



朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。《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)			
			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				
10日 (金)	麻婆豆腐丼 貝柱スープ ぶどうゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、片栗粉。ごま油。	豆腐、豚ミンチ。 貝柱水煮。	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ。 もやし、えのき茸、青ねぎ。	みりん、赤味噌、醤油、中華だし。 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう。	457kcal 17.6g 12.9g 276mg 1.3g				
							牛乳			
							牛乳			
リス組 おやつ	牛乳 玄米ほん菓子	玄米ほん菓子				おやつカロリー 56kcal				
11日 (土)	カレーピラフ ポテトサラダ ABCマカロニスープ 果物	米、サラダ油、バター ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ ABCマカロニ	豚肉ミンチ	玉ねぎ、ピーマン、人参 玉ねぎ、人参、パセリ	カレー粉、野菜フイヨン、塩、こしょう 無添加フイヨン、こしょう。	566kcal 19.2g 21.9g 268mg 1.3g				
							牛乳			
							牛乳			
リス組 おやつ	牛乳 バナナケーキ	バナナケーキ(加工品)				おやつカロリー 88kcal				
13日 (月)	鮭ごはん 春雨サラダ すまし汁 果物	米 春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ	塩鮭 ポークハム 豆腐。	パセリ 胡瓜、人参 わかめ、人参、青ねぎ	塩 酢、塩、こしょう 醤油、塩、削り節、出し昆布	458kcal 17.9g 12.1g 290mg 2.0g				
							牛乳			
							牛乳			
リス組 おやつ	牛乳 お麩ラスク	麩、砂糖、サラダ油				おやつカロリー 89kcal				
14日 (火)	ケチャップライス キャベツ入りつくね ジュリアンスープ 果物	米、サラダ油。	豚ミンチ。 キャベツ入りつくね(半加工品)。 豚肉。	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、うすいえんどう。 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。	塩、こしょう、トマトケチャップ。 無添加フイヨン、こしょう。	524kcal 17.9g 18.6g 254mg 1.2g				
							牛乳			
							牛乳			
リス組 おやつ	牛乳 おからクッキー	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー	おから			おやつカロリー 87kcal				
15日 (水)	三色丼 みそ汁 伊予柑ゼリー	米、砂糖	鶏ミンチ、卵、刻み大豆 豆腐、京揚げ。	ほうれん草、人参 玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油。 味噌、削り節。	459kcal 19.7g 14.0g 284mg 1.7g				
							牛乳			
							牛乳			
リス組 おやつ	牛乳 人参マフィン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー	人参。			おやつカロリー 99kcal				
16日 (木)	焼きそば ポイルウィンナー わかめスープ ももゼリー	中華そば、サラダ油 ごま油、ごま	豚肉 ウィンナー	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり ウィンナー わかめ、エリンギ茸、青ねぎ。 ももゼリー	焼そばソース 塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油、こしょう	472kcal 18.6g 15.9g 364mg 1.7g				
							牛乳			
							牛乳			
リス組 おやつ	牛乳 おかかおにぎり	米	花かつお		醤油	おやつカロリー 74kcal				
17日 (金)	竹の子ごはん 高野豆腐と菜の花の煮物 すまし汁 果物	米、もち米、砂糖、サラダ油 砂糖。 素麺	うす揚げ 高野豆腐	人参、竹の子、きざみのり 菜の花 えのき茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油 みりん、醤油、だし汁 醤油、塩、削り節、出し昆布	460kcal 21.3g 12.8g 346mg 1.7g				
							牛乳			
							牛乳			
リス組 おやつ	牛乳 ジャガイモもち	ジャガイモ、片栗粉。	ちりめんじゃこ	青のり。	塩。	おやつカロリー 79kcal				
18日 (土)	豚丼 みそ汁 果物	米、ごま、砂糖、サラダ油	豚肉 京揚げ	玉ねぎ、人参、刻みのり キャベツ、人参、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節	489kcal 21.3g 12.4g 298mg 1.5g				
							牛乳			
							牛乳			
リス組 おやつ	牛乳 いちごスティックケーキ	いちごスティックケーキ(加工品)				おやつカロリー 89kcal				
20日 (月)	ミートスパゲッティ じゃこ入りサラダ 日向夏みかんゼリー	スパゲッティ、米粉、バター、サラダ油 手作りごまドレッシング	合びきミンチ、刻み大豆。 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、レタス、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。	507kcal 22.3g 18.9g 296mg 1.7g				
							牛乳			
							牛乳			
リス組 おやつ	牛乳 わかめおにぎり	米	花かつお		醤油	おやつカロリー 89kcal				
21日 (火)	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁 イチゴゼリー	米。 ジャガイモ、砂糖、サラダ油。 砂糖。	牛肉。 ちりめんじゃこ。 京揚げ。	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、スナッペンとう わかめ、胡瓜 大根、人参、青ねぎ イチゴゼリー	みりん、醤油 酢、醤油、塩 味噌、削り節	522kcal 18.7g 14.6g 317mg 1.4g				
							牛乳			
							牛乳			
リス組 おやつ	牛乳 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。			おやつカロリー 46kcal				



