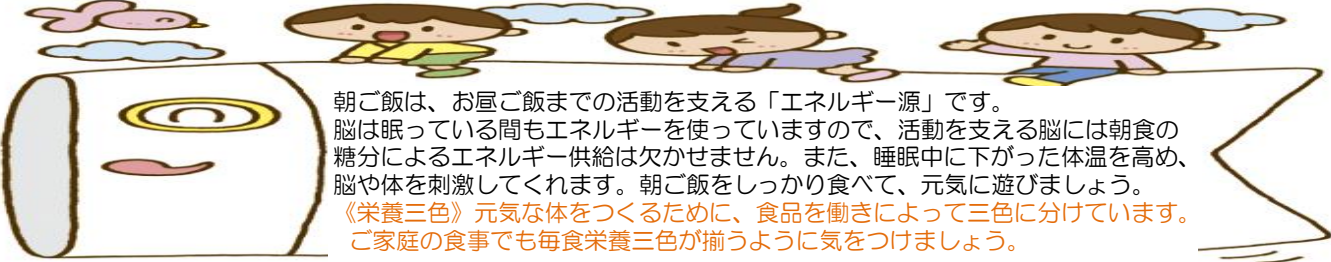
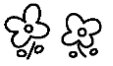


2023年 5月献立予定

2023年5月1日
認定こども園
千里山グレース幼稚園



朝ご飯は、お昼ご飯までの活動を支える「エネルギー源」です。
脳は眠っている間もエネルギーを使っていますので、活動を支える脳には朝食の糖質によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。朝ご飯をしっかり食べて、元気に遊びましょう。
《栄養三色》元気を体をつくるために、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。



