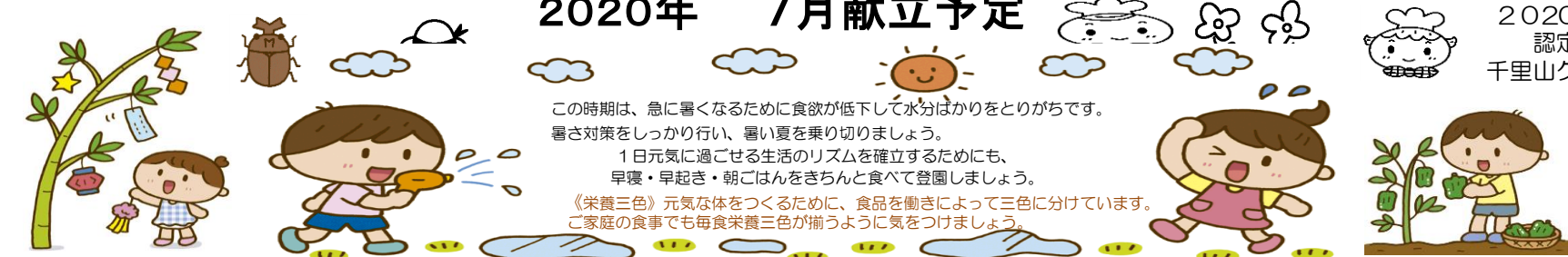


2020年 7月献立予定

2020年6月29日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。
暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。
1日元気に過ごせる生活のリズムを確立するためにも、
早寝・早起き・朝ごはんをきちんと食べて登園しましょう。
《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)
			口熟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	
年長組 一泊旅行 説明会	1日 (水)	ドライカレー	米、米粉 サラダ油	豚肉、刻み大豆、卵	玉ねぎ、人参、にんにく、 レーズン、リンゴ、生姜、パセリ	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、酒	527kcal 18.9g 16.5g 320g 1.6g
年中・長 14時降園		蒸し鶏サラダ りんごゼリー	手作りごまドレッシング	むね肉	胡瓜、レタス、人参 りんごゼリー		145kcal
年少 12時降園	リス組 おやつ	お茶 ヨーグルト クラッカー バナナ	クラッカー	ヨーグルト	バナナ		589kcal 22.2g 19.5g 317mg 2.3g
年中・長 14時降園	2日 (木)	全粒入り白パン 鶏肉から揚げ ポテトサラダ ミニトマト	全粒入り白パン。 米のから揚げ粉、サラダ油。 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 ツナ缶	胡瓜、人参 ミニトマト	塩。 酢、塩、こしょう	534kcal 16.0g 19.6g 258mg 1.5g
年少 12時降園	リス組 おやつ	お茶 じゃこおにぎり	米。	ちりめん雑魚	白ぶどうとほうれん草のジュース ももゼリー	醤油	132kcal
年中・長 14時降園	3日 (金)	ケチャップライス キャベツのつくね焼き アスパラ塩ゆで ABCマカロニスープ 果物	米、オリーブ油 ABCマカロニ	ウィンナー (チキン) キャベツつくね焼き (加工品)	玉ねぎ、人参、ピーマン、 エリンギ茸、ホールトマト グリーンアスパラ 玉ねぎ、人参、パセ!	トマトケチャップ、塩、こしょう 塩。 無添加フイヨン、塩、こしょう	139kcal
年少 12時降園	リス組 おやつ	お茶 コーンクッキー	コーンクッキー				462kcal 19.9g 15.3g 278mg 1.8g
年中・長 14時降園	4日 (土)	焼きそば ポイルウィンナー もやしスープ 果物	中華麺、サラダ油 ごま	豚肉、花かつお ウィンナー (チキン)	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、青のり もやし、人参、エリンギ茸、にら	焼きそばソース、 塩、こしょう。 醤油、こしょう、鶏がらスープ	141kcal
年少 12時降園	リス組 おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン。	牛乳	イチゴジャム。		491kcal 15.7g 10.6g 378mg 0.9g
年中・長 14時降園	6日 (月)	麻婆豆腐丼 春雨スープ いちごヨーグルト	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉 春雨、ごま油	豆腐、豚ミンチ いちごヨーグルト	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ 玉ねぎ、えのき茸、にら	みりん、赤味噌、醤油、中華だし 醤油、こしょう、鶏がらスープ	195kcal
