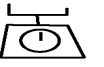
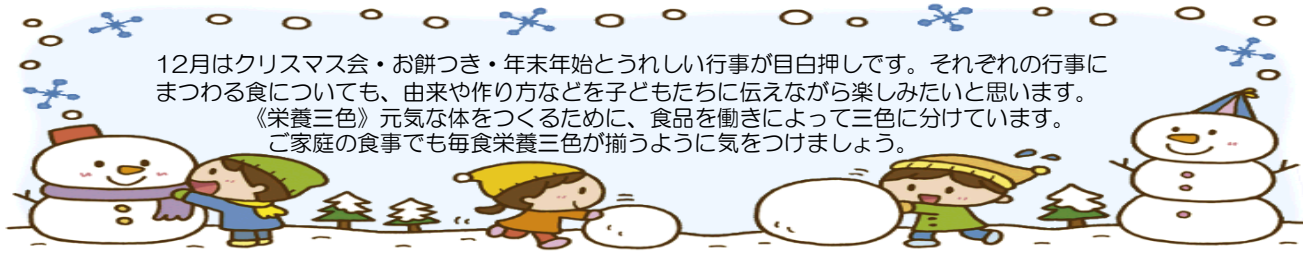


2019年 12月献立予定



2019年11月28日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

12月はクリスマス会・お餅つき・年末年始とうれしい行事が目白押しです。それぞれの行事にまつわる食についても、由来や作り方などを子どもたちに伝えながら楽しみたいと思います。
《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を働きによって三色に分けています。
ご家庭の食事でも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)				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	
	2日 (月)	豚丼 みそ汁 レモンゼリー	米、砂糖	豚肉 豆腐	玉ねぎ、生姜、人参 きざみのり 人参、えのき草、青ねぎ	醤油、みりん 味噌、削り節	447kcal 21.9g 11.5g 297mg 1.2g
	リス組 おやつ	お茶 バナナのスティックケーキ	バナナのスティックケーキ		お茶		おやつカロリー 114kcal
	3日 (火)	ごはん ぶりかけ 鯖の味噌煮 しる菜のおかか和え 里芋含め煮 粕汁 果物	米 砂糖 砂糖 里芋、砂糖	鯖 花かつお 豚肉、竹輪、京揚げ	しそひじき 生姜。 しろ菜、人参 ごぼう、人参、大根、 こんにゃく、青ねぎ	味噌、みりん 醤油 みりん、醤油、だしの素 酒粕ペースト、味噌、 削り節	510kcal 24.7g 14.1g 310mg 1.8g
	リス組 おやつ	お茶 プリン せんべい	せんべい	牛乳プリン	お茶		おやつカロリー 103kcal
防火教室	4日 (水)	カレーうどん わかめおにぎり 果物	うどん、砂糖 米	豚肉、京揚げ	玉ねぎ、人参、青ねぎ わかめごはんの素	みりん、カレールウ、 醤油、塩、削り節、出し昆布 塩	537kcal 20.2g 15.7g 292mg 1.9g
	リス組 おやつ	お茶 ジャムトースト	食パン、イチゴジャム		お茶		おやつカロリー 92kcal
年少組 身体測定	5日 (木)	ウィンナーパン マカロニサラダ ミニトマト 白菜クリームスープ 果物	パン マカロニ、マヨネーズ 米粉	ウィンナー ツナ缶 牛乳、豆乳、豚肉	胡瓜、人参 ミニトマト 白菜、玉ねぎ、人参、パセリ	トマトケチャップ 酢、塩、こしょう 無添加ブイヨン、塩、こしょう	591kcal 21.6g 26.7g 305mg 2.4g
	リス組 おやつ	お茶 パイゼリー			お茶 パイゼリー		おやつカロリー 28kcal
年長組 身体測定	6日 (金)	ごはん すき焼き風煮込み 竹輪の磯部焼き みそ汁 ももゼリー	米 砂糖、サラダ油、片栗粉	牛肉、豆腐 竹輪 京揚げ	白菜、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく 春菊 大根、しめじ茸、青ねぎ ももゼリー	みりん、醤油。 味噌、削り節	525kcal 20.8g 13.2g 384mg 1.4g
	リス組 おやつ	お茶 小魚チップ バナナ	小魚チップ		お茶 バナナ		おやつカロリー 83kcal
子育て カウンセリ ング 大根抜き	9日 (月)	ミートスパゲッティ ジャコサラダ 日向夏みかんゼリー	スパゲッティ、小麦粉、バター、 サラダ油 手作りごまドレッシング	合びきミンチ、粉チーズ ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト、 ブロッコリー、胡瓜、人参 日向夏みかんゼリー	塩、トマトケチャップ ウスターソース 塩	558kcal 20.6g 16.6g 299mg 1.6g
	リス組 おやつ	お茶 蒸し大豆 五穀ひじきおにぎり	米	蒸し大豆	お茶 五穀ひじきごはんの素		おやつカロリー 96kcal
子育て カウンセリ ング	10日 (火)	ごはん いわしの梅醤油煮 豚肉と昆布の 含め煮 キャベツ味噌汁 果物	米 砂糖	いわしの梅醤油煮 (加工品) 豚肉 厚揚げ	大根、ごぼう、人参、三度豆、 こんにゃく、すき昆布 キャベツ、舞茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	504kcal 23.2g 14.6g 448mg 1.6g
	リス組 おやつ	お茶 ビスケット マスカットゼリー	ビスケット		お茶 マスカットゼリー		おやつカロリー 95kcal
園開放	11日 (水)	三色丼 酢の物 すまし汁 ぶどうゼリー	米、砂糖、サラダ油 砂糖	鶏ミンチ、刻み大豆、卵 ちりめん雑魚 豆腐	ほうれん草、人参 わかめ、胡瓜 えのき茸、人参、青ねぎ ぶどうゼリー	みりん、醤油 酢、醤油、塩 醤油、塩、削り節、出し昆布	509kcal 22.5g 13.5g 323mg 1.8g
	リス組 おやつ	お茶 ふかしさつま芋 マカロニきな粉	さつま芋 マカロニ、砂糖	きな粉	お茶		おやつカロリー 100kcal



