

2020年 8月1日～27日献立予定

2020年7月31日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

今月のこんだて
8月

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	
1日(土)	昼食	鮭ごはん キャベツ入りつくね ブロッコリー塩ゆで 玉ねぎみそ汁 果物	米 	塩鮭 キャベツ入りつくね(半加工品) 豆腐	ブロッコリー 玉ねぎ、えのき茸、青ねぎ	塩 味噌、削り節	493kcal 20.3g 17.1g 301mg 2.1g
		リス組 おやつ	牛乳 ウエハース、ゼリー	ウエハース	牛乳	マスカットゼリー	おやつカロリー 120kcal
3日(月)	昼食	千匹ごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁 甘夏みかんゼリー	米 砂糖 麩	ちりめん雑魚 高野豆腐	人参、さざみのり かぼちゃ、人参、オクラ しめじ茸、人参、青ねぎ 甘夏みかんゼリー	みりん、醤油。 みりん、醤油、だし汁 醤油、塩、削り節、出し昆布	467kcal 18.5g 11.2g 330mg 1.9g
		リス組 おやつ	牛乳 バナナ クラッカー	クラッカー	牛乳	バナナ	おやつカロリー 128kcal
4日(火)	昼食	ケチャップライス キャベツとウィンナー炒め物 コンソメスープ 果物	米、サラダ油 オリーブ油	豚ミンチ ウィンナー	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 キャベツ、ささげ 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう、トマトケチャップ 無添加ブイヨン、塩、こしょう 無添加ブイヨン、こしょう	454kcal 15.4g 15.9g 230mg 1.5g
		リス組 おやつ	牛乳 じゃがいももち	ジャガイも、片栗粉、サラダ油	牛乳	ツナ缶 青のり	おやつカロリー 75kcal
5日(水)	昼食	ごはん ふりかけ アジフライ チンジャオロース 大根みそ汁 果物	米 サラダ油 サラダ油、砂糖	アジフライ(半加工品) 牛肉	刻み昆布 赤・黄パプリカ、ピーマン、 たけのこ、人参。 大根、人参、しめじ茸、青ねぎ	オイスターソース、こしょう、塩、 鶏がらスープ、醤油 味噌、削り節	568kcal 25.1g 23.5g 288mg 1.3g
		リス組 おやつ	牛乳 ラフランスゼリー		牛乳	ラフランスゼリー	おやつカロリー 29kcal
6日(木)	昼食	全粒入り白パン チキンナゲット 豆サラダ ミネストローネ いちごゼリー	全粒入り白パン ジャガイも、マヨネーズ ベーコン、オリーブ油	チキンナゲット(半加工品) プロセスチーズ	冷凍枝豆、コーン缶、胡瓜、人参 玉ねぎ、人参、パセリ、ホールトマト	トマトケチャップ 塩 無添加ブイヨン、塩、こしょう	502kcal 21.7g 22.3g 333mg 2.0g
		リス組 おやつ	牛乳 菜飯おにぎり	米	牛乳	菜飯ご飯の素	おやつカロリー 90kcal
7日(金)	昼食	五目醤油ラーメン おかかおにぎり ヨーグルト	中華麺 米	焼き豚、ゆで卵 花かつお	人参、もやし、わかめ 青ネギ	醤油ラーメンスープ、 こしょう 醤油	474kcal 22.2g 12.6g 488mg 2.3g
