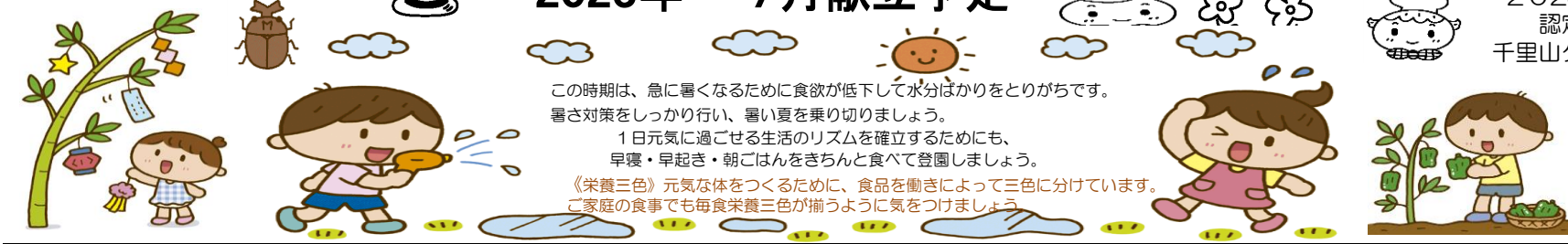


2023年 7月献立予定

2023年6月30日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。
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。



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
	1日 (土)	鶏そぼろ丼	米、ごま、きび砂糖、サラダ油	鶏ミンチ、豆腐	玉ねぎ、人参、刻みのり	みりん、醤油
		わかめ味噌汁		京揚げ	わかめ、しめじ茸、人参、青ねぎ	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		
(年長組) 身体測定	3日 (月)	千匹ごはん	米、 サラダ油	ちりめん雑魚、 豚肉コロッケ(半加工品)	人参、きざみのり、 枝豆	みりん、醤油、 トマトケチャップ、ウスターソース
		枝豆塩茹で キャベツ味噌汁 果物		京揚げ	キャベツ、えのき茸、人参、青ねぎ	塩 味噌、削り節
子育て カウンセリ ング	リス組 おやつ	お茶 レーズンパン			レーズンパン	
子育て カウンセリ ング	4日 (火)	あなごの蒲焼丼	米、きび砂糖	焼きあなご、卵	刻みのり	みりん、醤油
		トマトと胡瓜の酢の物	きび砂糖、ごま油	ちりめん雑魚	わかめ、トマト、胡瓜	酢、醤油
	リス組 おやつ	お茶 いちごジャムパン	パン		いちごジャム	
(年少組) 身体測定	5日 (水)	ミートスパゲッティ	スパゲッティ、米粉、 オリーブ油	合びきミンチ、刻み大豆、 粉チーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト	塩、トマトケチャップ ウスターソース
		エビサラダ	ノンエッグマヨネーズ	エビ(冷凍)	レタス、胡瓜、アボカド	醤油、塩
	リス組 おやつ	お茶 五平餅	米、もち米、きび砂糖、ごま		お茶	
(年中組) 身体測定	6日 (木)	ごはん 海苔ふりかけ	米	米粉チキンカツ(半加工品)	海苔ふりかけ	トマトケチャップ、ウスターソース
		米粉チキンカツ 春雨サラダ みそ汁	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 味噌、削り節
(年少組) 水遊び参観	リス組 おやつ	お茶 ビスコ	ビスコ			
七タ メニュー (年少組) 水遊び参観 (年中組) プール参観	7日 (金)	鮭ちらし寿司	米、きび砂糖	甘塩鮭	れんこん、コーン缶、 きぬさや、刻みのり	塩、醤油、酢
		朝顔かまぼこ 素麺すまし汁 七タのゼリー	素麺	朝顔かまぼこ(加工品)	人参、しめじ茸、青ねぎ 七タゼリー(ぶどう・みかん味)	醤油、塩、削り節、出し昆布
	リス組 おやつ	お茶 星形せんべい 果物	せんべい		お茶	
	8日 (土)	カレーピラフ	米、オリーブ油	豚肉ミンチ	玉ねぎ、人参、黄パプリカ	塩、こしょう、カレー粉、無添加ブイヨン
		肉団子 コンソメスープ	オリーブ油、ベーコン	肉団子(チキン)	玉ねぎ、人参、パセリ	無添加ブイヨン、塩、こしょう
	リス組 おやつ	牛乳 ドーナツ	ドーナツ	牛乳	お茶	
誕生日会 おやつ パビコ 温州みかん味	10日 (月)	ホットドック	パン	ウィンナー(チキン)	蒸し大豆、コーン缶、枝豆(冷凍)	トマトケチャップ
		豆サラダ	ジャガイモ、マヨネーズ	プロセスチーズ	人参、胡瓜、ミニトマト キャベツ、セロリ、人参、パセリ	塩 無添加ブイヨン、塩、こしょう
	リス組 おやつ	お茶 ゆかりおにぎり	米	小魚	お茶 ゆかり	
(年長組) プール参観	11日 (火)	中華冷麺	中華麺、きび砂糖、ごま油	ロースハム、卵	人参、胡瓜、わかめ、 トマト型さつま揚げ(加工品)	酢、醤油、中華だし、塩
		茹でとうもろこし		とうもろこし	とうもろこし	塩、
	リス組 おやつ	お茶 食パンラスク	食パン、きび砂糖	きな粉	お茶 レーズン	
第1保育期 1号認定児 昼食終了	12日 (水)	ドライカレー	米、米粉 サラダ油	豚肉、刻み大豆、卵	玉ねぎ、人参、にんにく、茄子 レーズン、リンゴ、生姜、パセリ	カレー粉、塩、こしょう、 ウスターソース、オスターソース、 トマトケチャップ、カレールウ
		蒸し鶏サラダ フルーツポンチ	手作りごまドレッシング (炭酸飲料水)	むね肉	胡瓜、レタス、人参 ミックスフルーツ、ももゼリー	塩、酒
	リス組 おやつ	お茶 クラッカー パナナ	クラッカー		お茶 パナナ	
(年長組) クラス懇談会 1号認定児 11時半降園	13日 (木)	ツナピラフ	米、オリーブ油	ツナ缶	玉ねぎ、人参、黄パプリカ	塩、こしょう、無添加ブイヨン
		大豆入り野菜つくね ブロッコリー塩ゆで 白菜スープ 果物	オリーブ油	鶏肉	ブロッコリー	塩 無添加ブイヨン、塩、こしょう
	リス組 おやつ	お茶 五穀ひじきおにぎり	米、五穀ひじきおにぎりの素	蒸し大豆		
(年長組) 1泊保育 年中・少 1号認定児 お休み	14日 (金)	わかめごはん	米	わかさぎから揚げ(加工品)	混ぜこみわかめ	
		わかさぎから揚げ 三度豆のおかか和え みそ汁 マスカットゼリー	ジャガイモ	わかさぎから揚げ(加工品) 花かつお 京あげ	三度豆、人参 玉ねぎ、人参、舞茸、青ねぎ マスカットゼリー	醤油、だしの素 味噌、削り節
	リス組 おやつ	お茶 さつま芋パン	さつま芋パン	牛乳		