年少 12時降園	リス組 おやつ	お茶 ゼリー おからパンケーキ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ	おから、豆乳		塩	492kcal 19.3g 9.9g 307mg 1.7g
七夕 メニュー 年中・長 14時降園	7日 (火)	鮭ちらし寿司 蕪型さつま揚げ 湯葉すまし汁 七夕のゼリー	米、砂糖	甘塩鮭 蕪型さつま揚げ 湯葉	れんこん、コーン缶、人参、 きぬさや、刻みのり 人参、しめじ茸、青ねぎ 七夕ゼリー (ぶどう・みかん味)	塩、醤油、酢 醤油、塩、削り節、出し昆布	94kcal
年少 12時降園	リス組 おやつ	お茶 星形せんべい 果物	せんべい				473kcal 16.1g 12.8g 248mg 1.7g
身体測定 (年長組) 年中・長 14時降園	8日 (水)	チャーハン 米粉餃子 わかめスープ 果物	米、サラダ油、ごま油 サラダ油 ごま油	焼き豚 米粉餃子 (加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ わかめ、エリンギ茸、にら	醤油、塩、こしょう、鶏がらスープ 鶏がらスープ、醤油、こしょう	104kcal
年少 12時降園	リス組 おやつ	お茶 じゃがいももち	ジャがいも、片栗粉、サラダ油	ツナ缶		塩	491kcal 20.1g 13.3g 295mg 1.3g
身体測定 (年中組) 年中・長 14時降園	9日 (木)	三色丼 すまし汁 果肉入りフルーツゼリー	米、砂糖。 すまし汁	鶏ミンチ、卵、刻み大豆 豆腐	ほうれん草、人参 しめじ茸、人参、青ねぎ 果肉入りフルーツゼリー (パイナップル・みかん)	みりん、醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	62kcal
年少 12時降園	リス組 おやつ	お茶 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	きな粉			426kcal 21.1g 15.6g 330mg 2.2g
年中・長 14時降園	10日 (金)	冷やしきざみうどん 枝豆塩茹で ハスカップゼリー	うどん、白ゴマ、砂糖 枝豆	京揚げ、花かつお、卵 人参型さつま揚げ	わかめ、胡瓜、人参、 ミニトマト 枝豆 ハスカップゼリー	みりん、醤油、塩、 削り節、出し昆布 塩	119kcal
年少 12時降園	リス組 おやつ	お茶 かぼちゃプリン 五穀ひじきおにぎり	米。	かぼちゃプリン	五穀ひじきおにぎりの素。		523kcal 21.4g 20.7g 276mg 2.0g
年中・長 14時降園	11日 (土)	全粒入り白パン チキンナゲット フライポテト ミニトマト コンソメスープ 果物	全粒入り白パン ジャがいも、オリーブ油 ベーコン	チキンナゲット (加工品) ミニトマト	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト レタス、胡瓜、アボカド	塩。 無添加フイヨン、こしょう	98kcal
年少 12時降園	リス組 おやつ	牛乳 バナナケーキ	バナナケーキ	牛乳			571kcal 22.6g 21.0g 273mg 1.8g
誕生日会	13日 (月)	ミートスパゲッティ エビサラダ 誕生日会おやつ ぶどうゼリー (QQO)	スパゲッティ、米粉、バター、 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	合びきミンチ、刻み大豆、 粉チーズ エビ (冷凍)	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト レタス、胡瓜、アボカド ぶどうゼリー	塩、トマトケチャップ ウスターソース 醤油、塩	41kcal
全園児 14時降園	リス組 おやつ	お茶 磯風味ポテト	ジャがいも、オリーブ油	ちりめんじゃこ	青のり	塩	





