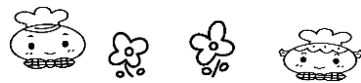


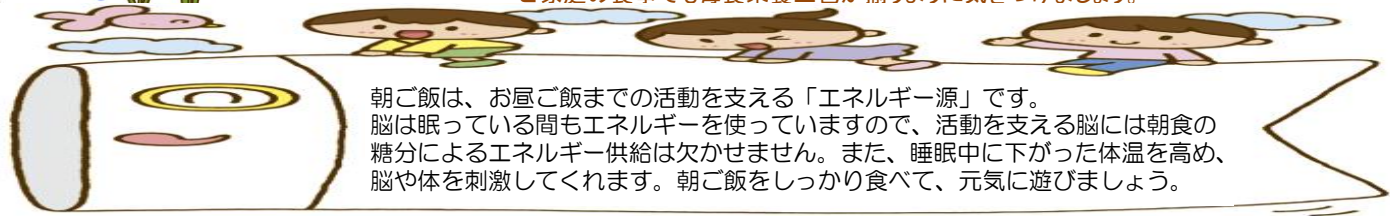
2020年 5月献立予定



2020年5月1日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

《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。



朝ご飯は、お昼ご飯までの活動を支える「エネルギー源」です。脳は眠っている間もエネルギーを使っていますので、活動を支える脳には朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。朝ご飯をしっかり食べて、元気に遊びましょう。



