



# 2023年 6月献立予定

6月は梅雨に入り、気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。  
 のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事を心がけましょう。  
 《栄養三色》元気をなつくるために、食品を動きによって三色に分けています。ご家庭の食事で毎食栄養三色が揃うように気をつけましょう

2023年5月30日  
 認定こども園  
 千里山グレース幼稚園



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				エネルギー(kcal)
			□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	
年少組 保護者会	1日 (木)	味付けごはん ポイルウィンナー 水菜のおひたし すまし汁 伊予柑ゼリー	米、きび砂糖、サラダ油 きび砂糖	貝柱 ポークウィンナー 京揚げ 豆腐	ごぼう、干し椎茸、絹さや、刻みのり 水菜、人参 えのき茸、人参、青ねぎ 伊予柑ゼリー	みりん、醤油。 みりん、醤油、だし汁 醤油、塩、削り節、出し昆布	496kcal 20.9g 18.8g 298mg 2.1g
	リス組 おやつ	お茶 ミレービスケット	ミレービスケット				おやつカロリー 63kcal
	2日 (金)	ビビンパ ひじきのナムル ヨーグルト	米、きび砂糖、すりごま、ごま油 きび砂糖、ごま油	牛ミンチ、刻み大豆 ロースハム ヨーグルト	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ 芽ひじき、人参、胡瓜、ミニトマト 冷凍コーン	みりん、醤油。 米酢、醤油、	453kcal 17.2g 14.3g 270mg 1.0g
	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 132kcal
同園会	3日 (土)	カレーピラフ チキンナゲット コンソメスープ 果物	米、オリーブ油 オリーブ油、ベーコン	豚肉ミンチ チキンナゲット(加工品)	玉ねぎ、人参、黄パプリカ 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう、カレー粉、無添加ブイヨン 無添加ブイヨン、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
年長組 身体測定	5日 (月)	スパゲッティナポリタン 蒸し鶏サラダ さくらんぼゼリー	スパゲッティ、オリーブオイル、 米粉、粉チーズ 無添加フレンチドレッシング	豚肉 鶏むね肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 ホールトマト、パセリ レタス、胡瓜、グリーンアスパラ	トマトケチャップ、オイスターソース 無添加ブイヨン、塩、 塩。	479kcal 18.5g 13.7g 319mg 1.9g
	リス組 おやつ	お茶 蒸し大豆 おかかおにぎり	米	花かつお		醤油	おやつカロリー 94kcal
	6日 (火)	ごはん 肉じゃが 竹輪の磯焼き 酢の物 ぶどうゼリー	米。 ジャがいも、きび砂糖、サラダ油 サラダ油 きび砂糖	牛肉 竹輪 ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三度豆 青のり わかめ、胡瓜 ぶどうゼリー	みりん、醤油 酢、醤油、塩。	483kcal 18.4g 13.6g 253mg 1.6g
	リス組 おやつ	お茶 ビスケット バナナ	ビスケット		バナナ		おやつカロリー 110kcal
内科健診 年中組 たんぼぼ れんげ つくし どんぐり	7日 (水)	麻婆豆腐丼 中華風和え物 いちごゼリー	米、きび砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 春雨(馬鈴薯)、きび砂糖、ごま油。	豆腐、豚ミンチ、刻み大豆 ツナ缶	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ 胡瓜、人参	みりん、赤味噌、醤油、 鶏ガラスープの素 醤油、米酢、塩、こしょう。	471kcal 18.1g 13.7g 256mg 1.2g
	リス組 おやつ	お茶 チーズサンド	食パン	プロセスチーズ		塩。	おやつカロリー 124kcal
グレース 会主催 講演会	8日 (木)	ごはん ふりかけ いわしのみぞれ煮 れんこんのきんぴら みそ汁 果物	米 きび砂糖、ごま、ごま油	いわしのみぞれ煮(加工品) 豚肉ミンチ 京揚げ	海苔ふりかけ (大根・生姜) れんこん、にんじん、三度豆 玉ねぎ、人参、ひなしめじ、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節	457kcal 20.9g 14.9g 389mg 1.8g
