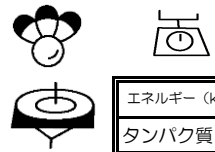
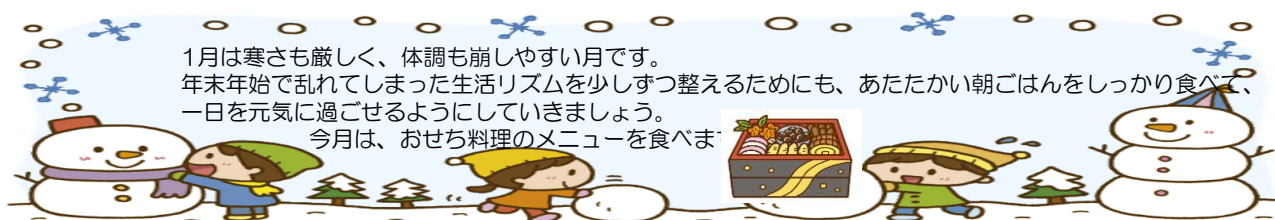


2024年 1月献立予定

2023年12月28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を食べま〜



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	
冬期 預かり保育	5日 (金)	いなり寿司	米、きび砂糖	うす揚げ(加工品)、ちりめん雑魚	人参	塩、醤油、酢	498kcal
		三度豆ごま和え みそ汁 みかんヨーグルト	きび砂糖 おつゆ麩	京揚げ	三度豆 ぶなしめじ、青ねぎ	醤油、塩 味噌、削り節	30.9g 12.0g 321mg 1.7g
リス組 おやつ		牛乳 米粉スイーツポテト	米粉スイーツポテト	牛乳	お茶		おやつカロリー 101kcal
	6日 (土)	ごはん ふりかけ 肉団子ケチャップ焼き ブロッコリーの塩ゆで みそ汁 日向夏みかんゼリー	片栗粉 	鶏肉団子 京揚げ	海苔ふりかけ 玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ、えのき茸、青ねぎ 日向夏みかんゼリー	トマトケチャップ 塩 味噌、削り節	456kcal 16.7g 13.8g 247mg 1.2g
		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	お茶	
始園式 1号認定児 11時半降園 新2号 2号認定児 昼食	9日 (火)	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 18.2g 11.2g 227mg 1.2g
		リス組 おやつ	蒸し鶏サラダ 巨峰ゼリー	ノンエッグマヨネーズ	鶏肉	レタス、胡瓜 巨峰ゼリー	塩、酒、醤油
1号認定児 11時半降園 新2号 2号認定児 昼食	10日 (水)	カレーピラフ マセドアンサラダ	米、オリーブ油 ジャガイも、ノンエッグマヨネーズ	チキンウィンナー ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン、 コーン缶、胡瓜、人参	塩、こしょう、カレー粉 塩	473kcal 14.5g 15.3g 23.6mg 1.0g
		リス組 おやつ	ジュリアンスープ 果物 お茶 わらび餅	オリーブ油 	豚肉 	キャベツ、セロリ、人参、パセリ	無添加ブイヨン、塩、こしょう
やきいも 大会 1号認定児 昼食開始	11日 (木)	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	515kcal 20.1g 16.6g 278mg 1.9g
		リス組 おやつ	キャベツ入りつくね焼き もやしスープ みかんゼリー	ビスコ	キャベツ入りつくね(半加工品)	もやし、えのき茸、人参、にら みかんゼリー	鶏がらスープ、醤油
	12日 (金)	赤飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のごま和え 吹田慈姑の素揚げ 雑煮風味噌汁 果肉入りフルーツゼリー	もち米、米、ごま 砂糖 きび砂糖、ごま サラダ油 里芋	ぶり 京揚げ、豆腐 	小豆 ほうれん菜、人参 吹田慈姑、 大根、金時人参、椎茸、みつば 果肉入りフルーツゼリー(みかん・パン)	塩 みりん、醤油 醤油、だし汁、塩 塩 白味噌、削り節、だし昆布	502kcal 22.3g 19.3g 285mg 1.3g
		リス組 おやつ	お茶 パナナ 炭酸せんべい	炭酸せんべい		お茶 パナナ	
	13日 (土)	全粒入り白パン 鶏肉ハンバーグ ブロッコリー塩ゆで コンソメスープ みかんゼリー	全粒入り白パン	鶏肉ハンバーグ(加工品)	ブロッコリー 玉ねぎ、人参、パセリ みかんゼリー	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	515kcal 21.9g 19.9g 359mg 2.2g
		リス組 おやつ	牛乳 カップケーキ	カップケーキ	牛乳	お茶	
誕生日会 誕生日会 おやつ パームクーヘン	15日 (月)	きつねうどん	うどん、きび砂糖 	京揚げ、卵 	ほうれん草、人参、ぶなしめじ、 青ねぎ 若菜ごはんの素	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布	555kcal 25.9g 20.1g 413mg 2.4g