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	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)	たんぱく質(g)		脂質(g)	
7日(木)	昼食	きつねうどん	うどん、砂糖	京揚げ、かぶ型さつま揚げ	ほうれん草、人参、青ねぎ	みりん、醤油、塩、削り節、出し昆布	447kcal	19.9g	
		菜めしおにぎり	米		菜めしおにぎりの素		15.2g	319mg	
8日(金)	昼食	フルーツゼリー			フルーツゼリー(パイン・みかん)		2.0g	0	
		リス組 おやつ	牛乳	牛乳			0	126kcal	
9日(土)	昼食	食パンラスク	食パン、サラダ油		いちごジャム		452kcal	20.7g	
		ツナピラフ	米、オリーブ油	ツナ缶	玉ねぎ、人参	塩、醤油、だしの素	17.4g	243mg	
10日(日)	昼食	鶏団子ケチャップ煮		鶏団子	グリーンアスパラ	塩、醤油、こしょう、鶏がらスープ	1.7g	0	
		リス組 おやつ	牛乳	牛乳			0	67kcal	
11日(月)	昼食	ふかしさつま芋	さつま芋				486kcal	19.0g	
		鶏そぼろ丼	米、ごま、砂糖、サラダ油	鶏ミンチ、豆腐	玉ねぎ、人参、刻みのり	みりん、醤油	13.7g	291mg	
12日(火)	昼食	キャベツ味噌汁		京揚げ	キャベツ、しめじ茸、人参、青ねぎ	味噌、削り節	1.4g	0	
		リス組 おやつ	牛乳	牛乳			0	123kcal	
13日(水)	昼食	みかんゼリー			みかんゼリー		503kcal	19.9g	
		厚揚げと新ジャガのそぼろあんかけ	米、ジャガイモ、砂糖、ごま油、片栗粉	花型がんも、鶏ミンチ	玉ねぎ、うすいエンドウ豆	みりん、醤油、だしの素	12.3g	459mg	
14日(木)	昼食	いかなごのくぎ煮		いかなごのくぎ煮(加工品)	三度豆、人参	(醤油) 醤油	1.9g	0	
		リス組 おやつ	牛乳	牛乳			0	104kcal	
15日(金)	昼食	すまし汁		わかめ、えのき茸、人参、みつば	わかめ、えのき茸、人参、みつば	醤油、塩、削り節、出し昆布	497kcal	21.0g	
		りんごゼリー	砂糖、小麦粉、バター	りんご		塩	15.5g	285mg	
16日(土)	昼食	りんご					1.4g	0	
		リス組 おやつ	牛乳	牛乳			0	69kcal	
17日(日)	昼食	ごはん	米	甘塩鮭	大根、人参、三度豆	みりん、醤油	455kcal	16.7g	
		野菜の含め煮	砂糖、ごま油	京揚げ	玉ねぎ、人参、しめじ茸、青ねぎ	味噌、削り節	13.1g	280mg	
18日(月)	昼食	みそ汁					1.2g	0	
		リス組 おやつ	牛乳	牛乳			0	138kcal	
19日(火)	昼食	果物					496kcal	21.9g	
		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	16.7g	337mg	
20日(水)	昼食	もやしスープ	ごま油、ごま	貝柱水煮	もやし、えのき茸、にら	鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう	13.1g	280mg	
		リス組 おやつ	牛乳	牛乳			0	12g	
21日(木)	昼食	ラフランスゼリー			ラフランスゼリー		455kcal	16.7g	
		ドライカレー	米、米粉、サラダ油	豚ミンチ、刻み大豆、卵	玉ねぎ、ピーマン、人参、レーズン、生姜、りんご、パセリ	カレー粉、醤油、塩、オイスターソース、カレールウ	19.1g	289mg	
22日(金)	昼食	蒸し鶏サラダ	手作りごまドレッシング	鶏むね肉	胡瓜、レタス、人参	塩、酒	1.9g	0	
		リス組 おやつ	牛乳	牛乳			0	114kcal	
23日(土)	昼食	バナスタックケーキ	バナスタックケーキ				539kcal	24.8g	
		千匹ごはん	米	ちりめん雑魚	人参、刻みのり	みりん、醤油	15.5g	337mg	
24日(日)	昼食	米粉チキンカツ	サラダ油	米粉チキンカツ(加工品)	しる菜、人参	トマトケチャップ、ウスターソース	2.1g	0	
		リス組 おやつ	牛乳	牛乳			0	95kcal	
25日(月)	昼食	みそ汁		京揚げ	大根、人参、青ねぎ	味噌、削り節	95kcal	14.6g	
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		19.7g	360mg	
26日(火)	昼食	おからのホットケーキ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油	おから		塩	2.0g	0	
		リス組 おやつ	牛乳	牛乳			0	72kcal	
27日(水)	昼食	胚芽ロールパン	胚芽ロールパン				444kcal	14.6g	
		ポイルウィナー	ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ	ウィンナー	胡瓜、人参	塩、こしょう	19.7g	360mg	
28日(木)	昼食	ポテトサラダ		プロセスチーズ	コーン缶、玉ねぎ、パセリ	無添加ブイヨン、塩、こしょう	2.0g	0	
		リス組 おやつ	牛乳	牛乳			0	72kcal	
29日(金)	昼食	コーンクリームスープ		牛乳	日向夏みかんゼリー		524kcal	17.9g	
		日向夏みかんゼリー					18.6g	254mg	
30日(土)	昼食	わかめおにぎり	米	わかめごはんの素		塩	1.2g	0	
		リス組 おやつ	牛乳	牛乳			0	59kcal	
31日(日)	昼食	ケチャップライス	米、サラダ油	豚ミンチ	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、うずいえんどう	塩、こしょう、トマトケチャップ	524kcal	17.9g	
		キャベツ入りつくね		キャベツ入りつくね(半加工品)	キャベツ、セロリ、人参、パセリ	無添加ブイヨン、こしょう	18.6g	254mg	
1日(月)	昼食	ジュリアンスープ		豚肉			1.2g	0	
		リス組 おやつ	牛乳	牛乳			0	59kcal	
2日(火)	昼食	果物					59kcal	0	
		コーンクッキー	コーンクッキー					0	59kcal