エネルギー(kcal)
タンパク質(g)
脂質(g)
カルシウム(mg)
塩分(g)
469kcal
17.8g
12.4g
242mg
1.5g
おやつカロリー
80kcal
518kcal
22.6g
24.6g
340mg
1.9g
おやつカロリー
60kcal
469kcal
18.5g
13.4g
308mg
1.8g
おやつカロリー
74kcal
478kcal
18.5g
14.4g
208mg
1.7g
おやつカロリー
44kcal
433kcal
17.5g
13.5g
271mg
1.6g
おやつカロリー
74kcal
515kcal
19.5g
16.3g
290mg
1.6g
おやつカロリー
84kcal
530kcal
22.4g
21.3g
292mg
2.1g
おやつカロリー
48kcal
518kcal
17.1g
17.6g
300g
1.8g
おやつカロリー
43kcal
533kcal
18.2g
10.3g
270mg
1.2g
おやつカロリー
46kcal

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
22日 (水)	チャーハン ポークシュウマイ	米、サラダ油、ごま油。 	焼き豚 ポークシュウマイ(加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ	醤油、塩、こしょう、鶏がらスープ	
	もやしスープ 果物		かい柱。	もやし、えのき茸、人参、にら	鶏がらスープ、醤油、こしょう	
リス組 おやつ	牛乳 ももゼリー わかめせんべい	わかめせんべい	牛乳	ももゼリー		
23日 (木)	全粒入り白パン 手作りハンバーグ フライポテト ブロッコリー塩茹で ABCスープ りんごゼリー	パン パン粉、オリーブ油 ABCマカロニ 	合びきミンチ、牛乳。 	玉ねぎ、人参、ナツメグ ブロッコリー 玉ねぎ、人参、パセリ りんごゼリー。	塩、こしょう。 塩、こしょう。  無添加ブイヨン	
	リス組 おやつ	牛乳 五平餅	牛乳		みりん、味噌	
24日 (金)	ごはん わかさぎのから揚げ ひじき五目煮 味噌汁 果物	米、サラダ湯 砂糖、サラダ油、ごま油	わかさぎのから揚げ(加工品) 竹輪、蒸し大豆。 京揚げ。	芽ひじき、ごぼう、人参 大根、人参、青ねぎ。	みりん、醤油、だし汁 味噌、削り節	
	リス組 おやつ	牛乳 いちごゼリー ビスケット	牛乳	いちごゼリー		
25日 (土)	鮭ごはん 肉団子ケチャップ焼き 味噌汁 果物	米	塩鮭 肉団子(加工品) 京揚げ 	キャベツ、人参、青ねぎ	塩。 味噌、削り節。	
	リス組 おやつ	牛乳 動物ホットケーキ	牛乳			
27日 (月)	ポークカレー 蒸し鶏サラダ 日向夏みかんゼリー	米、ジャがいも、米粉、 サラダ油 無添加フレンチドレッシング。	豚肉。 鶏肉。 	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 日向夏みかんゼリー	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	牛乳 キャベツお焼き	牛乳	キャベツ、人参、青ねぎ	だしの素	
28日 (火)	ビビンバ丼 春雨和え物 わかめスープ パイナップルゼリー	米、砂糖、すりごま、ごま油 春雨(馬鈴薯) ごま油。	牛ミンチ 竹輪 	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ 胡瓜、人参 わかめ、エリンギ茸、青ねぎ パイナップルゼリー	みりん、醤油 酢、醤油、塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油、こしょう	
	リス組 おやつ	牛乳 米粉スイートポテト	牛乳			
30日 (木)	塩バターパン チキンナゲット マセドアンサラダ ミネストローネ みかんゼリー	パン、バター ジャがいも、マヨネーズ。 オリーブ油、ベーコン	チキンナゲット ツナ缶 蒸し大豆	胡瓜、人参、ブロッコリー、コーン缶 玉ねぎ、人参、エリンギ茸、カットトマト みかんゼリー	塩、こしょう。 野菜ブイヨン、こしょう。	
	リス組 おやつ	牛乳 じゃこゆかりおにぎり	牛乳		醤油	
5月 1日 (金)	わかめごはん 豚肉コロッケ 花形がんもそぼろあんかけ 味噌汁 果物	米 サラダ油	豚肉コロッケ(半加工品) 花形がんも、鶏ミンチ 京揚げ	玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、青ねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース 醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう 味噌、削り節	
	リス組 おやつ	牛乳 ラムネ きな粉せんべい	牛乳	ラムネ きな粉せんべい		
2日 (土)	ハヤシライス グリーンサラダ 果物	米、米粉 ごまドレッシング(手作り)	牛肉 プロセスチーズ	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン レタス、胡瓜、ラテッシュ	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 塩	
	リス組 おやつ	牛乳 リンゴタルト	牛乳			

監修：片岡 恵子(栄養士)



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

上記のホームページにて昼食・おやつの写真を掲載しています。ご覧ください。





4月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介します。

- * 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・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。

- 14日 ・・キャベツいりつくね (乳・卵・小麦含まない)
- 22日 ・・ポークシューマイ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 24日 ・・わかさぎから揚げ (卵白・小麦含む) (乳含まない)
- 25日 ・・肉団子 (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 27日 ・・カレールー (卵・乳・小麦含まない)
- 30日 ・・チキンナゲット (小麦含む) (乳・卵含まない)
- (5月)
- 1日 ・・豚肉コロッケ (小麦含む) (乳・卵含まない)

＝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・焼き豚
無添加・無着色・発色剤・リン酸塩不使用 (乳・卵・小麦も含まれていません)
- * 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) 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醤油・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。

その他製造ライン(コンタミネーション)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。



「いただきます」の意味
「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

園で食べているお米
兵庫県(こしひかり)
食べています。



