



2023年

9月献立予定



2023年9月1日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

日中は夏と変わらないような厳しい暑さが続いています、日が落ちるのは少し早くなってきました。
秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの
食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！ 好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。



エネルギー (kcal)	514kcal
タンパク質 (g)	14.7g
脂質 (g)	14.3g
カルシウム (mg)	237mg
塩分 (g)	1.0g
おやつカロリー	92kcal
444kcal	
19.8g	
19.4g	
280mg	
2.0g	
おやつカロリー	123kcal
475kcal	
20.1g	
16.4g	
261mg	
1.6g	
おやつカロリー	101kcal
530kcal	
18.4g	
18.2g	
320mg	
1.3g	
おやつカロリー	69kcal
504kcal	
21.5g	
14.4g	
320mg	
1.8g	
おやつカロリー	113kcal
405kcal	
16.4g	
15.1g	
268mg	
1.7g	
おやつカロリー	164kcal
467kcal	
17.6g	
9.7g	
317mg	
2.1g	
おやつカロリー	96kcal
531kcal	
22.3g	
17.2g	
315mg	
1.5g	
おやつカロリー	56kcal
468kcal	
16.8g	
12.8g	
349mg	
1.5g	
おやつカロリー	127kcal
531kcal	
21.8g	
16.6g	
285mg	
2.4g	
おやつカロリー	63kcal
480kcal	
16.9g	
14.2g	
256mg	
1.4g	
おやつカロリー	74kcal
483kcal	
21.4g	
16.8g	
428mg	
2.2g	
おやつカロリー	101kcal
470kcal	
18.9g	
12.7g	
315mg	
1.5g	
おやつカロリー	77kcal