行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	
			□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)			
身体測定 たんぽぽ	14日 (火)	ごはん 肉じゃが 小松菜おひたし みそ汁 果物	米。 ジャガイモ、砂糖、サラダ油 砂糖	牛肉 竹輪 豆腐	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく 小松菜、人参 人参、舞茸、青ねぎ	みりん、醤油 みりん、醤油 味噌、削り節		506kcal 18.8g 15.4g 304mg 1.4g
	午後 おやつ	お茶 玄米ボン菓子 わかめせんべい	玄米ボン菓子 わかめせんべい					おやつカロリー 57kcal
身体測定 れんげ	15日 (水)	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		459kcal 18.0g 12.2g 289mg 2.0g
	午後 おやつ	お茶 チーズサンド	食パン	プロセスチーズ。		塩。		おやつカロリー 116kcal
身体測定 すみれ	16日 (木)	ホットドック 豆サラダ	パン ジャガイモ、マヨネーズ	ウィンナー(子キン) ポークハム	蒸し大豆、コーン缶、枝豆(冷凍) 人参、胡瓜、ミニトマト キャベツ、セロリ、人参、パセリ	トマトケチャップ 塩		514kcal 19.1g 22.7g 320mg
	午後 おやつ	ジュリアンスープ 甘夏みかんゼリー		豚肉	甘夏みかんゼリー	無添加フイヨン、塩、こしょう		おやつカロリー 90kcal
身体測定 すずらん	17日 (金)	あなごの蒲焼丼 トマトと胡瓜の酢の物 みそ汁 シークワーサーゼリー	米、砂糖 砂糖、ごま油	焼きあなご ちりめん雑魚	刻みのり わかめ、トマト、胡瓜 冬瓜、人参、青ねぎ シークワーサーゼリー	みりん、醤油 味噌、削り節		514kcal 23.0g 15.5g 316mg 1.9g
	午後 おやつ	お茶 ふかしさつま芋	さつまいも			塩		おやつカロリー 67kcal
1泊旅行 (年長組) 年中・少 1号認定児 お休み	18日 (土)	ごはん 肉団子甘酢あん ミニトマト かぶスープ 果物	米 片栗粉、砂糖 オリーブ油、米粉	豚肉団子(加工品) ツナ缶	玉ねぎ、赤・黄パプリカ、人参、生姜 ミニトマト かぶ、玉ねぎ、人参、エリンギ茸	鶏がらスープ、醤油、酢、塩 無添加フイヨン、塩、こしょう		512kcal 16.1g 13.8g 241mg 1.5g
	午後 おやつ	牛乳 ラムネ、ジャンボコー	ジャンボコーン、ラムネ	牛乳		塩		おやつカロリー 94kcal
1泊旅行 (年長組) 年中・少 1号認定児 お休み	20日 (月)	ハヤシライス 大根とジャコのサラダ りんごゼリー	米、米粉 無添加ドレッシング	豚肉 ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、 ピーマン 大根、レタス、人参 りんごゼリー	カットトマト、オイスターソース、 こしょう、無添加フイヨン、 トマトケチャップ、塩		493kcal 15.8g 10.2g 340mg 1.6g
	午後 おやつ	お茶 豆腐ドーナツ	小麦粉、砂糖、サラダ油。	豆腐				おやつカロリー 127kcal
1泊旅行 (年長組) 年中・少 1号認定児 お休み	21日 (火)	わかめごはん ささみフライ 三度豆のおかか和え みそ汁 マスカットゼリー	米 サラダ油 ジャガイモ	ささみフライ(半加工品) 花かつお 京あげ	混ぜこみわかめ 三度豆、人参 玉ねぎ、人参、舞茸、青ねぎ マスカットゼリー	トマトケチャップ 醤油、だしの素 味噌、削り節		516kcal 23.0g 17.4g 273mg 1.7g
