりん、醤油 味噌、削り節
	リス組 おやつ お茶 果物 ジャンボコーン	ジャンボコーン			
3日 (土)	朝食 ケチャップライス 肉団子焼き ブロッコリーの塩ゆで コンソメスープ 果物	米、サラダ油 ベーコン	ウィンナー 肉団子(加工品)	玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ	塩、こしょう、トマトケチャップ みりん、醤油 塩 無添加フイヨン、こしょう。
	リス組 おやつ 牛乳 ワッフル	ワッフル	牛乳		

監修：片岡 恵子(栄養士)



** 朝食の栄養量には、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)



二年間を通して園で使用する加工食品＝
 * ポークハム・ロースハム・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)
 * 味噌は米こうじ味噌を使用しています。
 * 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。
 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。

8月献立 アレルギーを含む加工食品

2日	野菜春巻き	(小麦含む)	(乳・卵含まない)
3日	チキンミンチカツ	(小麦含む)	(卵・乳含まない)
9日	ピーコック	(小麦含む)	(乳・卵含まない)
15日	わかさぎのから揚げ	(小麦含む)	(乳・卵含まない)
18日	豆腐ハンバーグ		(小麦・卵・乳含まない)
24日	肉団子		(小麦・乳・卵含まない)
25日	星形ハンバーグ		(小麦・卵・乳含まない)
26日	いわし梅醤油煮	(調味料の醤油に小麦含む)	(乳・卵含まない)
30日	チキンカツフライ	(小麦含む)	(乳・卵含まない)
31日	さば味噌煮	(調味料の醤油に小麦含む)	(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使用しています。
 合わせまして、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、ご理解よろしく願いいたします。他、質問等ありましたらお尋ねください。

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。