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

410kcal
18.4g
14.2g
313mg
1.8g

おやつカロリー
140kcal
432kcal
18.8g
10.5g
271mg
1.8g

おやつカロリー
85kcal
462kcal
20.1g
21.0g
486mg
1.6g

おやつカロリー
126kcal
515kcal
23.4g
19.6g
272mg
1.5g

おやつカロリー
92kcal
501kcal
21.1g
17.5g
301mg
1.1g

おやつカロリー
51kcal
487kcal
19.2g
17.1g
235mg
1.5g

おやつカロリー
84kcal
451kcal
16.5g
20.1g
234mg
1.9g

おやつカロリー
108kcal
464kcal
22.2g
12.5g
264mg
1.5g

おやつカロリー
88kcal
447kcal
23.2g
12.2g
346mg
2.0g

おやつカロリー
115kcal
452kcal
16.4g
12.1g
261mg
1.3g

おやつカロリー
101kcal
446kcal
18.5g
13.2g
272mg
1.2g

おやつカロリー
115kcal

行事予定	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)		
年長組 園外保育	8日 (月)	昼食 きつねうどん ふかしさつま芋 果物	うどん、きび砂糖 	京揚げ、人参型さつま揚げ 	わかめ、人参、青ねぎ 	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布 	410kcal 18.4g 14.2g 313mg 1.8g
		リス組 おやつ お茶 プロセスチーズ カニパン	カニパン	プロセスチーズ	お茶		おやつカロリー 140kcal
年少組 親子満足	9日 (火)	昼食 竹の子ごはん 竹輪磯焼き ほうれん草ごま和え すまし汁 ラフランスゼリー	米、きび砂糖、サラダ油 	鶏もも肉、うす揚げ 焼き竹輪 	竹の子、人参、刻みのり 	みりん、醤油 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布 	432kcal 18.8g 10.5g 271mg 1.8g
		リス組 おやつ お茶 果物 玄米ぼんがし	玄米ぼんがし				おやつカロリー 85kcal
家庭訪問 開始	10日 (水)	昼食 ドライカレー グリーンサラダ ヨーグルト	米、米粉、サラダ油 手作りごまドレッシング 	豚ミンチ、刻み大豆、卵 プロセスチーズ ヨーグルト 	玉ねぎ、ピーマン、人参、レーズン、 生姜、りんご、パセリ 胡瓜、レタス、ラディッシュ 	カレー粉、醤油、塩、 オイスターソース、カレーフレーク 塩、酒 	462kcal 20.1g 21.0g 486mg 1.6g
		リス組 おやつ お茶 レーズンパン	レーズンパン				おやつカロリー 126kcal
年長組 身体測定	11日 (木)	昼食 ごはん 海苔ふりかけ 米粉チキンカツ 春雨炒め物 みそ汁 果物	米 サラダ油 春雨(馬鈴薯)、 サラダ油、ごま油 	米粉チキンカツ(半加工品) 豚肉ミンチ 豆腐 	海苔ふりかけ 人参、ピーマン、たけのこ水煮、 赤・黄パプリカ、生姜、三度豆 玉ねぎ、人参、しめじ茸、青ねぎ 	トマトケチャップ、ウスターソース 中華あじ、醤油、 塩、こしょう 味噌、削り節 	515kcal 23.4g 19.6g 272mg 1.5g
		リス組 おやつ お茶 マスカットゼリー ビスケット	ビスケット		マスカットゼリー		おやつカロリー 92kcal
年少組 親子満足 予備日	12日 (金)	昼食 赤飯 赤魚の煮つけ しろ菜の和え物 すまし汁 果物	もち米、米、ごま きび砂糖 きび砂糖 	赤魚 さつま揚げ 湯葉(冷凍) 	小豆 生姜 大阪しろ菜、人参。 たけのこ、わかめ、青ねぎ 	塩 酒、みりん、醤油 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布 	501kcal 21.1g 17.5g 301mg 1.1g
		リス組 おやつ お茶 じゃがいももち	ジャガイも、片栗粉、サラダ油。	チーズ	青のり		おやつカロリー 51kcal
年長組 保護者会	13日 (土)	昼食 ケチャップライス 豆腐つくね焼き ブロッコリー塩ゆで コンソメスープ 果物	米、オリーブ油 	豚肉ミンチ 豆腐つくね(加工品) 	玉ねぎ、人参、黄パプリカ ブロッコリー 玉ねぎ、人参、パセリ 	塩、こしょう、ケチャップ、無添加フイヨン 塩。 無添加フイヨン、塩、こしょう 	487kcal 19.2g 17.1g 235mg 1.5g
		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 84kcal
15日(月) 創立記念日 87周年 研修のため休園							
年少組 身体測定	16日 (火)	昼食 和風ピラフ ポイルウィンナー スナップエンドウ塩茹で 白菜スープ 果物	米、オリーブ油。 	ツナ缶 ウィンナー 	小松菜、玉ねぎ、人参 スナップエンドウ 白菜、えのき茸、人参 	塩、醤油、だしの素。 塩。 醤油、塩、鶏ガラスープ 	451kcal 16.5g 20.1g 234mg 1.9g
		リス組 おやつ お茶 ビスケット マカロニきな粉	ビスケット マカロニ、きび砂糖	きな粉		塩	おやつカロリー 108kcal
年長組 保護者会	17日 (水)	昼食 豆ごはん 鯖の西京焼き ほうれん草おかか和え みそ汁 果物	米 きび砂糖 きび砂糖 	鯖 花かつお 京揚げ 	うすいエンドウ豆 ほうれん草、人参 大根、ぶなしめじ、人参、青ねぎ 	塩 白味噌、みりん、酒 醤油 味噌、削り節 	464kcal 22.2g 12.5g 264mg 1.5g
		リス組 おやつ お茶 おからのホットケーキ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー	おから、豆乳		塩	おやつカロリー 88kcal
年中組 身体測定	18日 (木)	昼食 五目味噌ラーメン わかめおにぎり ヨーグルト	中華麺 米 	焼き豚、ゆで卵 ヨーグルト 	人参、もやし、コーン缶、 青ねぎ 炊き込みわかめご飯の素 	味噌ラーメンスープ、 こしょう 	447kcal 23.2g 12.2g 346mg 2.0g
		リス組 おやつ お茶 レーズン スイートポテト	スイートポテト(加工品)		レーズン		おやつカロリー 115kcal
年少組 身体測定 たんぽぽ組 れんげ組	19日 (金)	昼食 ハヤシライス グリーンサラダ マスカットゼリー	米、米粉。 	豚肉。 プロセスチーズ 	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 マスカットゼリー 	カットトマト、オイスターソース、 こしょう、無添加フイヨン、 トマトケチャップ、塩。 	452kcal 16.4g 12.1g 261mg 1.3g
		リス組 おやつ お茶 ブルーベリージャムサン	食パン	ブルーベリージャム		塩。 	おやつカロリー 101kcal
年少組 身体測定	20日 (土)	昼食 鶏そぼろ丼 キャベツ味噌汁 みかんゼリー	米、ごま、きび砂糖、サラダ油 	鶏ミンチ、豆腐 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 	446kcal 18.5g 13.2g 272mg 1.2g
		リス組 おやつ 牛乳 さつま芋タルト	さつま芋タルト(加工品)	牛乳			おやつカロリー 115kcal





