

日付	献立	材 料	日付	献立	材 料		
1 (木)	ごはん さんまのかつお節煮 切干大根の煮つけ 豆腐みそ汁 果物	精白米 さんまのかつお節煮 切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、蒸し大豆、本みりん、きび砂糖、 薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、ごま油、油揚げ ソフト豆腐、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、 青ねぎ、さば節、まいたけ、だいこん	I補助 - 501 Kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.3g 塩分 1.6g	9 (金)	カレーうどん ふかしさつま芋 ラフランスゼリー 	ゆでうどん、油揚げ、豚肉、たまねぎ、にんじん、 青ねぎ、だししょうゆ、カレールウ、ほうれんそう さつまいも ラフランスゼリー	I補助 - 425 Kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.6g 塩分 1.8g
	りす組 おやつ	お茶 スイートポテト	スイートポテト		りす組 おやつ	お茶 レーズンパン	レーズンパン
2 (金)	ツナピラフ ポイルウィンナー 枝豆の塩茹で ミネストローネスープ シークワーサーゼリー	精白米、まぐろ水煮缶詰、たまねぎ、並塩、薄口しょうゆ、オリーブ油、 サフラワー油、にんじん、青ピーマン ウィンナーソーセージ えだまめ、並塩 たまねぎ、にんじん、キャベツ、エリンギ、豚肉、パセリ、 ブイヨン、ホールトマト、オリーブ油、蒸し大豆 シークワーサーゼリー	I補助 - 518 Kcal 蛋白質 19.6g 脂質 22.0g 塩分 2.1g	10 (土)	わかめごはん 鰯の味噌煮 ブロッコリーおかか和え キャベツみそ汁 果物 	精白米、わかめごはんのもと 鰯の味噌煮 ブロッコリー、にんじん、かつお節、薄口しょうゆ、きび砂糖 油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、青ねぎ、 さば節、キャベツ、ぶなしめじ	I補助 - 435 Kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.8g 塩分 1.4g
	りす組 おやつ	お茶 マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、きび砂糖		りす組 おやつ	牛乳 ワッフル	ワッフル
3 (土)	ごはん ゆかり 豆腐入りハンバーグ アスパラ塩ゆで 玉ねぎみそ汁 ハスカップゼリー	精白米 しその葉、並塩 豆腐入りハンバーグ アスパラガス、並塩 たまねぎ、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、 青ねぎ、さば節、ぶなしめじ ハスカップゼリー	I補助 - 453 Kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.1g 塩分 1.6g	12 (月)	スポーツの日 		
	りす組 おやつ	牛乳 バームクーヘン	バームクーヘン				
5 (月)	ごはん 海苔のふりかけ 白身魚のフリッター 春雨炒め物 味噌味噌汁 誕生日会おやつ	精白米 海苔のふりかけ 白身魚のフリッター はるさめ、豚肉、にんじん、赤ピーマン、 黄ピーマン、濃口しょうゆ、ゆでだけのこ、 しょうが、鶏がらだし、ごま油、ゆでさやいんげん 釜焼き、油揚げ、青ねぎ、さば節、淡色辛みそ、ぶなしめじ 芋けんぴ	I補助 - 464 Kcal 蛋白質 22.7g 脂質 16.8g 塩分 1.2g	13 (火)	スパゲッティナポリタン 蒸し鶏サラダ ぶどうヨーグルト	スパゲティ、並塩、オリーブ油、たまねぎ、にんじん、 青ピーマン、エリンギ、ホールトマト、トマトケチャップ、 ブイヨン、オリーブ油、パセリ、豚肉、オイスターソース レタス、きゅうり、並塩、ノンエッグマヨネーズ、鶏肉、 ホースラディッシュ、薄口しょうゆ、いりごま ぶどうヨーグルト	I補助 - 486 Kcal 蛋白質 21.0g 脂質 16.8g 塩分 1.4g
