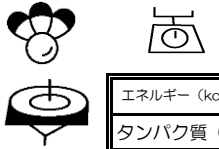


2023年 1月献立予定

2023年1月10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と食べて、
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)				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	
やきいも 大会	12日 (木)	ポークカレー	米、米粉、ジャがいも サラダ油	豚肉	玉ねぎ、人参、にんにく、 りんご、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 塩	418kcal 15.0g 14.2g 350mg 1.8g
		グリーンサラダ りんごゼリー	手作りごまドレッシング	プロセスチーズ	胡瓜、レタス、ラディッシュ りんごゼリー		
リス組 おやつ		お茶 レーズンパン	レーズンパン		お茶 レーズン		おやつカロリー 79kcal
たけのこ組 身体測定	13日 (金)	赤飯 ぶりの照り焼き 田作り 日の出かまぼこ 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 きび砂糖 (砂糖) さつま芋、きび砂糖 サラダ油 里芋	ぶり ごまめ 日の出かまぼこ 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	587kcal 26.4g 19.7g 359mg 1.5g
		リス組 おやつ	お茶 いちごゼリー	ラムネ		お茶 いちごゼリー	
	14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 ジャがいも、ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	豚ミンチ ツパ缶	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	465kcal 13.8g 18.1g 40 1.3g
		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	
誕生日会 子育てカウ ンセリング	16日 (月)	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	合びきミンチ、刻み大豆 鶏肉、豆乳	玉ねぎ、人参、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 無添加ブイヨン、塩、こしょう	481kcal 23.2g 21.7g 259mg 2.0g
		リス組 おやつ	お茶 五平餅	蒸し大豆	お茶		おやつカロリー 90kcal
	17日 (火)	ごはん 鮭塩焼き 筑前煮 ほうれん草のごま和え 豆腐すまし汁 マスカットゼリー	米。 里芋、きび砂糖、サラダ油 きび砂糖、ごま	鮭 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 ほうれん草、人参 えのき茸、人参、みつば マスカットゼリー	みりん、醤油 醤油、だし汁、塩 醤油、塩、削り節、出し昆布	503kcal 26.2g 16.1g 281mg 1.7g
		リス組 おやつ	お茶 玄米ボン菓子	玄米ボン菓子		お茶	
保育参観 年少組	18日 (水)	きつねうどん 五穀ひじきおにぎり 果物	うどん、きび砂糖 米、五穀ひじきごはんの素	京揚げ、卵 きな粉	ほうれん草、人参、青ねぎ ほうれん草、人参、青ねぎ	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布 塩	515kcal 22.8g 19.0g 330mg 2.0g
		リス組 おやつ	お茶 マカロニきな粉	マカロニ、きび砂糖	お茶 レーズン		おやつカロリー 74kcal
身体測定 年長組	19日 (木)	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 ジャがいも、きび砂糖、サラダ 油 きび砂糖、ごま油。	牛肉 ちりめん雑魚、 京揚げ	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく 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	480kcal 18.9g 15.0g 290mg 1.7g
保育参観 年中組		リス組 おやつ	お茶 炭酸せんべい	プロセスチーズ 炭酸せんべい	お茶		おやつカロリー 86kcal
保育参観 年中組	20日 (金)	ピピン丼 中華風スープ 果物	米、きび砂糖、すりごま、ごま油 ごま油	牛ミンチ、刻み大豆 豆腐、京揚げ	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ 大根、玉ねぎ、しめじ茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油、オイスターソース 鶏がらスープ、醤油	427kcal 16.2g 13.9g 252mg 1.1g
		リス組 おやつ	お茶 いちごカップケーキ	いちごカップケーキ、おなかせんべい	お茶		おやつカロリー 145kcal
	21日 (土)	中華丼 わかめ味噌汁 果物	米、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 片栗粉。	豚肉、 豆腐、京揚げ	白菜、竹の子、玉ねぎ、人参、 椎茸、生姜。 わかめ、えのき茸、人参、青ねぎ	塩、醤油、オイスターソース、 鶏がらスープ。 味噌、削り節	419kcal 16.9g 10.0g 266mg 1.2g
		リス組 おやつ	牛乳 ワッフルゼリー	ワッフル	牛乳	お茶 ゼリー	
保育参観 年長組	23日 (月)	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 きび砂糖	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、	522kcal 18.2g 18.4g 307mg 1.9g
		リス組 おやつ	お茶 ジャがいももち	ジャがいも、片栗粉	プロセスチーズ	お茶 青のり	