		リス組 おやつ	牛乳 おからのクッキー	小麦粉、砂糖。	牛乳	おからパウダー、豆乳	おやつカロリー 115kcal
8日(土)	昼食	豚丼 キャベツ味噌汁 さくらんぼゼリー	米、ごま、砂糖、サラダ油	豚肉 京あげ	玉ねぎ、人参、刻みのり キャベツ、人参、青ねぎ さくらんぼゼリー	みりん、醤油 味噌、削り節	417kcal 20.4g 10.8g 240mg 1.2g
		リス組 おやつ	牛乳 ビスコ せんべい	ビスコ せんべい	牛乳		おやつカロリー 95kcal
11日(火)	昼食	冷やしきざみうどん 茹でとうもろこし ももゼリー	うどん、砂糖	京揚げ	胡瓜、人参	醤油、みりん、 うどんだしの素 塩	474kcal 21.4g 14.8g 291mg 1.7g
		午後 おやつ	牛乳 わかめおにぎり 小魚	米	牛乳	わかめおにぎりの素	おやつカロリー 101kcal
12日(水)	昼食	チキンカレー グリーンサラダ りんごゼリー	米、ジャガイも、小麦粉、 サラダ油	鶏肉。 プロセスチーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、 りんご、生姜、福神漬 レタス、胡瓜 りんごゼリー	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。	379kcal 14.9g 13.2g 276mg 1.8g
		午後 おやつ	牛乳 せんべい コーンクッキー	せんべい コーンクッキー	牛乳		おやつカロリー 142kcal
8月13日～16日 夏休み(休園)							
17日(月)	昼食	麻婆豆腐丼 もやしと胡瓜のナムル 日向夏みかんゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 砂糖、ごま油	豆腐、豚ミンチ 卵	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ もやし、人参、わかめ、胡瓜	みりん、赤味噌、醤油、中華だし 酢、醤油	480kcal 17.0g 12.9g 267mg 1.2g
		リス組 おやつ	牛乳 マカロニきな粉 レーズン	マカロニ、砂糖	牛乳	レーズン	おやつカロリー 95kcal
18日(火)	昼食	ごはん 肉じゃが 小松菜のおひたし 豆腐みそ汁 果物	米 ジャガイも、砂糖、サラダ油 砂糖	牛肉 さつま揚げ 豆腐	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三度豆 小松菜、人参 人参、しめじ茸、青ねぎ	みりん、醤油 醤油 味噌、削り節	492kcal 18.0g 14.6g 283mg 1.4g
		リス組 おやつ	牛乳 キャベツお焼き	小麦粉、サラダ油	牛乳	ちりめん雑魚	おやつカロリー 74kcal
19日(水)	昼食	スパゲッティナポリタン ごほうサラダ かんきつゼリー	スパゲッティ、オリーブオイル、 米粉	ハム(ポーク)、粉チーズ	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	507kcal 17.3g 15.1g 233mg 1.6g
		リス組 おやつ	牛乳 いちごジャムサンド	砂糖、食パン	牛乳	ツナ缶 いちごジャム	おやつカロリー 93kcal