エネルギー (kcal)	497kcal
タンパク質 (g)	20.0g
脂質 (g)	13.3g
カルシウム (mg)	278mg
塩分 (g)	1.0g
おやつカロリー	115kcal
エネルギー (kcal)	498kcal
タンパク質 (g)	19.4g
脂質 (g)	17.6g
カルシウム (mg)	286mg
塩分 (g)	2.1g
おやつカロリー	79kcal
エネルギー (kcal)	471kcal
タンパク質 (g)	21.8g
脂質 (g)	15.8g
カルシウム (mg)	290mg
塩分 (g)	1.3g
おやつカロリー	88kcal
エネルギー (kcal)	509kcal
タンパク質 (g)	22.2g
脂質 (g)	20.0g
カルシウム (mg)	250mg
塩分 (g)	1.9g
おやつカロリー	71kcal
エネルギー (kcal)	501kcal
タンパク質 (g)	20.9g
脂質 (g)	18.1g
カルシウム (mg)	283mg
塩分 (g)	1.9g
おやつカロリー	50kcal
エネルギー (kcal)	470kcal
タンパク質 (g)	17.4g
脂質 (g)	9.2g
カルシウム (mg)	296mg
塩分 (g)	2.1g
おやつカロリー	75kcal
エネルギー (kcal)	487kcal
タンパク質 (g)	19.2g
脂質 (g)	17.1g
カルシウム (mg)	235mg
塩分 (g)	1.5g
おやつカロリー	89kcal
エネルギー (kcal)	474kcal
タンパク質 (g)	18.1g
脂質 (g)	21.6g
カルシウム (mg)	298mg
塩分 (g)	2.1g
おやつカロリー	114kcal
エネルギー (kcal)	463kcal
タンパク質 (g)	18.4g
脂質 (g)	12.8g
カルシウム (mg)	243mg
塩分 (g)	2.0g
おやつカロリー	120kcal
エネルギー (kcal)	466kcal
タンパク質 (g)	19.3g
脂質 (g)	20.5g
カルシウム (mg)	260mg
塩分 (g)	1.5g
おやつカロリー	131kcal
エネルギー (kcal)	456kcal
タンパク質 (g)	18.7g
脂質 (g)	15.3g
カルシウム (mg)	225mg
塩分 (g)	1.9g
おやつカロリー	111kcal
エネルギー (kcal)	465kcal
タンパク質 (g)	17.5g
脂質 (g)	11.9g
カルシウム (mg)	257mg
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)				調味料など	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)	たんぱく質 (g)		脂質 (g)	
(年長組) 1泊保育	15日 (土)	ハンバーガー ポテトサラダ 白ぶどうとほうれん草のジュース 果物	パン ジャがいも、ノンエッグマヨネーズ	豚肉ハンバーグ サラダチーズ	胡瓜、人参 白ぶどうとほうれん草のジュース	トマトケチャップ 酢、塩、こしょう	486kcal	18.5g	
	リス組 おやつ	牛乳 ラムネ、ジャンボコーン	ジャンボコーン、ラムネ	牛乳		塩	278mg	1.8g	
避難訓練 (年中組) クラス懇談会 1号認定児 11時半降園	18日 (火)	味付けごはん コーンコロケ ブロッコリー塩ゆで すまし汁 果物	米、きび砂糖、サラダ油 サラダ油	鶏肉 コーンコロケ (半加工品) 竹輪	人参、ごぼう、こんにゃく、 干し椎茸、刻みのり ブロッコリー えのき茸、人参、みつば	みりん、醤油 トマトケチャップ、ウスターソース 塩 醤油、塩、削り節、出し昆布	491kcal	18.2g	
	リス組 おやつ	お茶 バナナスティックケーキ	バナナスティックケーキ (加工品)		お茶		251mg	1.9g	
(つくしどんぐり) 身体測定 (年少組) クラス懇談会 1号認定児 11時半降園	19日 (水)	チャーハン エビシュウマイ わかめスープ 果物	米、サラダ油、ごま油 ごま油	焼き豚 エビシュウマイ (加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ わかめ、エリンギ茸、にら	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	432kcal	15.6g	
	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	お茶	塩	221mg	1.6g	
第一保育期 1号認定 終園式 1号認定児 11時半降園	20日 (木)	照り焼き丼 もやしと胡瓜のナムル みかんヨーグル	ごはん ごま油	鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜 もやし、人参、わかめ、胡瓜	醤油、塩、だしの素 酢、醤油	491kcal	24.5g	
	リス組 おやつ	お茶 レーズン マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	きな粉	お茶 レーズン		13.0g	1.6g	
夏期預かり 保育	21日 (金)	ごはん サバのカレー風味焼き 三度豆とひじきの炒め物 大根味噌汁 果物	米 きび砂糖	サバ 竹輪 京揚げ	ひじき、人参、三度豆 大根、人参、ぶなしめじ、青ねぎ	カレールー、酒 みりん、醤油 味噌、削り節	492kcal	22.4g	
