



2020年 8月28日~31日 9月献立予定

2020年8月26日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

日中は夏と変わらないような厳しい暑さが続いています。日が落ちるのは少し早くなってきました。秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！ 好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。



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	
昼食開始 合同委員会	8月 28日 (金)	中華冷麺 枝豆塩ゆで ぶどうヨーグルト	中華麺、砂糖、ごま油	ポークハム、卵	人参、胡瓜、わかめ 枝豆 ぶどうヨーグルト	酢、醤油、鶏がらスープ 塩	445kcal 19.8g 13.4g 324mg 2.0g
	リス組 おやつ	お茶 鮭おにぎり	米	甘鮭。	お茶	塩。	おやつカロリー 98kcal
	29日 (土)	鶏そぼろ丼 キャベツ味噌汁 果物	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。	みりん、醤油。 味噌、削り節。	429kcal 17.2g 12.8g 273mg 1.0g
	リス組 おやつ	牛乳 カップケーキ	牛乳 カップケーキ (加工品)	牛乳			おやつカロリー 114kcal
	31日 (月)	ドライカレー グリーンサラダ みかんゼリー	米、米粉、 サラダ油	豚肉、卵	玉ねぎ、人参、にんにく、ピーマン 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。	488kcal 19.7g 19.6g 302mg 1.5g
	リス組 おやつ	お茶 おさつバター	さつまいも、バター		お茶		おやつカロリー 82kcal
	1日 (火)	鮭ごはん 春雨サラダ わかめすまし汁 果物	米 春雨 (馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ	塩鮭 ロースハム	パセリ 胡瓜、人参	塩 酢、塩、こしょう	462kcal 16.4g 10.6g 259mg 1.9g
	リス組 おやつ	お茶 豆腐ドーナツ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油	豆腐	お茶		おやつカロリー 146kcal
年中組 身体測定	2日 (水)	ごはん ぶりかけ ひじき大豆入りコロック しる菜のおかか和え みそ汁 パインゼリー	米 サラダ油	ひじき大豆コロック (半加工品) 花かつお 京揚げ	ゆかり しる菜、人参 大根、しめじ茸、人参、青ねぎ パインゼリー	トマトケチャップ、ウスターソース みりん、醤油、だしの素 味噌、削り節	505kcal 15.5g 17.3g 283mg 1.4g
	リス組 おやつ	お茶 ごまマカロニ	マカロニ、ごま、砂糖		お茶		おやつカロリー 54kcal
年長組 身体測定	3日 (木)	塩バターパン マカロニグラタン 茹で野菜 ジュリアンスープ 果物	パン、バター マカロニ、サラダ油、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	ツナ缶、牛乳、ナチュラルチーズ 豚肉	玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ ブロッコリー、人参 キャベツ、セロリ、人参、パセリ	塩 塩、こしょう。 塩 野菜フイヨン、塩、こしょう	532kcal 21.2g 18.4g 265mg 1.9g
	リス組 おやつ	お茶 若菜おにぎり	米		お茶 若菜おにぎりの素		おやつカロリー 58kcal
	4日 (金)	チャーハン 米粉焼き餃子 中華スープ ももゼリー	米、サラダ油、ごま油 サラダ油 ごま油	焼き豚。 餃子 (加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。 もやし、エリンギ茸、ニラ ももゼリー	醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう	493kcal 14.7g 13.8g 364mg 1.6g
	リス組 おやつ	お茶 お麩のラスク	麩、砂糖、サラダ油。	きな粉			おやつカロリー 72kcal
	5日 (土)	焼うどん ポイルウィンナー 卵スープ 果物	細うどん、サラダ油。 ごま油	豚肉、花かつお ウィンナー (チキン) 卵	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり わかめ、人参、青ネギ	焼うどんソース、 塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油、こしょう	482kcal 18.7g 15.7g 328mg 1.7g
	リス組 おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット	牛乳			おやつカロリー 65kcal
年少組 身体測定	7日 (月)	ハヤシライス 大根とジャコのサラダ ぶどうゼリー	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。 ぶどうゼリー。	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。 塩。	533kcal 18.2g 12.3g 270mg 1.6g
	リス組 おやつ	お茶 ふかしさつま芋	さつま芋。			塩。	おやつカロリー 67kcal
	8日 (火)	ビビンバ丼 胡瓜の浅漬け 果物 パナナ	米、砂糖、すりごま、 ごま油 白ごま	牛ミンチ、刻み大豆	ほうれん草、もやし、人参 青ねぎ 胡瓜、人参、塩ひじき	みりん、醤油 塩、醤油	482kcal 20.6g 17.2g 279mg 1.4g
	リス組 おやつ	お茶 クラッカー バナナコッタ	クラッカー		お茶 バナナコッタミックス (半加工品)		おやつカロリー 96kcal
誕生日会	9日 (水)	ちらし寿司 かぶ型さつま揚げ すまし汁 果物	米、砂糖 素麺	焼きあなご、ちりめん雑魚 かぶ型さつま揚げ (加工品)	人参、ごぼう、干し椎茸、れんこん、 絹さや、菊の花びら、刻みのり。 人参、しめじ茸、青ねぎ	酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布	460kcal 17.2g 10.4g 283mg 1.9g
	リス組 おやつ	お茶 磯風味ポテト ラムネ	ジャガイも、サラダ油		お茶 青のり ラムネ	塩	おやつカロリー 136kcal
	10日 (木)	麻婆豆腐丼 中華風和え物 りんごゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉 春雨 (馬鈴薯) 砂糖、ごま油	豆腐、豚ミンチ、刻み大豆 ツナ缶	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ 胡瓜、人参	みりん、赤味噌、醤油、 鶏がらスープ 醤油、塩、こしょう	506kcal 17.2g 13.1g 363mg 1.5g
	リス組 おやつ	お茶 じゃがいももち	ジャガイも、片栗粉、サラダ油	チーズ	お茶 青のり		おやつカロリー 51kcal
満3歳児クラス ごはんはじまり	11日 (金)	冷やしぎざみうどん 菜飯おにぎり 茹でとうもろこし ハスカップゼリー	うどん、砂糖。 米。	京揚げ、卵。	わかめ、胡瓜、人参、 ミニトマト 菜飯ごはんの素。 とうもろこし。 ハスカップゼリー	醤油、みりん、 うどんだしの素。 塩。	501kcal 20.4g 15.9g 292mg 1.8g
	リス組 おやつ	お茶 じゃこトースト	食パン、ノンエッグマヨネーズ	ちりめん雑魚	お茶		おやつカロリー 66kcal