		リス組 おやつ	若菜おにぎり 田作り ココアムース	米 きび砂糖 	ごまめ ココアムース	お茶	醤油、みりん
たけのこ組 身体測定	16日 (火)	ごはん ふりかけ わかさぎから揚げ 筑前煮 紅白かまぼこ わかめすまし汁 ラフランスゼリー	米。 里芋、きび砂糖、サラダ油 きび砂糖 	わかさぎから揚げ(加工品) 鶏肉 紅白かまぼこ 	ゆかり ごぼう、金時人参、れんこん、椎茸、 こんにゃく、三度豆 わかめ、えのき茸、人参、みつば ラフランスゼリー	みりん、醤油 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	485kcal 24.6g 12.1g 285mg 1.9g
		リス組 おやつ	お茶 人参マフィン	小麦粉、きび砂糖、ベーキングパウダー	牛乳	お茶	
保育参観 年少組 身体測定 年長組	17日 (水)	麻婆豆腐丼 もやしと胡瓜のナムル 中華スープ ぶどうヨーグルト	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉 ごま油 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 もやし、人参、わかめ、胡瓜 玉ねぎ、エリンギ茸、人参、にら	みりん、赤味噌、醤油、中華だし 米酢、醤油 鶏がらスープ、醤油 	463kcal 19.4g 13.6g 339mg 1.4g
		リス組 おやつ	お茶 いちごジャムパン	食パン		お茶 いちごジャム	
身体測定 年中組 保育参観 年少組 保育参観 年長組	18日 (木)	ごはん 肉じゃが 胡瓜の酢の物 白菜味噌汁 甘夏みかんゼリー	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、 京揚げ 	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく わかめ、胡瓜 白菜、ぶなしめじ、人参、青ねぎ 甘夏みかんゼリー	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
		リス組 おやつ	お茶 きらず揚げ 果物		きらず揚げ	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	
			□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)			
保育参観 年長組	19日 (金)	全粒入り白パン 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 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 無添加パイオン、塩、こしょう	494kcal 25.4g 22.3g 260mg 2.0g	
	リス組 おやつ	お茶 五平餅	米、砂糖、ごま		お茶	みりん、味噌	おやつカロリー 71kcal	
保育参観 年中組	20日 (土)	中華丼 エビ焼売 わかめ味噌汁 果物	米、ごま油、サラダ油、 片栗粉	豚肉、 エビ焼売 豆腐、京揚げ	白菜、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	469kcal 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		おやつカロリー 92kcal	
身体測定 年少組	22日 (月)	ごはん 鯖味噌煮 高野豆腐とかぼちゃの含煮 みそ汁 ももゼリー	米 きび砂糖 砂糖	鯖 高野豆腐 京揚げ	海苔ふりかけ かぼちゃ、スナップエンドウ キャベツ、舞茸、人参、青ねぎ ももゼリー	みりん、醤油、だしの素 味噌、削り節	511kcal 21.5g 16.1g 344mg 1.9g	
	リス組 おやつ	お茶 フライポテト、クラッカー	ジャガイモ、サラダ油、クラッカー		お茶		おやつカロリー 86kcal	
保育参観 年中組	23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 さつま芋	焼き豚、ゆで卵	わかめ、人参、もやし、コーン 青ねぎ 伊予柑ゼリー	味噌ラーメンスープ、 こしょう 塩	456kcal 19.4g 12.0g 273mg 2.3g	
	リス組 おやつ	お茶 チーズパンサンド	食パン	スライスチーズ			おやつカロリー 124kcal	