	リス組 おやつ	牛乳 りんごジャムサンド	食パン	牛乳	りんごジャム		20.0g	1.9g	
夏期預かり 保育	22日 (土)	豚肉丼 みそ汁 いちごゼリー	米、ごま、きび砂糖、 サラダ油、片栗粉	豚肉 豆腐、京揚げ	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり 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	431kcal	21.4g	
	リス組 おやつ	牛乳 ドーナッツ	ドーナッツ	牛乳			10.9g	1.2g	
夏期預かり 保育	24日 (月)	全粒入り白パン ミンチカツ フライポテト トマト ミネストローネ 日向夏みかんゼリー	全粒入り白パン サラダ油 ジャがいも、オリーブ油 オリーブ油、ベーコン。	ミンチカツ (加工品) 蒸し大豆。	トマト 玉ねぎ、人参、エリンギ茸、カットトマト。 日向夏みかんゼリー	トマトケチャップ 塩。 無添加ブイヨン、こしょう。	539kcal	21.6g	
	リス組 おやつ	牛乳 クラッカー バナナ	クラッカー	牛乳	バナナ		23.3g	1.6g	
夏期預かり 保育	25日 (火)	焼うどん ポイルウィンナー わかめスープ ぶどヨーグルト	細うどん、サラダ油 ごま油。	豚肉、花かつお ウィンナー ぶどうヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり わかめ、人参、にら	焼うどんソース、 塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、こしょう	468kcal	20.6g	
	リス組 おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	米	牛乳	ゆかり		20.4g	1.9g	
夏期預かり 保育	26日 (水)	わかめごはん 鶏肉から揚げ ごぼうサラダ ジュリアンスープ 果物	米 米のから揚げ粉、サラダ油 ごま、ノンエッグマヨネーズ ベーコン	鶏肉	わかめごはんの素 ごぼう、胡瓜、人参 キャベツ、セロリ、人参、パセリ	醤油、塩、こしょう。 無添加ブイヨン、塩、こしょう	476kcal	20.1g	
	リス組 おやつ	牛乳 ゼリー 炭酸せんべい	炭酸せんべい	牛乳			17.7g	2.0g	
夏期預かり 保育	27日 (木)	ハヤシライス グリーンサラダ ももゼリー	米、米粉 ごまドレッシング(手作り)	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、グリーンアスパラ。 ももゼリー	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 塩。	450kcal	16.4g	
	リス組 おやつ	牛乳 豆腐ドーナッツ	小麦粉、砂糖、サラダ油。	豆腐			12.2g	1.4g	
夏期預かり 保育	28日 (金)	鶏肉とごぼうのおこわ 高野豆腐煮物 三度豆のごま和え みそ汁 彩りミックスゼリー	米、もち米、砂糖、サラダ油 ごま	鶏もも肉 高野豆腐 京あげ	ごぼう、人参、刻みのり かぼちゃ 三度豆、人参 茄子、人参、えのき茸、青ねぎ 彩りミックスゼリー	みりん、醤油 みりん、醤油 味噌、削り節	475kcal	19.8g	
	リス組 おやつ	牛乳 ラムネ、ジャンボコーン	ジャンボコーン、ラムネ	牛乳			12.2g	2.1g	
夏期預かり 保育	29日 (土)	ケチャップライス キャベツのつくね焼き コンソメスープ 果物	米、オリーブ油 オリーブ油、ベーコン	ウィンナー (チキン) キャベツつくね焼き (加工品)	玉ねぎ、人参、ピーマン、 エリンギ茸、ホールトマト 玉ねぎ、人参、パセリ	トマトケチャップ、塩、こしょう 無添加ブイヨン、塩、こしょう	465kcal	19.6g	
	リス組 おやつ	牛乳 ワッフル ラムネ	ワッフル、ラムネ	牛乳			15.5g	1.6g	
夏期預かり 保育	31日 (月)	冷やしきざみうどん 枝豆塩茹で 茹でとうもろこし メロンゼリー	うどん、白ゴマ、きび砂糖	京揚げ、花かつお	胡瓜、人参、 ミニトマト (1/2カット) 枝豆 とうもろこし メロンゼリー	みりん、醤油、塩、 削り節、出し昆布 塩。 塩。	468kcal	23.5g	
	リス組 おやつ	牛乳 おにぎり 蒸し大豆	米	蒸し大豆			15.4g	1.7g	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
486kcal	18.5g	18.6g	278mg	1.8g
491kcal	18.2g	15.2g	251mg	1.9g
432kcal	15.6g	11.6g	221mg	1.6g
491kcal	24.5g	13.0g	377mg	1.6g
492kcal	22.4g	20.0g	284mg	1.9g
431kcal	21.4g	10.9g	264mg	1.2g
539kcal	21.6g	23.3g	256mg	1.6g
468kcal	20.6g	20.4g	304mg	1.9g
476kcal	20.1g	17.7g	243mg	2.0g
450kcal	16.4g	12.2g	256mg	1.4g
475kcal	19.8g	12.2g	298mg	2.1g
465kcal	19.6g	15.5g	291mg	1.6g
468kcal	23.5g	15.4g	423mg	1.7g
495kcal	18.5g	18.6g	278mg	1.8g