	午後 おやつ	お茶 お麩ラスク 果物	麩、サラダ油、砂糖					おやつカロリー 72kcal
年長・中・少 1号認定児 お休み	22日 (水)	カレーピラフ マカロニサラダ 冬瓜スープ 果物	米、サラダ油 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	ウィンナー(ポーク) 卵	玉ねぎ、カレーピーマン、人参 胡瓜、人参、レタス 冬瓜、人参、パセリ	カレー粉、野菜フイヨン、 塩、こしょう 塩。 無添加フイヨン、こしょう		510kcal 14.7g 17.5g 246mg 1.4g
	午後 おやつ	お茶 なめらかプリン		なめらかプリン(加工品)				おやつカロリー 67kcal
第1保育期 1号認定児 風食終了	25日 (土)	鶏そぼろ丼 キャベツ味噌汁 みかんゼリー	米、ごま、砂糖、サラダ油	鶏ミンチ、豆腐 京揚げ	玉ねぎ、人参、刻みのり キャベツ、しめじ茸、人参、青ねぎ。 みかんゼリー	みりん、醤油 味噌、削り節		486kcal 19.0g 13.7g 291mg 1.6g
	午後 おやつ	牛乳 バナナパンケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、	豆乳 牛乳	バナナ	塩		おやつカロリー 114kcal
第1保育期 1号認定児 風食終了	27日 (月)	中華冷麺 茹でとうもろこし 果物	中華麺、砂糖、ごま油	焼き豚、卵	人参、胡瓜、わかめ、ミニトマト とうもろこし	酢、醤油、中華だし、塩 塩。		499kcal 18.9g 12.9g 269mg 2.0g
	午後 おやつ	お茶 クラッカー 手作りぶどうゼリー			ぶどうゼリー			おやつカロリー 126kcal
第1保育期 1号認定児 風食終了	28日 (火)	ポークカレー グリーンサラダ フルーツボンチ	米、米粉、サラダ油、 ジャガイモ。 ごまドレッシング(手作り) (炭酸飲料水)	豚肉 プロセスチーズ	玉ねぎ、ピーマン、人参、茄子、 生姜、りんご ブロッコリー、胡瓜、グリーンアスパラ。 ミックスフルーツ、レモンゼリー	カレー粉、醤油、カレールウ、 塩、オイスターソース、 ウスターソース、無添加フイヨン。 塩。		424kcal 16.3g 14.4g 304mg 1.7g
	午後 おやつ	お茶 人参マフィン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー	豆乳	人参			おやつカロリー 117kcal
クラス懇談会 うめ みどり たんぽぽ 1号認定児 11時半降園	29日 (水)	若菜ごはん 大豆ひじきコロッケ 小松菜のおかか和え みそ汁 さくらんぼゼリー	米 サラダ油	大豆ひじきコロッケ(半加工品) 花かつお 京あげ	若菜ごはんの素 小松菜、人参 玉ねぎ、人参、舞茸、青ねぎ さくらんぼゼリー	トマトケチャップ、ウスターソース 醤油、だしの素 味噌、削り節		498kcal 16.8g 16.0g 300mg 1.8g
午後 おやつ	お茶 豆乳わらび餅	片栗粉、砂糖	豆乳、きな粉					おやつカロリー 113kcal
クラス懇談会 さくら あお れんげ すずらん 1号認定児 11時半降園	30日 (木)	焼肉丼 もやしと小松菜のナムル ラフランスゼリー	ごはん ごま油	牛肉 卵	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜 もやし、人参、わかめ、小松菜	醤油、塩、だしの素 酢、醤油		533kcal 19.1g 20.8g 271mg 1.6g
午後 おやつ	お茶 豆腐焼きドーナツ	小麦粉、砂糖、サラダ油。	豆腐。					おやつカロリー 127kcal