行事予定	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
始園式 1号認定児 11時半降園	1日 (金)	中華丼 米粉入り春巻き わかめスープ 果物	米、ごま油、サラダ油、片栗粉。 米粉入り春巻き (加工品) ごま	豚肉、	白菜、玉ねぎ、人参、水煮たけのこ 椎茸、生姜 わかめ、人参、えのき茸、青ねぎ	塩、醤油、オイスターソース、 鶏がらスープ 醤油、こしょう、鶏がらスープ
	リス組 おやつ	お茶 クレープ (いちご味)	クレープ (加工品)		お茶	
	2日 (土)	ハンバーガー マゼドアンサラダ コンソメスープ 果物	パン ジャガイも、ノンエッグマヨネーズ ベーコン	ハンバーグ (加工品) プロセスチーズ	胡瓜、人参、ブロッコリー 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
	リス組 おやつ	牛乳 せんべい マドレーヌ	せんべい マドレーヌ	牛乳		
1号認定児 11時半降園	4日 (月)	カレーピラフ 豆腐ハンバーグ ブロッコリー塩茹で 白菜スープ 日向夏みかんゼリー	米、サラダ油	ポークウィンナー 豆腐ハンバーグ (加工品) 鶏肉	玉ねぎ、パプリカ、人参 ブロッコリー 白菜、人参、エリンギ茸、パセリ。 日向夏みかんゼリー	トマトケチャップ、塩、こしょう 塩 無添加ブイヨン、こしょう。
	リス組 おやつ	お茶 米粉スイーツポテト	米粉スイーツポテト		お茶	塩。
全体屋食 始まり	5日 (火)	牛丼 もやしと胡瓜のナムル りんごゼリー	ごはん ごま油	牛肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり もやし、人参、わかめ、胡瓜 りんごゼリー	醤油、塩、だしの素 酢、醤油
	リス組 おやつ	お茶 せんべい 果物	せんべい		お茶	
身体測定 (年長組)	6日 (水)	中華冷麺 茹でとうもろこし 枝豆塩ゆで みかんヨーグルト	中華麺、きび砂糖、ごま油	ポークハム、卵	人参、胡瓜、わかめ、ミニトマト (1/2カット) とうもろこし 枝豆 みかんヨーグルト	酢、醤油、鶏がらスープ 塩 塩
	リス組 おやつ	お茶 ジャムサンドパン	食パン		ブルーベリージャム	
誕生日会 8月生まれ シャトレーゼ ピーチ シャベット	7日 (木)	ポークカレー グリーンサラダ 果物	米、ジャガイも、米粉、 サラダ油	豚肉 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、グリーンアスパラ	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。
	リス組 おやつ	お茶 せんべい きな粉蒸しパン	ホットケーキミックス、せんべい	きな粉	お茶	
満3歳児 クラス屋 食開始	8日 (金)	ちらし寿司 人参型さつま揚げ すまし汁 巨峰ゼリー	米、砂糖	焼きあなご、ちりめん雑魚 人参型さつま揚げ (加工品)	人参、ごぼう、干し椎茸、れんこん、 絹さや、食用真菊、刻みのり 人参、ぶなしめじ、青ねぎ 巨峰ゼリー	酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布
	リス組 おやつ	お茶 磯風味ポテト ラムネ	ジャガイも、サラダ油		お茶 青のり ラムネ	塩
2024年度 入園説明会	9日 (土)	豚丼 キャベツ入りつくね焼き わかめスープ 果物	米、ごま、砂糖、サラダ油 ごま	豚肉 キャベツつくね (加工品)	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり (キャベツ) わかめ、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油 醤油、こしょう、鶏がらスープ
	リス組 おやつ	牛乳 カップケーキ	カップケーキ (加工品)	牛乳		
避難訓練	11日 (月)	鮭ごはん 春雨サラダ 豆腐みそ汁 ももゼリー	米 春雨 (馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ	塩鮭 ロースハム 豆腐	パセリ 胡瓜、人参 玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、青ねぎ ももゼリー	塩 酢、塩、こしょう 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 じゃがいももち	クラッカー ジャガイも、片栗粉、サラダ油	チーズ	お茶 青のり	
身体測定 たんぽぽ組 れんげ組	12日 (火)	千匹ごはん 米粉のチキンカツ ほうれん草のごま和え 冬瓜すまし汁 みかんゼリー	米。 サラダ油 きび砂糖、ごま	ちりめん雑魚 米粉チキンカツ (加工品)	人参、きざみのり。 ほうれん草、人参 冬瓜、えのき茸、人参、みつば みかんゼリー	みりん、醤油 醤油、 醤油、塩、削り節、出し昆布
	リス組 おやつ	お茶 ふかしさつま芋	さつま芋		お茶	
(年中組) 身体測定	13日 (水)	ごはん 肉じゃが トマトとわかめの酢の物 果物	米 ジャガイも、きび砂糖、サラダ油 きび砂糖、ごま油	牛肉 ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三度豆。 トマト、わかめ、胡瓜	みりん、醤油 酢、醤油、塩
	リス組 おやつ	お茶 レーズン マカロニきな粉	マカロニ、きび砂糖	きな粉	レーズン	塩
身体測定 つくし組 どんぐり組	14日 (木)	冷やしきざみうどん 菜飯おにぎり	うどん、きび砂糖。 米。	京揚げ、卵	わかめ、胡瓜、人参、 ミニトマト (1/2カット) 菜飯ごはんの素。	醤油、みりん、 うどんだしの素。
	敬老の日 の集い	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト			
身体測定 すみれ組 すずらん組	15日 (金)	赤飯 わかさぎから揚げ しろ菜のおひたし 湯葉みそ汁 ラフランスゼリー	もち米、米、ごま きび砂糖	わかさぎから揚げ (加工品) 京揚げ 湯葉 (冷凍)、豆腐	小豆 しろな菜、人参 わかめ、人参、えのき茸、みつば ラフランスゼリー	塩 醤油 赤味噌、削り節
	敬老の日 行事食	リス組 おやつ	お茶 果物 カニパン	カニパン	お茶	