防災メニュー 避難訓練	24日 (水)	わかめごはん(防災備蓄用) コーンコロッケ ポーク焼売 豚汁 備蓄用クッキー(いちご味) 果物(みかん)	炊き出しわかめごはん(米) サラダ油 さつま芋 備蓄用クッキー(小麦粉・卵・乳製品不使用)	ポーク焼売(加工品) 豚肉、京揚げ	(わかめ) コーンコロッケ(加工品) ごぼう、人参、大根、えのき茸 こんにゃく、青ねぎ	(塩) トマトケチャップ、ウスターソース 味噌、だしの素	597kcal 19.3g 18.8g 282mg 1.6g	
	リス組 おやつ	お茶 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	おやつカロリー 52kcal	
保育参観 年少組	25日 (木)	ごはん すき焼き風煮込み 竹輪磯焼 大根味噌汁 ぶどうゼリー	米。 きび砂糖、サラダ油、片栗粉 サラダ油	牛肉、焼き豆腐 焼き竹輪 京揚げ	白菜、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、春菊 大根、ぶなしめじ、人参、青ねぎ ぶどうゼリー	みりん、醤油 味噌、削り節	490kcal 25.5g 14.2g 303mg 1.6g	
	リス組 おやつ	お茶 豆乳焼きドーナッツ	豆乳焼きドーナッツ				おやつカロリー 95kcal	
保育参観 年中組	26日 (金)	和風ピラフ チキンナゲット ポトフ風スープ 果物	米、ごま油 ジャガイモ、オリーブ油	チキンナゲット(加工品) 鶏肉	玉ねぎ、人参、小松菜 玉ねぎ、キャベツ、カリフラワー、 人参、パセリ	醤油、だしの素、塩、こしょう 鶏がらスープ、塩、こしょう	494kcal 21.9g 17.4g 266mg 2.0g	
	リス組 おやつ	お茶 りんごジャムサンド	食パン		お茶 りんごジャム		おやつカロリー 101kcal	
保育参観 年少組	27日 (土)	豚丼 キャベツ味噌汁 果物	米、きび砂糖	豚肉 豆腐	玉ねぎ、生姜、人参 きざみのり キャベツ、人参、えのき茸、青ねぎ	醤油、みりん 味噌、削り節	432kcal 22.2g 11.1g 264mg 1.6g	
	リス組 おやつ	牛乳 ドーナッツ ラムネ	ドーナッツ	牛乳	お茶 ラムネ		おやつカロリー 121kcal	
たけのこ組 参加型 参観	29日 (月)	全粒入り塩バターパン ビーフシチュー チキンウィナー ブロッコリーサラダ 果物	全粒入り白パン、バター ジャガイモ、サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	牛肉 チキンウィナー プロセスチーズ	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、パセリ ブロッコリー、胡瓜、人参、冷凍コーン	デミグラスソース、塩、こしょう 醤油 塩	512kcal 23.6g 25.1g 279mg 2.2g	
	リス組 おやつ	お茶 じゃこおにぎり	米。	ちりめん雑魚	お茶	塩	おやつカロリー 77kcal	
保育参観 年少組	30日 (火)	ピピンパ舞 紅白なます 中華風スープ 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	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ 大根、人参 玉ねぎ、しめじ茸、人参、ニラ	みりん、醤油、オイスターソース 米酢、塩 鶏がらスープ、醤油	474kcal 20.7g 14.0g 363mg 1.1g	
	リス組 おやつ	お茶 カップケーキ	カップケーキ せんべい		お茶		おやつカロリー 126kcal	
こま回し 大会 年長組	31日 (水)	ごはん カツオカツ しろ菜のごま和え 栗きんとん、黒豆 わかめすまし汁 パインゼリー	米 サラダ油 きび砂糖、ごま さつま芋、砂糖 おつゆ麩	カツオカツ(加工品) 黒豆(加工品)	しろ菜、人参 栗甘露煮 わかめ、えのき茸、人参、みつば 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 醤油、塩、削り節、辻	524kcal 27.2g 14.9g 307mg 1.6g	
	リス組 おやつ	お茶 カステラサンド	カステラサンド		お茶		おやつカロリー 64kcal	

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/>



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。



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24日(水) 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!!!