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	
保育参観 年長組	24日 (火)	焼きそば	中華そば、サラダ油	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり	焼きそばソース、 塩、こしょう	468kcal
		キャベツ入りつくね もやしスープ いちごヨーグルト	ごま油	キャベツ入りつくね(半加工品) いちごヨーグルト	もやし、えのき草、人参、にら	鶏がらスープ、醤油	20.3g 17.6g 498mg 1.9g
身体測定 たんぽぽ れんげ	リス組 おやつ	お茶	米		お茶		おやつカロリー
		五穀ひじきおにぎり	米		五穀ひじきごはんの素		92kcal
内科健診 年長組 たんぽぽ れんげ たけのこ	25日 (水)	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、無添加ブイヨン、 トマトケチャップ、塩	462kcal
		蒸し鶏サラダ ぶどうゼリー	ノンエッグマヨネーズ	鶏肉	レタス、胡瓜、ラディッシュ ぶどうゼリー	塩、酒、醤油	18.2g 11.2g 227mg 1.2g
身体測定 すみれ すずらん	リス組 おやつ	お茶	さつまいも、さつまいも、さつまいも		お茶		おやつカロリー
		さつまいものおにぎり	さつまいも、さつまいも、さつまいも			塩	87kcal
身体測定 年中組	26日 (木)	ごはん	米				490kcal
		すき焼き風煮込み しる菜のつくね焼き 大根味噌汁 果物	きび砂糖、サラダ油、片栗粉	牛肉、焼き豆腐 しる菜のつくね 京揚げ	白菜、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく 大根、しめじ茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節	25.5g 14.2g 334mg 1.6g
こま回し 大会 年長組	リス組 おやつ	お茶	カニ型パン		レーズン		おやつカロリー
		ラムネ	カニ型パン		レーズン		68kcal
内科健診 年中組 すみれ すずらん つくし どんぐり	27日 (金)	和風ピラフ	米、ごま油	ツナ缶	玉ねぎ、人参、小松菜	醤油、だしの素、塩、こしょう	477kcal
		高野豆腐・かぼちゃの煮物 ポトフ風スープ 果物	きび砂糖 ジャガイモ、オリーブ油	高野豆腐 鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ、カリフラワー、人参、パセリ	みりん、醤油、だし汁 鶏がらスープ、塩、こしょう	20.5g 14.7g 306mg 1.8g
リス組 おやつ	お茶	ラムネ	バームクーヘン	ラムネ	お茶		おやつカロリー
		バームクーヘン	バームクーヘン	ラムネ			111kcal
28日 (土)	リス組 おやつ	全粒入り白パン	全粒入り白パン				515kcal
		茄子とトマトのグラタン ブロッコリー塩ゆで コンソメスープ さくらんぼゼリー	オリーブ油、ベーコン	茄子とトマトのグラタン(加工品)	ブロッコリー 玉ねぎ、人参、パセリ さくらんぼゼリー	塩 無添加ブイヨン、塩、こしょう	21.9g 19.9g 359mg 2.2g
防災メニュー	30日 (月)	わかめごはん(防災備蓄用) おでん	炊き出し用わかめごはん(米) 砂糖	花形がんも、竹輪、 人参・かぶ型のさつまいも揚げ、	(わかめ) 大根、こんにゃく 絹さや	(塩) みりん、醤油、 削り節、出し昆布	532kcal
		備蓄用クッキー(きな粉・ごま味) 果物(みかん)	備蓄用クッキー(小麦粉・卵・乳製品不使用)				19.4g 14.4g 328mg 2.0g
避難訓練	リス組 おやつ	お茶	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	おやつカロリー
		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	54kcal
31日 (火)	リス組 おやつ	五目味噌ラーメン	中華麺	焼き豚、ゆで卵	わかめ、人参、もやし、コーン 青ねぎ	味噌ラーメンスープ、 こしょう	454kcal
		雑魚ゆかりごはん 伊予柑ゼリー	米、ごま	ちりめん雑魚	ゆかりごはんの素 伊予柑ゼリー		21.5g 11.89g 284mg 2.2g
リス組 おやつ	お茶	食パン	スライスチーズ			おやつカロリー	
						124kcal	

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(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。ご理解いただけますようお願いいたします。
 * その他、食の安全を考え加工品・調味料も使用しますが、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。

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。



1月献立 アレルギーを含む加工品の紹介

- 13日 ... 日の出かまぼこ (卵白・乳含む)
- ... 黒豆 (醤油含む) (乳・卵含まない)
- 23日 ... ひじき大豆コロッケ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 24日 ... キャベツ入りつくね (乳・卵・小麦含まない)
- 30日 ... 花形がんも(大豆含む) (乳・卵・小麦含まない)
- ... 人参かぶ型さつまいも揚げ (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・小麦も含まれていません)
- * 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。

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30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!!!

◆ 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 よろしくお願ひします。
 ◆ 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。