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
506kcal	18.8g	15.4g	304mg	1.4g
57kcal				
459kcal	18.0g	12.2g	289mg	2.0g
116kcal				
514kcal	19.1g	22.7g	320mg	2.0g
90kcal				
514kcal	23.0g	15.5g	316mg	1.9g
67kcal				
512kcal	16.1g	13.8g	241mg	1.5g
94kcal				
493kcal	15.8g	10.2g	340mg	1.6g
127kcal				
516kcal	23.0g	17.4g	273mg	1.7g
72kcal				
510kcal	14.7g	17.5g	246mg	1.4g
67kcal				
486kcal	19.0g	13.7g	291mg	1.6g
114kcal				
499kcal	18.9g	12.9g	269mg	2.0g
126kcal				
424kcal	16.3g	14.4g	304mg	1.7g
117kcal				
498kcal	16.8g	16.0g	300mg	1.8g
113kcal				
533kcal	19.1g	20.8g	271mg	1.6g
127kcal				



エネルギー (kcal)
タンパク質 (g)
脂質 (g)
カルシウム (mg)
塩分 (g)
454kcal
19.9g
14.7g
340mg
1.9g
おやつカロリー
72kcal

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)			
			□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
クラス懇談会	31日 (金)	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 ピーマン、青のり	焼きうどんソース、 塩、こしょう。
ふじももすみれ		ほうれん草シュウマイ わかめスープ ぶどうヨーグルト	ごま油。	ほうれん草シュウマイ (加工品) ぶどうヨーグルト	わかめ、もやし、人参、にら	トマトケチャップ、ウスターソース 鶏からスープ、醤油、こしょう
1号認定児 11時半降園		午後 おやつ	お茶 ゆかりおにぎり	米		ゆかり

監修：片岡 恵子 (栄養士)

7月献立 アレルギーを含む加工食品

- 2日 ・ ・ 米粉のから揚げ粉 (小麦・乳・卵含まない)
- 3日 ・ ・ キャベツのつくね (小麦・卵・乳含まない)
- 7日 ・ ・ かぶ型さつま揚げ (小麦・卵・乳含まない)
- 8日 ・ ・ 米粉餃子 (ごま・小麦・卵・乳含まない)
- 10日 ・ ・ 人参型さつま揚げ (小麦・卵・乳含まない)
- 11日 ・ ・ チキンナゲット (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 17日 ・ ・ 焼きあなご (調味料の醤油に小麦含む)
- 18日 ・ ・ 豚肉団子 (小麦・乳・卵含まない)
- 21日 ・ ・ ささみフライ (乳・卵含まない)
- 28日 ・ ・ カレールウ (小麦・乳・卵含まない)
- ・ ・ ミックスフルーツ (パイナップル・黄桃・白桃・みかん入り)
- 29日 ・ ・ 大豆ひじきコロケ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 31日 ・ ・ ほうれん草しゅうまい (エビ・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・ロースハム・ベーコン・チキンウィンナー・ポークウィンナー
無添加・無着色・発色剤・リン酸塩不使用 (乳・卵・小麦も含まない)
- * 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・小麦も含まない)
- * 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)
- * 味噌は米こうじ味噌を使用しています。
- * 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。
- * 塩は赤穂の天塩です。
- * 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 お尋ねください。

- * 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いたします。
- * その他、食の安全を考え加工品・調味料におきましては十分吟味し、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。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょ。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

テーブルは手のひらから下が自由に動かせる高さに

水分補給はこまめに

家庭では、なかなか難しいと思いますが、正しい椅子の座り方について見直してみましょ。子どもたちの食べ方も、変わってきますよ！

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(牛乳)は含んでいません。

(一部変更することもあります)