エネルギー(kcal)	454kcal
タンパク質(g)	22.3g
脂質(g)	11.2g
カルシウム(mg)	235mg
塩分(g)	1.3g
おやつカロリー	110kcal
エネルギー(kcal)	489kcal
タンパク質(g)	16.0g
脂質(g)	15.6g
カルシウム(mg)	303mg
塩分(g)	2.0g
おやつカロリー	87kcal
エネルギー(kcal)	460kcal
タンパク質(g)	18.9g
脂質(g)	11.9g
カルシウム(mg)	432mg
塩分(g)	2.0g
おやつカロリー	103kcal
エネルギー(kcal)	477kcal
タンパク質(g)	14.6g
脂質(g)	17.8g
カルシウム(mg)	275mg
塩分(g)	1.6g
おやつカロリー	75kcal
エネルギー(kcal)	456kcal
タンパク質(g)	18.5g
脂質(g)	12.2g
カルシウム(mg)	257mg
塩分(g)	1.7g
おやつカロリー	124kcal
エネルギー(kcal)	476kcal
タンパク質(g)	18.5g
脂質(g)	14.6g
カルシウム(mg)	229mg
塩分(g)	1.3g
おやつカロリー	93kcal
エネルギー(kcal)	471kcal
タンパク質(g)	24.4g
脂質(g)	20.3g
カルシウム(mg)	411mg
塩分(g)	2.1g
おやつカロリー	98kcal
エネルギー(kcal)	523kcal
タンパク質(g)	20.5g
脂質(g)	16.2g
カルシウム(mg)	417mg
塩分(g)	2.4g
おやつカロリー	70kcal
エネルギー(kcal)	420kcal
タンパク質(g)	18.7g
脂質(g)	13.5g
カルシウム(mg)	247mg
塩分(g)	1.9g
おやつカロリー	150kcal

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)			
			□熱や力の素となるもの(黄色)	■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
日曜参観 代休	22日 (月)	昼食 照り焼き丼	米	鶏肉	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	醤油、塩、だしの素
		もやしと胡瓜のナムル	ごま油、きび砂糖	ツナ缶	もやし、人参、わかめ、胡瓜	酢、醤油
2号新2号 認定児 保育あり		果実入りフルーツゼリー			フルーツゼリー(パイン・みかん)	
		リス組 おやつ ドーナツ	ドーナツ			
年少組 身体測定 すみれ組 すずらん組	23日 (火)	昼食 千匹ごはん コーンコロケ しる菜のおひたし みそ汁 メロンゼリー	米。 サラダ油	ちりめん雑魚。 花かつお 京揚げ	人参、刻みのり。 コーンコロケ(加工品) しる菜、人参。 大根、人参、ぶなしめじ、青ねぎ メロンゼリー	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
		リス組 おやつ さつま芋のおにまんじゅう	さつま芋、砂糖、米粉。			塩。
年中組 保護者会	24日 (水)	昼食 ごはん 厚揚げと新ジャガの そぼろあんかけ いかなごのくぎ煮 三度豆ごま和え すまし汁 りんごゼリー	米 ジャガイも、きび砂糖、ごま油、片栗粉 きび砂糖、ごま	花型がんと、鶏ミンチ いかなごのくぎ煮(加工品)	玉ねぎ、うすいエンドウ豆。 三度豆、人参 わかめ、えのき草、人参、みつば りんごゼリー	みりん、醤油、だしの素 (醤油) 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布
		リス組 おやつ ビスコ せんべい	ビスコ せんべい			
誕生日会	25日 (木)	昼食 チャーハン 焼き餃子 中華スープ 果物	米、サラダ油、ごま油 サラダ油 ごま油	焼き豚 国産焼き餃子(加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ もやし、エリンギ茸、ニラ	醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう。
		リス組 おやつ お茶 おほかおにぎり		花かつお		醤油
	26日 (金)	昼食 鮭ごはん 春雨サラダ みそ汁 みかんゼリー	米 春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ	塩鮭 ポークハム 豆腐、京揚げ	パセリ 胡瓜、人参 玉ねぎ、人参、えのき草、青ねぎ みかんゼリー	塩 酢、塩、こしょう 味噌、削り節
		リス組 おやつ チーズパンサンド	食パン	スライスチーズ		
	27日 (土)	昼食 中華丼 わかめスープ 果実入りフルーツゼリー	米、ごま油、サラダ油 ごま油	豚肉 チキンボール(加工品)	白菜、竹の子、玉ねぎ、人参 わかめ、エリンギ茸、ニラ フルーツゼリー(パイン・みかん)	みりん、醤油 鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう。
		リス組 おやつ 牛乳 ワッフル せんべい	ワッフル せんべい	牛乳		
	29日 (月)	昼食 全粒入り白パン マカロニグラタン ブロッコリー塩ゆで ジュリアンスープ 果物	全粒入り白パン マカロニ、 サラダ油、小麦粉 オリーブ油、ベーコン	鶏肉 牛乳、ナチュラルチーズ	玉ねぎ、人参、コーン缶、 ブロッコリー キャベツ、セロリ、人参、パセリ	ホワイトソース、 塩、こしょう 塩。 無添加フイヨン、こしょう
		リス組 おやつ お茶 小魚 ゆかりおにぎり	米	小魚	ゆかり	
	30日 (火)	昼食 若菜ごはん わかさぎから揚げ 豆サラダ みそ汁 ももゼリー	米。 サラダ油。 ノンエッグマヨネーズ、ジャガイも	わかさぎから揚げ(半加工品) ポークハム、蒸し大豆 京揚げ	人参、きゅうり、枝豆、コーン 大根、ぶなしめじ、人参、青ねぎ ももゼリー	醤油、塩。 味噌、削り節
		リス組 おやつ お茶 炭酸せんべい レーズン	炭酸せんべい		レーズン	
避難訓練	31日 (水)	昼食 焼うどん エビ焼売 もやしスープ 果物	細うどん、サラダ油 ごま油	豚肉 エビ焼売(加工品)	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり もやし、わかめ、人参、にら	焼きうどんソース、 塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。
		リス組 おやつ お茶 さつま芋パン	さつま芋パン			