★★クリスマス会★★

<12日(木)・13日(金) クリスマスメニュー>



ごはん 手作りハンバーグ エビフライ ロースターキー 温野菜 フライポテト ABCスープ デザート	米 合いびきミンチ、玉ねぎ、人参、牛乳、パン粉、ナツメグ、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース エビフライ(半加工品)、サラダ油、トマトケチャップ、ウスターソース ロースターキー (別注)、クランベリーターキーソース、ミニトマト、サニーレタス ブロッコリー、カリフラワー、人参、ノンエッグマヨネーズ ジャガイモ、サラダ油、塩 ABCマカロニ、人参(星型抜き)、パセリ、無添加ブイヨン いちごのロールケーキ (別注)
--	---





行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	塩分 (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)			
クリスマス会 登園日 以外の 新2号 2号認定児 昼食	12日 (木)	照り焼き丼	米	鶏肉	玉ねぎ、生姜、きざみのり	醤油、だし汁	503kcal	
		みそ汁	じゃがいも	京揚げ	わかめ、人参、えのき茸、青ねぎ	味噌、削り節	21.6g	
クリスマス会 登園日 以外の 新2号 2号認定児 昼食	13日 (金)	みかんゼリー			みかんゼリー		11.1g	
		お茶 ポップコーン おからのホットケーキ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー	おから	お茶 ポップコーン		257mg	
クリスマス会 登園日 以外の 新2号 2号認定児 昼食	16日 (月)	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	1.0g	
		ポイルウィンナー 中華スープ	ごま、ごま油	ウィンナー (ポーク)	もやし、玉ねぎ、人参、青ねぎ	醤油、こしょう、鶏がらスープ	456kcal	
幼児 教育講座 年中組 身体測定	16日 (月)	果物					18.7g	
		お茶 ウェハース レーズン	ウェハース		お茶 レーズン		15.8g	
年中組 身体測定	16日 (月)	ごはん 豚肉生姜焼き 野菜炒り煮	米	豚肉 煮干し	生姜、玉ねぎ 大根、人参、こんにゃく、 ごぼう、三度豆	みりん、醤油	284mg	
		みそ汁 果物	砂糖、ごま油	京揚げ	白菜、しめじ茸、人参、青ねぎ	味噌、削り節	1.7g	
年中組 身体測定	17日 (火)	お茶 さつま芋のおにまんじゅう	さつま芋、砂糖、小麦粉		お茶		1.4g	
		お茶 さつま芋のおにまんじゅう	さつま芋、砂糖、小麦粉		お茶		おやつカロリー 120kcal	
年中組 身体測定	17日 (火)	鮭ちらし寿司	米、砂糖	鮭	人参、コーン缶、 れんこん、刻みのり	酢、醤油、塩。	460kcal	
		蕪型さつま揚げ 小松菜のおひたし すまし汁 りんごゼリー	砂糖	蕪型さつま揚げ (加工品) 京揚げ 湯葉 (冷凍)	小松菜、人参 わかめ、えのき茸、青ねぎ りんごゼリー	醤油、だし汁 醤油、塩、削り節、出し昆布	20.2g	
年中組 身体測定	17日 (火)	お茶 ジャガイもピザ	ジャガイも、片栗粉	ナチュラルチーズ	お茶		13.0g	
		お茶 ジャガイもピザ	ジャガイも、片栗粉	ナチュラルチーズ	お茶		275mg	
誕生日会 1号認定児	18日 (水)	ポークカレー	米、ジャガイも、米粉、 サラダ油	豚肉	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、 りんご、福神漬	カレー粉、オイスターソース、 ウスターソース、カレールウ、 トマトケチャップ、塩、こしょう、 醤油、塩	1.4g	
		蒸し鶏サラダ フルーツポンチ	無添加フレンチドレッシング (炭酸飲料水)	鶏むね肉	レタス、胡瓜、人参、ラデッシュ ミックスドフルーツ、レモンゼリー		おやつカロリー 99kcal	
誕生日会 1号認定児	18日 (水)	お茶 人参マフィン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、 バナナ	牛乳	お茶 人参		478kcal	
		お茶 人参マフィン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、 バナナ	牛乳	お茶 人参		20.1g	
もちつき 預かり保育 昼食	19日 (木)	麻婆豆腐丼	米、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、中華だし	10.9g	
		みそ汁		京揚げ	わかめ、しめじ茸、青ねぎ	味噌、削り節	308mg	
もちつき 預かり保育 昼食	19日 (木)	日向夏みかんゼリー			日向夏みかんゼリー		1.6g	
		お茶 ビスケット 小魚	ビスケット	小魚	お茶		おやつカロリー 78kcal	