下記のホームページにて昼食の写真保護者のコメントを掲載しています。ご覧ください。



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

7月献立 アレルギーを含む加工食品

- 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）
 - * 味噌は国産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。

- 3日 ・・豚肉コロッケ 小麦含む（乳・卵含まない）
- 4日 ・・焼きあなご（調味料の醤油に小麦含む）
- 6日 ・・米粉チキンカツ（小麦・卵・乳含まない）
- 7日 ・・朝顔かまぼこ（卵・小麦含む）（乳含まない）
- 12日 ・・カレーうどん（小麦・乳・卵含まない）
- ・・ミックスフルーツ（パイナップル・黄桃・白桃・みかん入り）
- 13日 ・・大豆入り野菜つくね（小麦含む）（乳・卵含まない）
- 14日 ・・わかさぎからあげ【小麦含む】（卵・乳含まない）
- 18日 ・・コーンコロッケ【小麦含む】（卵・乳含まない）
- 19日 ・・エビシューマイ（えび、小麦含む）（乳・卵含まない）
- 24日 ・・ミンチカツ（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し使用しています。
 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、ご理解よろしくお願いたします。
 他、質問等ありましたらお尋ねください。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さ

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

家庭では、なかなか難しいと思いますが、正しい椅子の座り方について見直してみましょう。子どもたちの食べ方も、変わってきますよ！



水分補給は
ごまめに

早寝早起き
朝ごはん

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。
 （一部変更することもあります）