	りす組 おやつ	お茶 ホットケーキ	ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油		りす組 おやつ	お茶 わかめおにぎり	精白米、わかめごはんのもと
6 (火)	ケチャップライス マカロニサラダ アスパラ塩ゆで ジュリアンスープ 果物	精白米、洋風だし、フランクフルトソーセージ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、 オリーブ油、洋風だし、こしょう、トマトケチャップ、並塩、エリンギ きゅうり、並塩、マカロニ、にんじん、 ノンエッグマヨネーズ、プロセスチーズ アスパラガス、並塩 キャベツ、パセリ、セロリー、豚肉、 にんじん、ブイヨン	I補助 - 474 Kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15.1g 塩分 1.8g	14 (水)	鮭ごはん 春雨サラダ ジャガイモ味噌汁 パインゼリー 	精白米、新巻きさけ、パセリ、並塩 はるさめ、きゅうり、にんじん、ロースハム、米酢、 ノンエッグマヨネーズ、並塩 油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、青ねぎ、 さば節、じゃがいも、えのきたけ パインゼリー	I補助 - 449 Kcal 蛋白質 15.0g 脂質 12.8g 塩分 1.6g
	りす組 おやつ	お茶 ふかしさつま芋、ゼリー	さつまいも、ゼリー		りす組 おやつ	お茶 うさぎ饅頭	うさぎ饅頭
7 (水)	ごはん チキンカツ 野菜の炒り煮 豆腐すまし汁 ヨーグルト	精白米 チキンカツ、サフラワー油、トマトケチャップ、ウスターソース だいこん、にんじん、生いも板こんにゃく、ごぼう、さやいんげん、 本みりん、きび砂糖、薄口しょうゆ、ごま油 ソフト豆腐、えのきたけ、にんじん、青ねぎ、 薄口しょうゆ、さば節、まこんぶ、並塩 ヨーグルト	I補助 - 524 Kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.8g 塩分 1.7g	15 (木)	いも栗ごはん 鶏のからあげ きんぴらごぼう 冬瓜すまし汁 果物	精白米、もち米、くり、さつまいも、並塩、いりごま 鶏肉、サフラワー油、から揚げ粉 ごぼう、にんじん、生いも板こんにゃく、本みりん、 きび砂糖、濃口しょうゆ、ごま油 とうがん、にんじん、青ねぎ、さば節、まこんぶ、 並塩、薄口しょうゆ、えのきたけ	I補助 - 552 Kcal 蛋白質 23.4g 脂質 16.8g 塩分 2.4g
	りす組 おやつ	お茶 ミニたい焼き	ミニたい焼き		りす組 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
8 (木)	ごはん 肉じゃが トマトときゅうりの酢の物 果物	精白米 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、本みりん、きび砂糖、 濃口しょうゆ、牛肉 トマト、きゅうり、カットわかめ、しらす干し、 きび砂糖、薄口しょうゆ、米酢、ごま油	I補助 - 461 Kcal 蛋白質 16.1g 脂質 14.2g 塩分 1.1g	16 (金)	全粒入り白パン ビーフシチュー プロセスチーズ ブロッコリーサラダ いちごゼリー 	全粒入り白パン 牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、エリンギ、サフラワー油、並塩、 ブイヨン、米粉、オリーブ油、デミグラスソース、パセリ、コーン缶詰粒 プロセスチーズ ブロッコリー、にんじん、ツナ缶、並塩、 ノンエッグマヨネーズ、ゆで冷凍スイートコーン いちごゼリー	I補助 - 463 Kcal 蛋白質 19.3g 脂質 14.7g 塩分 1.1g
	りす組 おやつ	お茶 ビスコ、ジャンボコーン	ビスコ、ジャンボコーン		りす組 おやつ	お茶 じゃがいももち	じゃがいも、チーズ、青のり