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

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)		
16日 (土)	チャーハン エビ焼売 中華スープ みかんゼリー	米、サラダ油、ごま油	焼き豚	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ	醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう	457kcal 16.5g 11.4g 225mg 1.7g	
		ごま油	エビ焼売(加工品)	もやし、エリンギ茸、青ねぎ みかんゼリー	鶏がらスープ、醤油		
リス組 おやつ	牛乳 りんごのタルト	りんごのタルト	牛乳	お茶		おやつカロリー 122kcal	
19日 (火)	麻婆豆腐丼 わかめスープ ハスカップゼリー	米、きび砂糖、ごま油、サラダ油、片栗粉	豆腐、豚ミンチ、刻み大豆	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ	みりん、赤味噌、醤油、鶏がらスープ	462kcal 19.2g 14.7g 260mg 1.4g	
		ごま、ごま油	貝柱	わかめ、えのき茸、にら	鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう		
リス組 おやつ	お茶 小魚ポリポリ 五平餅	米、砂糖、ごま	小魚ポリポリ	お茶	みりん、味噌	おやつカロリー 101kcal	
20日 (水)	ミートスパゲッティ 蒸し鶏サラダ ぶどうゼリー	スパゲッティ、小麦粉、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、オイスターソース、ウスターソース、無添加ブイヨン、醤油	489kcal 21.6g 18.7g 257mg 1.4g	
		手作りごまドレッシング	鶏肉	胡瓜、レタス、ラディッシュ ぶどうゼリー	塩		
リス組 おやつ	お茶 ジャコわかめおにぎり	米	ちりめん雑魚	お茶 炊き込みわかめご飯の素		おやつカロリー 77kcal	
21日 (木)	ごはん ゆかり かつおフライ 水菜の煮びたし 大根みそ汁 果物	米 サラダ油 きび砂糖	かつおフライ(加工品) さつま揚げ 京揚げ	ゆかり	トマトケチャップ、ウスターソース、みりん、醤油	505kcal 26.9g 15.8g 377mg 1.5g	
				水菜、人参 大根、えのき茸、人参、青ねぎ	味噌、削り節		
リス組 おやつ	お茶 人参マフィン	ホットケーキミックス	豆乳	お茶 人参、ごぼう、こんにゃく、		おやつカロリー 94kcal	
22日 (金)	味付けごはん 赤魚の煮つけ ブロッコリー塩ゆで 豆腐すまし汁 ももゼリー	米、きび砂糖、サラダ油	鶏肉	人参、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸、刻みのり	みりん、醤油	461kcal 24.2g 9.6g 367mg 2.1g	
		きび砂糖	赤魚	生姜 ブロッコリー	醤油、みりん 塩		
リス組 おやつ	お茶 せんべい さつま芋のおはぎ	せんべい さつま芋のおはぎ(加工品)		お茶		おやつカロリー 114kcal	
25日 (月)	塩バターパン マカロニグラタン 茹で野菜 ジュリアンスープ 果物	パン、バター	鶏肉、牛乳、ナチュラルチーズ	玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ	塩 ホワイトソース、塩、こしょう	485kcal 21.8g 20.0g 368mg 2.0g	
		マカロニ、サラダ油、小麦粉	豚肉	キャベツ、セロリ、人参、パセリ	野菜ブイヨン、塩、こしょう		
リス組 おやつ	お茶 五穀ひじきおにぎり	米		お茶 五穀ひじきおにぎりの素		おやつカロリー 92kcal	
26日 (火)	五目味噌ラーメン ふかしさつま芋 伊予柑ゼリー	中華麺	焼き豚、茹で卵	わかめ、人参、もやし、冷凍コーン	ラーメンスープ、こしょう	412kcal 19.4g 11.8g 269mg 2.0g	
		さつま芋		青ねぎ			
リス組 おやつ	お茶 プロセスチーズ レーズンパン	レーズンパン	プロセスチーズ	お茶		おやつカロリー 126kcal	
27日 (水)	ごはん ふりかけ 鮭フライ きんぴらごぼう 茄子みそ汁 果物	米、 サラダ油	鮭フライ(加工品)	海苔ふりかけ	トマトケチャップ、ウスターソース	526kcal 19.3g 22.5g 264mg 1.3g	
		ごま、きび砂糖、ごま油	京揚げ	ごぼう、人参、こんにゃく、三度豆 茄子、人参、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油		
リス組 おやつ	お茶 ビスコ ゼリー	ビスコ		お茶 ゼリー		おやつカロリー 81kcal	
誕生日会 9月生まれ	28日 (木) ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	米、小麦粉	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	485kcal 18.1g 13.3g 486mg 1.4g	
		ノンエッグマヨネーズ	鶏ささみ ヨーグルト	キャベツ、胡瓜、人参	塩		
リス組 おやつ	お茶 おからホットケーキ	小麦粉、きび砂糖、サラダ油	おからパウダー、豆乳	お茶	塩	おやつカロリー 88kcal	
29日 (金)	ピピン八拜 中華風和え物 十五夜デザート	米、きび砂糖、すりごま、ごま油	牛ミンチ、刻み大豆	ほうれん草、もやし、人参 青ねぎ	みりん、醤油、オイスターソース	461kcal 16.6g 13.8g 322mg 2.0g	
		春雨(馬鈴薯)、きび砂糖、ごま油	卵	胡瓜、人参	醤油、塩、こしょう		
リス組 おやつ	お茶 月うさぎ饅頭	月うさぎ饅頭		お茶		おやつカロリー 117kcal	
30日 (土)	ケチャップライス キャベツ入りつくね焼き ブロッコリー塩茹で コンソメスープ さくらんぼゼリー	米、油、オリーブ油	ウィンナー(ソーグ) キャベツ入りつくね(加工品)	玉ねぎ、人参、ピーマン (キャベツ)	塩、こしょう、トマトケチャップ	514kcal 14.9g 19.6g 298mg 1.9g	
		ノンエッグマヨネーズ オリーブ油		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、こしょう		
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 56kcal	

