












6月22日は夏至です。夏至と言えば昼の時間が一番長い日ですね。関西では夏至の日にタコを食べるとい風習があり、タコを食べて豊作を願うとの意味があります。

21日には、夏の屋敷でこの時期旬を迎えるタコを使い”タコ飯”を食べます。夏バテ防止にも効果があるとされています！！

日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	タンパク質(g)
		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)	脂質(g)		
18日 (火)	ごはん	米。					518kcal
	さわらの香味焼き	砂糖、ごま油。	鯖。		生姜。	醤油、みりん。	21.2g
	ひじきサラダ	ノンエッグマヨネーズ。	鶏ささみ肉。		ひじき、人参、コーン缶。	醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう。	19.4g
	そら豆の塩茹で				そら豆。		286mg
	みそ汁 果物	ジャガイモ。	京揚げ。		人参、えのき茸、青ねぎ。	味噌、削り節。	1.8g
リス組 おやつ	お茶 スナックパン					おやつカロリー 63kcal	
19日 (水)	ごはん	米。					506kcal
	酢豚	砂糖、ごま油、片栗粉。	豚肉。		ピーマン、玉ねぎ、人参。	醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう。	19.6g
	焼き餃子		餃子(加工品)。				14.6g
	もやしスープ	ごま油。			もやし、玉ねぎ、人参、にら。	醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう。	308mg
	果物						1.8g
リス組 おやつ	お茶 ぶどうヨーグルト ビスケット					おやつカロリー 140kcal	
20日 (木)	牛丼	米、ごま、砂糖、サラダ油。	牛肉。		玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり。	みりん、醤油。	526kcal
	キャベツの中華風和え物	砂糖、ごま油。			キャベツ、きゅうり、人参。	米酢、醤油。	19.3g
	みそ汁		豆腐、京揚げ。		えのき茸、人参、青ねぎ。	味噌、削り節。	18.2g
	さくらんぼゼリー				さくらんぼゼリー。		336mg
	リス組 おやつ	お茶 おさつバター					1.7g おやつカロリー 82kcal
21日 (金)	タコ飯	米。	炊き込みタコ飯の素。		刻みのり。		522kcal
	ひじき大豆コロッケ	サラダ油。	ひじき大豆コロッケ(加工品)。			トマトケチャップ、ウスターソース。	17.0g
	ほうれん草ごま和え	砂糖、ごま油。			ほうれん草、人参、ごぼう。	みりん、醤油、だしの素。	15.9g
	すまし汁				玉ねぎ、しめじ茸、人参、青ねぎ。	醤油、塩、削り節、出し昆布。	293mg
	果物						1.6g
リス組 おやつ	お茶 ジャムパン					おやつカロリー 120kcal	
24日 (月)	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ、オリーブオイル、米粉。	豚肉。		玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、ホールトマト、パセリ。	トマトケチャップ、無添加ブイヨン、塩。	513kcal
	グリーンサラダ	ノンエッグマヨネーズ。	プロセスチーズ。		レタス、胡瓜、グリーンアスパラ。	塩。	19.5g
	ぶどうゼリー				ぶどうゼリー。		16.2g
	リス組 おやつ	お茶 鮭おにぎり					289mg おやつカロリー 74kcal
	ごはん	米。	甘鮭。			塩。	527kcal
25日 (火)	さんま梅鰹節煮		さんま梅鰹節煮(加工品)。				22.1g
	さつまいも甘煮	さつまいも、砂糖。				みりん。	18.4g
	大根間引き菜のおひたし	砂糖。	さつまいも揚げ。		大根間引き菜、人参。	みりん、醤油。	350mg
	みそ汁		京揚げ。		玉ねぎ、舞茸、人参、青ねぎ。	味噌、削り節。	1.8g
	果物						
リス組 おやつ	牛乳 ジャガイモピザ		牛乳			おやつカロリー 76kcal	
26日 (水)	三色丼	米、砂糖。	鶏ミンチ、卵。		ほうれん草、人参。	みりん、醤油。	511kcal
	トマトとわかめの酢の物	砂糖、ごま油。	ちりめん雑魚。		トマト、わかめ、胡瓜。	酢、醤油、塩。	21.3g
	すまし汁		豆腐。		しめじ茸、人参、青ねぎ。	醤油、塩、削り節、出し昆布。	13.6g
	果肉入りフルーツゼリー				果肉入りフルーツゼリー(パイン・みかん)。		318mg
	リス組 おやつ	お茶 お麩のラスク					1.6g おやつカロリー 78kcal
27日 (木)	ごはん ぶりかけ	米。	のりぶりかけ。				479kcal
	チンジャオロース	サラダ油、砂糖。	牛肉。		赤・黄パプリカ、ピーマン、たけのこ、人参。	オイスターソース、こしょう、塩、鶏がらスープ、醤油。	18.8g
	ほうれん草しゅうまい		ほうれん草しゅうまい(半加工品)。				15.0g
	かぶスープ	ごま油。			かぶ、玉ねぎ、人参、コーン缶。	無添加ブイヨン、塩、こしょう。	262mg
	果物						1.5g
リス組 おやつ	お茶 人参マフィン					おやつカロリー 135kcal	
28日 (金)	塩バターパン	パン、バター。					572kcal
	手作りハンバーグ	パン粉、オリーブ油。	合びきミンチ、牛乳。		玉ねぎ、人参、ナツメグ。	塩、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう。	24.8g
	豆サラダ	ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ。	ツナ缶、蒸し大豆、冷凍枝豆。		胡瓜、人参。	塩。	25.9g
	プチトマト				プチトマト。		333mg
	ミネストローネ	オリーブ油、ベーコン。			玉ねぎ、人参、エリンギ茸、カットトマト、キャベツ、パセリ。	無添加ブイヨン、こしょう。	1.6g
リス組 おやつ	お茶 五平餅					おやつカロリー 72kcal	