*食事摂取基準（3～5歳児）をもとに基準を㊤とし、おやつは牛乳（180cc）も含めました。
*だしは、煮干し・削り節（さば節）・だし昆布・しいたけ・野菜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。
*食の安全を考え加工品・調味料も十分吟味し、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。



2026年

10月昼食献立表

2026年9月
認定こども園
千里山グレース幼稚園

日付	献立	材 料	日付	献立	材 料
17 (土)	ごはん 星形ハンバーグ マカロニサラダ ジュリアンスープ ぶどうゼリー	精白米 合いびきハンバーグ、トマトケチャップ、ウスターソース きゅうり、並塩、マカロニ・スパゲティ、にんじん、 鶏卵、マヨネーズ、レタス キャベツ、パセリ、セロリー、豚肉、 パイヨン、にんじん ぶどうゼリー	26 (月)	麻婆豆腐丼 貝柱スープ 果物	精白米、豚肉、木綿豆腐、にんじん、乾しいたけ、 青ねぎ、しょうが、赤色辛みそ、本みりん、きび砂糖、濃口しょうゆ、 なたね油、鶏がらだし、ごま油、片栗粉、蒸し大豆 鶏がらだし、並塩、薄口しょうゆ、ごま油、 エリンギ、にら、ほたて貝柱水煮缶詰
	りす組 おやつ	牛乳 クッキー		りす組 おやつ	お茶 五穀ひじきおにぎり
19 (月)	焼きうどん エビしゅうまい もやしスープ 日向夏みかんゼリー	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、 サフラワー油、あおのり、かつお節、お好み焼きソース 無添加エビしゅうまい もやし、にら、鶏がらだし、並塩、薄口しょうゆ、 にんじん、エリンギ 日向夏みかんゼリー	27 (火)	千匹ごはん 野菜入り国産豚肉ミンチカツ 三度豆のおかか和え わかめみそ汁 果物	精白米、しらす干し、にんじん、本みりん、 薄口しょうゆ、焼きのり ミンチカツ、トマトケチャップ、ウスターソース、 サフラワー油 さやいんげん、にんじん、かつお節、薄口しょうゆ、きび砂糖 カットわかめ、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、 青ねぎ、さば節、ぶなしめじ
	りす組 おやつ	お茶 五平餅		りす組 おやつ	お茶 いちごジャムサンド
20 (火)	三色丼 きゅうりの酢の物 ソーダフロートゼリー	精白米、鶏肉、本みりん、きび砂糖、濃口しょうゆ、にんじん、 鶏卵、ほうれんそう、薄口しょうゆ きゅうり、カットわかめ、しらす干し、 きび砂糖、薄口しょうゆ、米酢 ソーダフロートゼリー	28 (水)	五目味噌ラーメン 菜飯おにぎり ヨーグルトゼリー	中華めん、焼き豚、鶏卵、コーン缶詰粒、りょくとうもろやし、にんじん、 青ねぎ、鶏がらだし、だし入りみそ、カットわかめ 精白米、ふりかけ、並塩、薄口しょうゆ ヨーグルトゼリー
	りす組 おやつ	お茶 ビスコ 果物		りす組 おやつ	お茶 にんじんマフィン
21 (水)	鶏肉とごぼうのおこわ キャベツ入りつくね しろなのおかか和え 麩のすまし汁 果物	精白米、もち米、薄口しょうゆ、本みりん、ごぼう、鶏肉、本みりん、 きび砂糖、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、サフラワー油、焼きのり、ごま油 キャベツつくね おおさかしろな、にんじん、かつお節、きび砂糖、薄口しょうゆ 釜焼きぶ、にんじん、糸みつば、薄口しょうゆ、 さば節、まこんぶ、並塩、えのきたけ	29 (木)	五穀ひじきごはん 酢豚 竹輪の磯焼き 中華スープ ももゼリー	精白米、ふりかけ 豚肉、薄口しょうゆ、本みりん、しょうが、片栗粉、きび砂糖、 鶏がらだし、米酢、片栗粉、トマトケチャップ、たまねぎ、にんじん、 じゃがいも、青ピーマン、なたね油、黄ピーマン、赤ピーマン 焼き竹輪、あおのり、なたね油 もやし、絹ごし豆腐、鶏がらだし、 薄口しょうゆ、並塩、ごま油、青ねぎ ももゼリー
	りす組 おやつ	お茶 炭酸せんべい		りす組 おやつ	お茶 せんべい
22 (木)	ビーフカレー グリーンサラダ りんごヨーグルト	精白米、にんじん、じゃがいも、なたね油、牛肉、たまねぎ、にんにく、 しょうが、カレー粉、福神漬、オイスターソース、並塩、カレー粉、りんご レタス、きゅうり、ホースラディッシュ、並塩、 ごまドレッシング、プロセスチーズ りんごヨーグルト	30 (金)	チキンライス かぼちゃサラダ ウィンナー ポトフ風スープ パンブキンパバロア	精白米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、 オリーブ油、洋風だし かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ウィンナーソーセージ、 並塩、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、カリフラワー、にんじん、豚肉、 パイヨン、パセリ、オリーブ油、並塩 パンブキンパバロア (卵・乳なし)
	りす組 おやつ	お茶 カニパン、プロセスチーズ		りす組 おやつ	お茶 ラムネ、ビスケット
23 (金)	ごはん いわしの梅醬油煮 三度豆のごま和え 豆腐みそ汁 えのき 果物	精白米 いわしの梅醬油煮 さやいんげん、にんじん、薄口しょうゆ、きび砂糖、いりごま ソフト豆腐、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、 青ねぎ、さば節、えのきたけ	31 (土)	鶏そぼろ丼 キャベツみそ汁 ぶどうゼリー	精白米、鶏肉、木綿豆腐、にんじん、青ねぎ、しょうが、本みりん、 きび砂糖、濃口しょうゆ、なたね油、鶏がらだし、ごま油、片栗粉 油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、青ねぎ、 さば節、キャベツ、ぶなしめじ ぶどうゼリー
	りす組 おやつ	お茶 さつまいもパン		りす組 おやつ	牛乳 ワッフル、バナナ
24 (土)	牛丼 キャベツみそ汁 みかんゼリー	牛肉、精白米、たまねぎ、サフラワー油、にんじん、きび砂糖、 本みりん、濃口しょうゆ、しょうが、焼きのり 油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、青ねぎ、 さば節、キャベツ、ぶなしめじ みかんゼリー	監修：片岡恵子・近藤祐美（栄養士）		
	りす組 おやつ	お茶 豆腐ドーナツ	10月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介をします。		

URL <http://senriyama.grace.jp/>上記のホームページ・インスタにて昼食・おやつの写真を掲載しています。
ご覧ください。

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・焼むぎ豚 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) 醬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) 無添加・無着色・リン酸塩不使用	
＊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醬油・ごま含む)	
＊油は菜種油・削り節はサバ節です。	
＊うどん・中華麺は、同じ製造ラインにそばの取り扱いがあります。	
＊砂糖は、沖縄のサトウキビ１００％使用のきび砂糖を使用しています。	
＊塩は伯方の塩です。味噌は、無添加味噌(米・大豆)を使用しています。	
＊パンには、バター・生クリームが入っています。	
＊海苔のふりかけ・若菜ごはんの素 (ごま含む) (小麦・卵・乳含まない)	