監修：片岡 恵子(栄養士)

下記のホームページにて昼食の写真掲載しています。ご覧ください。
<http://senriyama.grace.jp/>



～朝ごはんを食べましょう～

朝ごはんは、「1日の始まり」のエネルギー源で、規則正しい生活リズムを作る基礎となる大切な食事です。
 朝食を抜くと生活のリズムが乱れるだけでなく、脳に栄養が行きわたらなくなり、集中力や意欲が低下していきます。
 又、起床から朝食までの時間が短いと食欲がわきません。
 1日元気に過ごせる生活のリズムを確立するために、早寝・早起き・朝ごはんをきちんと食べて登園しましょう。

* 15日 (金)

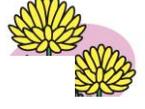
【敬老の日前に お祝いのごはん赤飯を食べます】



9月9日重陽の節句について

9月9日は、重陽の節句(菊の節句)、五節句の最後を締めくくる節句です。
 重陽の節句は元々、自分や家族の長寿と一家の繁栄を祈る行事でした。平安時代に中国から伝来し、当時は、中国から伝来したばかりの珍しい花だったようで、菊を眺めながら「観菊の宴」を開き詩歌などを読み長寿を祈ったと言われていました。
 重陽の節句(8日 金曜日)、園の昼食にて、長寿・健康を願い食用黄菊を食べます。

食用を目的に改良された菊を食用菊といいます。
 ビタミンB類、マンガン、カリウムなどのミネラル類が含まれています
 =茹で方=
 花弁は少々酢を加えた湯でサッと湯がき、すぐに水にとってからざるにあける



今年の中秋の名月9月29日

園ではデザートに十五夜デザートを食べます(国産みかんを使ったゼリー)月をイメージしたゼリーの上に型抜きされたうさぎのゼリーが乗っています





～お知らせ～

* 食事摂取基準（3～5歳児）をもとに基準を◎とし、おやつ（牛乳（180ml）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・調味料にも十分吟味し、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。



9月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介

- 1日 ●米粉入り春巻き (小麦・卵・乳含まない)
- 4日 ●豆腐ハンバーグ (小麦・卵・乳含まない)
- 12日 ●米粉チキンカツ (小麦・卵・乳含まない)
- 15日 ●わかさぎから揚げ (小麦・魚卵含む) (卵・乳含まない)
- 21日 ●かつおフライ (小麦含む) (卵・乳含まない)
- 27日 ●海苔ふりかけ (ごま含む) (小麦・卵・乳含まない)
- 鮭フライ (小麦含む) (卵・乳含まない)
- 29日 ●十五夜デザート(みかん味) (乳・卵・小麦含まない)
- 月うさぎ饅頭 (山芋含む) (乳・卵・小麦含まない)



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。

昼食の栄養量には、おやつのカロリーは含んでいません。
(事情により変更する場合があります)

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いたします。

他、質問等ありましたらお尋ねください。

＝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 人参さつま揚げ さつま揚げ (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。

ビタミンを摂取して免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。コロナウィルスなど、病原菌に負けない体づくりに、ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。



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。