* 年長組のご飯茶碗使用日です。

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を掲載しています。ご覧ください。

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

~~お知らせ~~






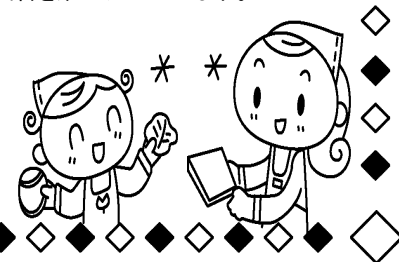
摂取基準(3~5歳児)をもとに基準を④とし、おやつの牛乳(200cc)も含めました。
 ・は、煮干し・削り節(さば節)・だし昆布などでとっています。
 ・生野菜は、産地にもこだわり国産を使用しています。
 ・吹田の平野農園(江坂町)の野菜を中心に、地場産物や旬の物を取り入れ、
 産地消に努めています。又、園で収穫できる野菜も使います。
 ・デザートは、子どもたちにとって、とても楽しみの一つです。
 ・は、産地を吟味し季節の美味しい果物を食べられるように配慮しています。
 ・献立内の果物の記載は空欄にしています。
 ・面を考え(生肉・生魚の使用時等)、献立の内容によりゼリー等が増えることもあり
 ます。ご理解いただきますようよろしくお願いします。
 ・他、食の安全を考え加工品・調味料におきましても十分吟味し、おいしい手作り
 昼食を心がけています。

日(水) 誕生日会おやつわらびもちです。
 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。

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。
 (事情により変更する場合があります)



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 11:00
 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。




6月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介します

- 4日 ・れんこん入りのつくね (大豆含む)(乳・卵・小麦含まない)
- 7日 ・さつまいも揚げ (大豆含む)(乳・卵・小麦含まない)
- 13日 ・アジフライ(米粉) (小麦・乳・卵含まない)
- 17日 ・野菜春巻き (小麦含む)(乳・卵含まない)
- 26日 ・焼き餃子 (小麦含む)(乳・卵含まない)
- 21日 ・タコ飯の素 醤油に含まれる小麦一部含む (乳・卵含まない)
- ・大豆ひじきコロッケ (小麦・含む) (卵・乳含まない)
- 25日 ・さんまの梅經節煮 醤油に含まれる小麦一部含む (乳・卵含まない)
- 27日 ・ほうれん草シュウマイ (エビ・小麦含む) (乳・卵含まない)
- ・のりふりかけ (ごま含む) (乳・卵含まない)

* 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。

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・チキンウインナー・ポークウインナー
 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 (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。
- * 塩は伯方の塩です。
- * 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