監修：片岡 恵子(栄養士)

URL <http://senriyamagrace.jp/>
上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。

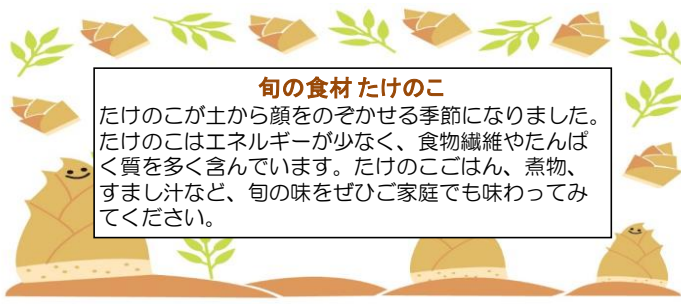


リス組のおやつメニュー及び栄養量を載せています。

※ 昼食の栄養量には、おやつのカロリーは含んでいません。(事情により一部内容を変更することもあります。ご了承ください)

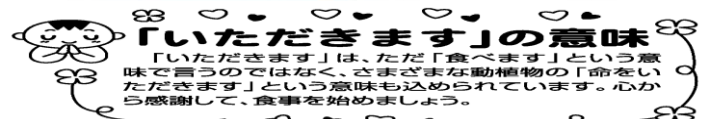


- * 食事摂取基準(3~5歳児)をもとに基準をⓂとし、おやつ(牛乳180cc)も含めました。
- * だしは、煮干し・削り節(さば節)・だし昆布などでとっています。
- * 生肉・生野菜は、産地にもこだわり国産を使用しています。
- * 地元吹田の平野農園(江坂町)の野菜を中心に、地場産物や旬の物を取り入れ、地産地消に努めています。又、園で収穫できる野菜も使います。
- * デザートは、子どもたちにとって、とても楽しみの一つです。
- 果物は、産地を吟味し季節の美味しい果物を食べられるように配慮しています。
- 尚、献立内の果物の記載は空欄にしています。
- 衛生面を考え(生肉・生魚の使用時等)、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。
- * その他、食の安全を考え加工品・調味料におきましては十分吟味し、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。



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



「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、食まがまな動物植物の「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。

- 8日 ・ ・人参型さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)
- 11日 ・ ・米粉チキンカツ (小麦・乳・卵含まない)
- 23日 ・ ・コーンコロケ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 25日 ・ ・国産焼き餃子 (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 29日 ・ ・ホワイトソース (小麦・乳含む) (卵含まない)
- 30日 ・ ・わかさぎから揚げ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 31日 ・ ・エビ焼売 (小麦・エビ含む) (乳・卵含まない)

＝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・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)
 - * カレーフレーク 無添加アレルギーフリー28品目不使用です。
 - * 海苔ふりかけ ごま含む (乳・小麦・卵含まないものです)
 - * 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)
 - * パン粉には、バターを使用していません。
 - * 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)
 - * 味噌は国産大豆を使用した味噌です。
 - * 干し椎茸は宮崎産です。
 - * 砂糖は、沖縄のサトウキビです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。
- * 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。