	リス組 おやつ	お茶 クラッカー じゃがいももち	クラッカー ジャがいも、片栗粉、サラダ油。	プロセスチーズ	青のり		おやつカロリー 127kcal
内科健診 年長組 すみれ すずらん	9日 (金)	わかめごはん コーンコロッケ ブロッコリー塩ゆで みそ汁 みかんゼリー	米 サラダ油	コーンコロッケ(加工品) 京揚げ	炊き込みわかめの素 ブロッコリー キャベツ、人参、えのき茸、青ねぎ みかんゼリー	トマトケチャップ、ウスターソース 塩 味噌、削り節	480kcal 15.7g 15.0g 257mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 ラムネ、ジャンボコーン	ジャンボコーン、ラムネ				おやつカロリー 90kcal
	10日 (土)	豚肉丼 豆腐味噌汁 果物	米、ごま、きび砂糖、サラダ油	豚肉 豆腐	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり ひなしめじ、人参、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節	432kcal 22.3g 12.3g 282mg 1.6g
	リス組 おやつ	牛乳 ワッフル	ワッフル	牛乳			おやつカロリー 114kcal
年少組 身体測定 たんぼぼ れんげ	12日 (月)	全粒入り塩バターパン ミートローフ フライドポテト アスパラ塩ゆで かぶのスープ 果物	全粒入り白パン、バター オリーブ油 ジャがいも、サラダ油 オリーブ油	合びきミンチ、刻み大豆、おからパウダー 豚肉	玉ねぎ、人参、ナツメグ グリーンアスパラ かぶ、玉ねぎ、人参、エリンギ茸、パセリ	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	468kcal 22.6g 21.5g 250mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 菜飯おにぎり	米、ごま		お茶 菜飯ごはんの素		おやつカロリー 86kcal
	13日 (火)	鶏肉とごぼうのおこわ 大豆入り野菜つくね モロッコいんげんのごま和え すまし汁 果物	米、もち米、きび砂糖、サラダ油 サラダ油 ごま、きび砂糖	鶏もも肉。 大豆入り野菜のつくね(半加工品) 豆腐	ごぼう、人参、刻みのり モロッコいんげん、人参 人参、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油 醤油、だしの素 味噌、削り節	447kcal 21.6g 10.7g 283mg 2.2g
	リス組 おやつ	お茶 レーズン おからのホットケーキ	ホットケーキミックス	おからパウダー、牛乳	レーズン		おやつカロリー 104kcal
年少組 身体測定 すみれ すずらん	14日 (水)	冷やしきざぎょうどん 五穀ひじきおにぎり 枝豆塩ゆで ハスカップゼリー	うどん、白ゴマ、きび砂糖 米	京揚げ、 トマト型さつま揚げ	わかめ、胡瓜、人参 五穀ひじきおにぎりの素 枝豆 ハスカップゼリー	みりん、醤油、塩、 削り節、出し昆布 塩	459kcal 20.3g 14.2g 316mg 2.0g
	リス組 おやつ	お茶 さつま芋パン	さつま芋パン				おやつカロリー 134kcal
年中組 身体測定	15日 (木)	ごはん サーモンフライ ひじき五目煮 ミニトマト(1/2カット) みそ汁 果物	米 サラダ油。 きび砂糖、サラダ油、ごま油	サーモンフライ(加工品) 竹輪、蒸し大豆。 京揚げ	芽ひじき、ごぼう、人参、三度豆 ミニトマト 大根、しめじ茸、人参、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	514kcal 19.5g 21.9g 258mg 1.3g
	リス組 おやつ	お茶 ゼリー ビスケット	ビスケット		ゼリー		おやつカロリー 90kcal
歯科健診 年長組 たんぼぼ れんげ つくし どんぐり	16日 (金)	ピーフカレー グリーンサラダ ももゼリー	米、米粉、ジャがいも サラダ油 手作りごまドレッシング	牛肉 プロセスチーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、 りんご、生姜、福神漬 レタス、胡瓜 ももゼリー	カレールウ、塩、こしょう、 ウスターソース、オイスターソース、 塩。	497kcal 17.0g 15.1g 346mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 豆腐焼きドーナツ		豆腐焼きドーナツ(加工品)			おやつカロリー 87kcal