エネルギー(kcal)
タンパク質(g)
脂質(g)
カルシウム(mg)
塩分(g)

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)			
20日 (木)	昼食	味付けごはん わかさぎのから揚げ アスパラの塩茹で 素麺すまし汁 ももゼリー	米、砂糖。 素麺	鶏肉、うす揚げ わかさぎのから揚げ (加工品)	干し椎茸、人参、刻みのり グリーンアスパラ 人参、青ねぎ ももゼリー	みりん、醤油 塩 醤油、塩、削り節、出し昆布	518kcal 21.9g 12.6g 368mg 2.2g
	リス組 おやつ	牛乳 ジャンボコーン 果物	ジャンボコーン	牛乳			おやつカロリー 85kcal
21日 (金)	昼食	ごはん 豚肉コロッケ ひじき五目煮 ミニトマト 白菜みそ汁 果物	米 砂糖、サラダ油、ごま油	鶏肉コロッケ 京揚げ	芽ひじき、ごぼう、人参、三度豆 ミニトマト 白菜、えのき茸、人参、青ねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース みりん、醤油、だし汁 味噌、削り節	498kcal 14.5g 16.4g 263mg 1.8g
	リス組 おやつ	牛乳 甘夏ゼリー せんべい	せんべい	牛乳	甘夏ゼリー		おやつカロリー 49kcal
22日 (土)	昼食	オムライス ブロッコリーの塩ゆで コンソメスープ 果物	米、サラダ油	鶏肉、卵 豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ	塩、こしょう、トマトケチャップ みりん、醤油 塩 無添加ブイヨン、こしょう。	507kcal 21.4g 15.0g 250mg 1.3g
	リス組 おやつ	牛乳 りんごのタルト	りんごのタルト (加工品)	牛乳			おやつカロリー 122kcal
始園式 24日 (月)	昼食	中華丼 もやしスープ 果物	米、ごま油、サラダ油、 片栗粉 ごま	エビ、豚肉、貝柱水煮	白菜、竹の子、玉ねぎ、人参、 椎茸、生姜 もやし、人参、にら	塩、醤油、オイスターソース、 鶏がらスープ 醤油、こしょう、鶏がらスープ	428kcal 18.5g 9.4g 241mg 1.5g
	リス組 おやつ	牛乳 ツナサンド	パン、マヨネーズ	ツナ缶	牛乳	塩	おやつカロリー 97kcal
25日 (火)	昼食	いなり寿司 かぶ型さつま揚げ 三度豆ごま和え すまし汁 パインゼリー	米、砂糖 ごま、砂糖	うす揚げ (加工品)、ちりめん雑魚 かぶ型さつま揚げ	人参 三度豆、人参 わかめ、人参、青ねぎ パインゼリー	酢、醤油、塩。 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	450kcal 28.1g 12.5g 312mg 1.9g
	リス組 おやつ	牛乳 お麩のラスク 果物	麩、砂糖、サラダ油	牛乳			おやつカロリー 121kcal
26日 (水)	昼食	ごはん さんま鰹節煮 豆腐の炒り煮 大根みそ汁 ぶどうゼリー	米。 砂糖、ごま油	さんま鰹節煮 (加工品) 豆腐、豚肉、卵	人参、干し椎茸、青ねぎ、生姜 大根、えのき茸、人参、青ねぎ ぶどうゼリー	みりん、醤油 みりん、醤油。 味噌、削り節	517kcal 24.4g 18.1g 379mg 1.9g
	リス組 おやつ	牛乳 米粉いちごケーキ	米粉いちごケーキ (加工品)	牛乳			おやつカロリー 63kcal
27日 (木)	昼食	ウィンナーパン プロセスチーズ フライポテト プチトマト ブロッコリー塩茹で ジュリアンスープ 果物	全粒入り白パン ジャガイモ、サラダ油 ベーコン	ウィンナー (チキン) プロセスチーズ	プチトマト。 ブロッコリー キャベツ、セロリ、人参、パセリ	塩。 塩、こしょう 塩 野菜ブイヨン、塩、こしょう	532kcal 19.6g 25.8g 255mg 2.0g
	リス組 おやつ	牛乳 わかめおにぎり	米	牛乳	乾燥わかめ	塩	おやつカロリー 72kcal

監修：片岡 恵子 (栄養士)



今月の果物は、デラウェア・メロン・スイカ・オレンジなどを食べます



8月献立 アレルギーを含む加工食品

* 食事摂取基準 (3~5歳児) をもとに基準をⓂとし、おやつ牛乳 (180cc) 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、地産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。
 衛生面を考慮 (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。

- 1日 ・・キャベツのつくね (小麦・卵・乳含まない)
- 5日 ・・鯉フライ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 6日 ・・チキンナゲット (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 18日 ・・さつま揚げ (小麦・卵・乳含まない)
- 20日 ・・わかさぎフライ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 21日 ・・豚肉コロッケ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- 25日 ・・かぶ型さつま揚げ (小麦・卵・乳含まない)
- 26日 ・・さんまかつお節煮 (調味料の醤油に小麦含む)

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)
 * 焼きたん 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。

** 昼食の栄養量には、おやつ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)



夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



「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。