終園式 預かり保育 昼食	20日 (金)	わかめごはん かぼちゃコロッケ 三度豆ごま和え 豚汁	米 サラダ油 砂糖、すりごま さつまいも	かぼちゃコロッケ (半加工品) 豚肉、京揚げ	わかめごはんの素 三度豆、人参 ごぼう、大根、こんにゃく、 人参、青ねぎ ゆずゼリー	トマトケチャップ、ウスターソース 醤油 煮干、味噌	442kcal	
		ゆずゼリー			わかめごはんの素		18.0g	
終園式 預かり保育 昼食	20日 (金)	お茶 クッキー ラムネ	クッキー ラムネ		お茶		13.2g	
		お茶 クッキー ラムネ	クッキー ラムネ		お茶		267mg	
冬期 預かり保育 開始	23日 (月)	ごはん ぶりかけ 肉団子ケチャップ焼き ブロッコリー塩ゆで ポトフスープ	片栗粉 ジャガイも	豚肉 ウィンナー	海苔ぶりかけ 玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ、カリフラワー、 キャベツ、人参	トマトケチャップ 塩 無添加パイヨン、塩、こしょう。	1.6g	
		果物					おやつカロリー 95kcal	
冬期 預かり保育 開始	23日 (月)	お茶 クラッカー ヨーグルト	クラッカー	ヨーグルト	お茶		54.3kcal	
		お茶 クラッカー ヨーグルト	クラッカー	ヨーグルト	お茶		17.7g	
冬期 預かり保育	24日 (火)	チャーハン	米、サラダ油、ごま油	焼き豚	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ	醤油、塩、こしょう、 鶏がらスープの素	18.6g	
		国産焼き餃子 中華スープ かんぎつゼリー	春雨 (馬鈴薯)、ごま油	餃子 (加工品)	(キャベツ、人参、ねぎ) もやし、エリンギ茸、人参、青ねぎ かんぎつゼリー	鶏がらスープ、醤油、こしょう	14.9g	
冬期 預かり保育	24日 (火)	お茶 ジャガイももち	ジャガイも、片栗粉。	粉チーズ	お茶 青のり		287mg	
		お茶 ジャガイももち	ジャガイも、片栗粉。	粉チーズ	お茶 青のり		1.6g	
冬期 預かり保育	25日 (水)	ハンバーガー プロセスチーズ	パン	ハンバーグ プロセスチーズ	レタス	トマトケチャップ	462kcal	
		ハンバーガー プロセスチーズ	パン	ハンバーグ プロセスチーズ	レタス	トマトケチャップ	20.3g	
冬期 預かり保育	25日 (水)	ハムサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ロースハム	キャベツ、人参、きゅうり	塩	18.5g	
		ハムサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ロースハム	キャベツ、人参、きゅうり	塩	346mg	
冬期 預かり保育	25日 (水)	野菜ジュース			野菜ジュース		1.9g	
		お茶 蒸し大豆 ゆかりおにぎり	米	蒸し大豆	お茶 ゆかり		おやつカロリー 98kcal	
冬期 預かり保育	26日 (木)	ごはん 鮭塩焼き 筑前煮	米	鮭 鶏肉	れんこん、ごぼう、人参、 こんにゃく、三度豆 玉ねぎ、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油	533kcal	
		ごはん 鮭塩焼き 筑前煮	米	鮭 鶏肉	れんこん、ごぼう、人参、 こんにゃく、三度豆 玉ねぎ、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油	24.0g	
冬期 預かり保育	26日 (木)	みそ汁 果物	砂糖	京揚げ		味噌、削り節	16.6g	
		みそ汁 果物	砂糖	京揚げ		味噌、削り節	292mg	
冬期 預かり保育	26日 (木)	お茶 炭酸せんべい	炭酸せんべい		お茶		1.5g	
		お茶 炭酸せんべい	炭酸せんべい		お茶		おやつカロリー 40kcal	
冬期 預かり保育	27日 (金)	きつねうどん	うどん、砂糖	京揚げ、人参型かまぼこ	わかめ、人参、青ねぎ	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布	457kcal	
		きつねうどん	うどん、砂糖	京揚げ、人参型かまぼこ	わかめ、人参、青ねぎ	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布	18.8g	
冬期 預かり保育	27日 (金)	ふかしさつま芋	さつま芋			塩	15.1g	
		ふかしさつま芋	さつま芋			塩	326mg	
冬期 預かり保育	27日 (金)	甘夏みかんゼリー			甘夏みかんゼリー		1.6g	
		甘夏みかんゼリー			甘夏みかんゼリー		おやつカロリー 110kcal	
冬期 預かり保育	27日 (金)	お茶 動物パンケーキ	動物パンケーキ		お茶		おやつカロリー 110kcal	
		お茶 動物パンケーキ	動物パンケーキ		お茶		おやつカロリー 110kcal	