エネルギー(kcal)	
タンパク質(g)	
脂質(g)	
カルシウム(mg)	
塩分(g)	
434kcal	
17.6g	
13.2g	
269mg	
1.0g	
おやつカロリー	
87kcal	
477kcal	
24.6g	
14.0g	
374mg	
2.2g	
おやつカロリー	
105kcal	
477kcal	
24.6g	
11.8g	
306mg	
1.1g	
おやつカロリー	
108kcal	
450kcal	
23.6g	
10.5g	
298mg	
1.4g	
おやつカロリー	
136kcal	
467kcal	
15.5g	
13.5g	
245mg	
1.6g	
おやつカロリー	
103kcal	
440kcal	
16.5g	
11.8g	
260mg	
2.2g	
おやつカロリー	
101kcal	
486kcal	
14.6g	
20.4g	
294mg	
1.5g	
おやつカロリー	
121kcal	
502kcal	
20.0g	
21.5g	
246mg	
2.1g	
おやつカロリー	
77kcal	
460kcal	
20.2g	
14.7g	
230mg	
1.4g	
おやつカロリー	
104kcal	
503kcal	
20.3g	
14.8g	
326mg	
2.0g	
おやつカロリー	
94kcal	
501kcal	
22.8g	
21.1g	
315mg	
1.5g	
おやつカロリー	
67kcal	
535kcal	
20.1g	
20.4g	
290mg	
1.7g	
おやつカロリー	
63kcal	

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
	17日(土)	鶏そぼろ丼 キャベツ味噌汁 果物	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。	みりん、醤油。 味噌、削り節。
	リス組 おやつ	牛乳 バームクーヘン	バームクーヘン	牛乳		
避難訓練	19日(月)	ごはん ぶりかけ すき焼き風煮込み 釜揚げしらす みそ汁 果物	米 サラダ油	牛肉、豆腐 釜揚げしらす 京あげ	海苔ぶりかけ 白菜、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく 茄子、人参、えのき茸、青ねぎ	醤油、みりん 味噌、削り節
	リス組 おやつ	お茶 きらす揚げ ゼリー		きらす揚げ	ゼリー	
歯科健診 年中組 すみれ すずらん	20日(火)	照り焼き丼 もやしと胡瓜のナムル みかんヨーグルト	米、ごま、砂糖、サラダ油、片栗粉 ごま油	鶏もも肉 ツナ缶 みかんヨーグルト	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり もやし、人参、わかめ、胡瓜	みりん、醤油 酢、醤油
	リス組 おやつ	お茶 フライポテト 味小魚	ジャガイモ、サラダ油	味小魚		塩
夏至	21日(水)	たご飯 高野豆腐とかぼちゃの煮物 空豆塩ゆで すまし汁 果物	米。 きび砂糖	たご飯ごはんの素(加工品) 高野豆腐 竹輪	人参、ごぼう、刻みのり。 かぼちゃ 空豆 ぶなしめじ、人参、みつば	みりん、醤油、だし汁 塩 醤油、塩、削り節、出し昆布
	リス組 おやつ	お茶 チキンナゲット クラッカー	クラッカー	チキンナゲット(加工品)		
	22日(木)	ケチャップライス 牛肉コロッケ ブロッコリー塩ゆで ジュリアンスープ いちごゼリー	米、オリーブ油 サラダ油。	チキンウィンナー 牛肉コロッケ(加工品) 豚肉	玉ねぎ、ピーマン、人参 ブロッコリー キャベツ、セロリ、人参、パセリ いちごゼリー	トマトケチャップ、塩、こしょう トマトケチャップ、ウスターソース、 塩 無添加ブイヨン、塩、こしょう
	リス組 おやつ	お茶 ボンこめパー	ボン菓子		バナナ	
	23日(金)	中華冷麺 ふかしさつま芋 夕張メロンゼリー	中華麺、きび砂糖、ごま油 さつま芋	ロースハム(ポーク)、卵	人参、胡瓜、わかめ、もやし	酢、醤油、鶏がらスープ 塩
	リス組 おやつ	お茶 五穀ひじきおにぎり	米、五穀ひじきご飯の素	蒸し大豆		塩。
	24日(土)	チャーハン 国産野菜の焼き餃子 もやしスープ ももゼリー	米、サラダ油、ごま油 ごま油、ごま	焼き豚 国産野菜餃子(加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ もやし、えのき茸、人参、青ねぎ ももゼリー	醤油、塩、こしょう、鶏がらスープ 鶏がらスープ、醤油、こしょう
	リス組 おやつ	牛乳 ドーナツ	ドーナツ ラムネ	牛乳		
	26日(月)	チキンサンドパン マカロニサラダ ミネストローネスープ 日向夏みかんゼリー	パン、サラダ油 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ。 オリーブ油、ベーコン	鶏肉グリルチキン(半加工品) ツナ缶。	レタス 胡瓜、人参。 玉ねぎ、人参、キャベツ、 エリンギ茸、カットトマト、パセリ。 日向夏みかんゼリー	トマトケチャップ 酢、塩、こしょう。 無添加ブイヨン、こしょう。
	リス組 おやつ	お茶 じゃこおにぎり	米。	ちりめん雑魚。		塩。
	27日(火)	ごはん チンジャオロース コーンしゅうまい 白菜スープ 果物	米 サラダ油、砂糖。 ごま油	牛肉 コーンしゅうまい(半加工品) 鶏肉	のりぶりかけ 赤・黄パプリカ、ピーマン、 たけのこ、人参。 白菜、玉ねぎ、人参	オイスターソース、こしょう、塩、 鶏がらスープ、醤油。 無添加ブイヨン、塩、こしょう
	リス組 おやつ	お茶 食パンラスク	食パン、きび砂糖	きな粉		塩
誕生日会	28日(水)	エビピラフ 大豆ナゲット ブロッコリー塩ゆで ABCスープ りんごゼリー	米、バター。 ABCマカロニ	桜えび 大豆ナゲット(加工品)	玉ねぎ、人参、ピーマン、黄パプリカ ブロッコリー 玉ねぎ、人参、パセリ りんごゼリー	塩、無添加ブイヨン 塩 無添加ブイヨン、塩、こしょう
	リス組 おやつ	お茶 人参フィン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー	牛乳	人参	
年長組 一泊旅行 説明会	29日(木)	ごはん 鯖のごま塩焼き ポテトサラダ みそ汁 果物	ごま、サラダ油 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ	さわら プロセスチーズ 京揚げ	胡瓜、人参、コーン缶、 大根、舞茸、人参、青ねぎ	塩、酒 塩 味噌、削り節
	リス組 おやつ	お茶 ビスケット ゼリー	ビスケット	ゼリー		
	30日(金)	ごはん キャベツ入りつくね 豆腐の肉炒め すまし汁 果物	米 きび砂糖、ごま油 おつゆ麩	キャベツ入りつくね(半加工品) 焼き豆腐、鶏肉ミンチ	人参、ピーマン わかめ、人参、えのき茸、青ねぎ	醤油、みりん、オイスターソース 醤油、塩、削り節、出し昆布
	リス組 おやつ	お茶 野菜クラッカー	野菜クラッカー			