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	
19日 (火)	昼食	竹の子ごはん	米、もち米、砂糖、サラダ油	うす揚げ	人参、竹の子、きざみのり	みりん、醤油	464kcal
		高野豆腐と菜の花の煮物	砂糖。	高野豆腐	菜の花	みりん、醤油、だし汁	21.3g
20日 (水)	昼食	すまし汁	麩		しめじ茸、人参、青ねぎ	醤油、塩、削り節、出し昆布	13.8g
		果物					346mg
21日 (木)	リズ組 おやつ	牛乳 いちごゼリー	ジャガイモ、片栗粉。	牛乳	いちごゼリー	塩。	おやつカロリー
		ジャガイモもち		ちりめんじゃこ	青のり。		79kcal
22日 (金)	昼食	三色丼	米、砂糖	鶏ミンチ、卵、刻み大豆	ほうれん草、人参	みりん、醤油。	459kcal
		みそ汁		豆腐、京揚げ。	玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ	味噌、削り節。	19.7g
23日 (土)	リズ組 おやつ	伊予柑ゼリー		牛乳	伊予柑ゼリー		14.0g
		牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー		人参。		284mg
24日 (日)	昼食	豆ごはん	米。	うすいエンドウ豆。	塩。	526kcal	
		サバ生姜焼き	砂糖	サバ	味噌、みりん。	23.2g	
25日 (月)	リズ組 おやつ	フロッコリーおかか和え	砂糖	花かつお。	フロッコリー、人参。	醤油。	16.0g
		みそ汁		京揚げ。	大根、しめじ茸、人参、青ねぎ。	味噌、削り節	280mg
26日 (火)	リズ組 おやつ	ももゼリー		牛乳	ももゼリー		1.7g
		牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー				おやつカロリー
27日 (水)	昼食	焼うどん	細うどん、サラダ油。	豚肉、花かつお。	キャベツ、玉ねぎ、人参	焼きうどんソース、塩、こしょう。	490kcal
		焼き餃子	サラダ油。	国産焼き餃子(加工品)	ピーマン、青のり。	塩、こしょう。	18.7g
28日 (木)	リズ組 おやつ	卵スープ	ごま油。	卵	わかめ、もやし、人参、にら。	鶏がらスープ、醤油、こしょう。	17.6g
		かんきつゼリー			かんきつゼリー		328mg
29日 (金)	リズ組 おやつ	牛乳	米	ちりめん雑魚。	塩。	おやつカロリー	
		じゃこおにぎり					82kcal
30日 (土)	リズ組 おやつ	子キンライス	米、バター、サラダ油	鶏肉	玉ねぎ、人参、ピーマン	塩、こしょう、トマトケチャップ	500kcal
		肉団子甘辛焼き		肉団子(加工品)	ブロッコリー	みりん、醤油	21.4g
31日 (日)	リズ組 おやつ	ブロッコリーの塩ゆで	ベーコン		ブロッコリー	塩	16.0g
		コンソメスープ		牛乳	玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ	無添加ブイヨン、こしょう。	272mg
1日 (月)	リズ組 おやつ	果物					1.7g
		牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー	小魚チップ	レモンゼリー		おやつカロリー
2日 (火)	リズ組 おやつ	若菜ごはん	米。	わかさぎから揚げ(半加工品)	若菜ごはんの素		75kcal
		わかさぎから揚げ	サラダ油。	ツナ缶	ごぼう、人参、きゅうり、枝豆	醤油、塩。	480kcal
3日 (水)	リズ組 おやつ	こほうサラダ	ノンエッグマヨネーズ、すりごま		えのき茸、人参、青ねぎ	醤油、塩、削り節、出し昆布	19.6g
		すまし汁	素麺				14.0g
4日 (木)	リズ組 おやつ	果物					310mg
		牛乳	炭酸せんべい	レーズン	レーズン		1.7g
5日 (金)	リズ組 おやつ	ごはん	米。	牛肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、	みりん、醤油	510kcal
		肉じゃが	ジャガイモ、砂糖、サラダ油	ちりめんじゃこ	スナップえんどう	酢、醤油、塩	16.8g
6日 (土)	リズ組 おやつ	酢の物	砂糖	京揚げ	わかめ、胡瓜	味噌、削り節	14.1g
		みそ汁			大根、人参、青ねぎ		299mg
7日 (日)	リズ組 おやつ	イチゴゼリー			イチゴゼリー		1.8g
		牛乳	さつま芋、砂糖、米粉。				おやつカロリー
8日 (月)	リズ組 おやつ	さつま芋のおにまんじゅう				塩。	92kcal
		ポークカレー	米、ジャガイモ、米粉、	豚肉。	玉ねぎ、人参、にんにく、	カレー粉、塩、こしょう、	533kcal
9日 (火)	リズ組 おやつ	グリーンサラダ	サラダ油	プロセスチーズ。	りんご、生姜、福神漬	ウスターソース、オイスターソース、	18.2g
		パインゼリー	ごまドレッシング(手作り)。		レタス、胡瓜、ラデッシュ。	トマトケチャップ、カレールウ	12.3g
10日 (水)	リズ組 おやつ	キャベツお焼き	小麦粉、サラダ油		キャベツ、人参、青ねぎ	塩。	270mg
		牛乳		牛乳			1.6g
11日 (木)	リズ組 おやつ	塩バターパン	パン、バター			だしの素	おやつカロリー
		鶏肉から揚げ	米のから揚げ粉、サラダ油。	鶏肉	胡瓜、人参、コーン缶、レタス	塩、こしょう	74kcal
12日 (金)	リズ組 おやつ	ポテトサラダ	ジャガイモ、マヨネーズ	卵	ブロッコリー	塩。	585kcal
		ブロッコリー塩ゆで		蒸し大豆	キャベツ、玉ねぎ、人参、	無添加ブイヨン、こしょう。	25.3g
13日 (土)	リズ組 おやつ	ミネストローネ	オリーブ油、ベーコン		エリンギ茸、カットトマト		22.7g
		果物					295mg
14日 (日)	リズ組 おやつ	ゆかりおにぎり	米	ゆかり			2.3g
		牛乳					おやつカロリー
15日 (月)	リズ組 おやつ	五目醤油ラーメン	中華麺	焼き豚、ゆで卵	人参、もやし、コーン缶、	醤油ラーメンスープ、	57kcal
		おにぎり	米		青ネギ	こしょう	470kcal
16日 (火)	リズ組 おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト	刻み昆布(加工品)		20.1g
		牛乳	小魚チップ	牛乳			11.6g
17日 (水)	リズ組 おやつ	ジャガイモもち	ジャガイモ、片栗粉	プロセスチーズ			264mg
		小魚チップ			青のり	塩	2.3g
18日 (木)	リズ組 おやつ	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、鶏がらスープ、塩、こしょう。	おやつカロリー
		野菜入り春巻き	サラダ油	野菜入り春巻き(加工品)	キャベツ、エリンギ茸、ニラ		85kcal
19日 (金)	リズ組 おやつ	中華スープ	ごま油				506kcal
		みかんゼリー			みかんゼリー		15.5g
20日 (土)	リズ組 おやつ	牛乳		牛乳			14.6g
		米粉ロールクッキー	米粉ロールクッキー				301mg
21日 (日)	リズ組 おやつ	せんべい	せんべい				1.6g
							おやつカロリー