*

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・コメントを掲載しています。ご覧ください。

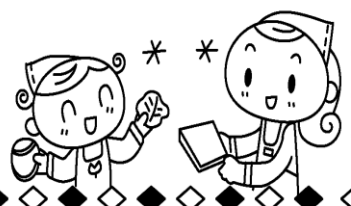
URL <http://senriyamagrace.jp/>





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)

- * 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 (200cc) 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・調味料も使いますが、十分吟味しています。
- 毎日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。



今年の冬至は12月22日です。

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ (なんきん) を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

12月献立アレルギー物質を含む加工食品の紹介

- 3日・・・しそひじき (ごま・小麦・乳・卵含まない)
- 4日・・・わかめごはんの素 (ごま・乳・卵・小麦含まない)
- 10日・・・いわしの梅醤油煮 (調味料の小麦含む) (乳・卵含まない)
- 17日・・・かぶ型さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)
- 20日・・・わかめごはんの素 (ごま・乳・卵・小麦含まない)
- ・・・かぼちゃコロッケ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 24日・・・餃子 (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 27日・・・人参型さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)

(クリスマス会) 12・13日

- ・・・ロースターキー
- ・・・(ターキー胸肉・塩こしょう使用)
- ・・・クランベリーターキーソース (小麦・乳・鶏含む)
- ・・・エビフライ (エビ・小麦含む) (乳・卵含まない)
- ・・・いちごのロールケーキ (卵・乳・小麦含む)

＝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
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)
- * しゅうまい・さつま揚げ 無添加・無着色不使用 (乳・卵含んでいません)
- * 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・酢は米酢(小麦含まない)・味噌は国産米味噌を使用しています。
- * 干し椎茸は宮崎産・塩は赤穂の天塩です。
- * 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。
- * 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)、代替品の内容等、気になる点がありましたらお気軽にお尋ねください。

お餅つき

のお知らせ

1年を無事に過ごせたことに感謝して、19日には、園内で臼ときねを使ってお餅つきを行います。子どもたちは、どんなお餅ができるのかとても楽しみにしています。きな粉・あんこ・醤油味をお餅につけ食べます。つきたてのお餅は、柔らかくてよりおいしさを感じると思っています。お手伝いをしてくださる保護者の皆様、よろしくお願いいたします。