下記のホームページにて昼食の写真・昼食当番お手伝い保護者の感想を掲載しています。ご覧ください。

監修：片岡 恵子(栄養士)



URL <http://senriyama.grace.jp/>

6月献立 アレルギーを含む加工食品

- 8日 ..いわしのみぞれ煮 醤油に含まれる小麦一部含む(乳・卵含まない)
- 9日 ..コーンコロッケ (小麦含む)(乳・卵含まない)
- 13日 ..大豆入り野菜つくね (小麦・乳・卵含まない)
- 14日 ..トマト型さつま揚げ (乳・卵含まない)
- 15日 ..サーモンフライ (鮭・小麦一部含む) (乳・卵含まない)
- 16日 ..福神漬 (乳・卵・小麦含まない)
- 21日 ..たご飯の素 (乳・卵・小麦含まない)
- 22日 ..牛肉コロッケ (小麦含む)(乳・卵・含まない)
- 26日 ..鶏肉グリルチキン (乳・卵・小麦含まない)
- 27日 ..コーンしゅうまい (小麦含む)(乳・卵含まない)
- 28日 ..大豆ナゲット (乳・卵・小麦含まない)
- 30日 ..キャベツ入りつくね (乳・卵・小麦含まない)

\* 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。 \* 油は菜種油を使用しています。 \* 塩は伯方の塩です。
- \* 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) \* パンには、バター・生クリームが入っています。
- \* 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、バターが入っていません。
- \* 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。 \* うどん・中華麺(卵含まない) 同じ製造ラインにそばの取り扱いはありません。
- \* 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。