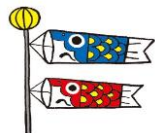
監修：片岡 恵子(栄養士)

URL <http://senriyama.g.race.jp/>
上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。



リズ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。(事情により一部内容を変更することもあります。ご了承ください)





お知らせ



5月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

- * 食事摂取基準(3~5歳児)をもとに基準を㊦とし、おやつ(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します。
- * その他、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。

- 7日 ・かぶ型さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)
- ・菜めしおにぎりの素 (小麦・ごま・乳・卵含まない)
- 8日 ・鶏団子 (小麦・乳・卵含まない)
- 15日 ・米粉チキンカツ (乳・卵・小麦含まない)
- 18日 ・キャベツ入りつくね (乳・卵・小麦含まない)
- 22日 ・国産焼き餃子 (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 23日 ・豚肉団子 (乳・卵・小麦含まない)
- 25日 ・わかさぎのから揚げ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- ・若菜ごはんの素 (ごま含む) (乳・卵・小麦含まない)
- 29日 ・刻み昆布 (卵・ごま含まない)
- 30日 ・野菜入り春巻き (小麦含む) (乳・卵含まない)

二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)
- * **パン粉**には、バターを使用していません。
- * **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**は国産大豆を使用した味噌です。
- * **干し椎茸**は宮崎産です。
- * **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。
- * **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)、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。

旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこは、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

「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。