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	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)	調味料など					
入園説明会 (一般)	12日 (土)	豚丼 みそ汁 果物	米、ごま、砂糖、サラダ油	豚肉 豆腐、京揚げ	玉ねぎ、人参、生姜 刻みのり 人参、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節	494kcal	22.0g	11.5g	269mg	1.4g
	リス組 おやつ	牛乳 ジャムサンドパン	食パン	牛乳	いちごジャム		おやつカロリー 93kcal				
合同委員会	14日 (月)	ごはん ぶりかけ アジフライ ひじきの五目煮 みそ汁 果物	米。 サラダ油。 ごま、砂糖、ごま油。	アジフライ (半加工品)。 豚肉、蒸し大豆。 京揚げ。	海苔ぶりかけ ひじき、ごぼう、人参、こんにゃく。 玉ねぎ、人参、えのき草、青ねぎ。	トマトケチャップ、ウスターソース、 みりん、醤油。 味噌、削り節。	596kcal	21.6g	22.5g	338mg	2.0g
	リス組 おやつ	お茶 塩せんべい ラムネ	塩せんべい。		お茶 ラムネ。		おやつカロリー 82kcal				
	15日 (火)	ごはん 肉じゃが トマトとわかめの酢の物 みそ汁 かんきつゼリー	米 ジャガイも、砂糖、サラダ油 砂糖、ごま油	牛肉 ちりめん雑魚 京揚げ	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三度豆。 トマト、わかめ、胡瓜 大根、しめじ草、人参、青ねぎ	みりん、醤油 酢、醤油、塩 味噌、削り節	511kcal	19.9g	16.4g	283mg	1.7g
	リス組 おやつ	お茶 かぼちゃのプリン	砂糖、ゼラチン	豆乳	お茶 かぼちゃ		おやつカロリー 53kcal				
	16日 (水)	焼きそば ほうれん草シュウマイ かぶスープ 果物	中華そば、サラダ油。 ごま、ごま油。	豚肉。 ほうれん草シュウマイ (加工品)	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、青のり。 かぶ、玉ねぎ、かぶの葉、人参。	焼きそばソース、塩、こしょう。 醤油、こしょう、鶏からスープ	478kcal	19.1g	12.0g	275mg	1.6g
	リス組 おやつ	お茶 五平餅	米、ごま、砂糖		お茶	味噌、みりん	おやつカロリー 72kcal				
避難訓練	17日 (木)	全粒入り白パン 手作り煮込みハンバーグ マセドアンサラダ ABCスープ 果物	パン パン粉、オリーブ油 ジャガイも、ノンエッグマヨネーズ ABCマカロニ	合いびきミンチ、牛乳 プロセスチーズ	玉ねぎ、ナツメグ 胡瓜、人参、フロコリー 玉ねぎ、人参、パセリ	塩。 デミグラスソース、塩、こしょう 塩、こしょう 無添加フイヨン	578kcal	24.5g	26.3g	308mg	1.8g
	リス組 おやつ	お茶 じゃこおにぎり	米。	ちりめん雑魚	お茶 焼き海苔。	塩。	おやつカロリー 78kcal				
	18日 (金)	赤飯 赤魚の煮つけ しろ菜のおひたし 素麺すまし汁 ラフランスゼリー	もち米、米、ごま 砂糖 砂糖 素麺	赤魚 さつま揚げ	小豆 しろな菜、人参 人参、えのき草、みつば ラフランスゼリー	塩 醤油、みりん 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	463kcal	21.3g	10.3g	411mg	1.5g
	リス組 おやつ	お茶 せんべい	塩せんべい		お茶		おやつカロリー 114kcal				
	19日 (土)	五目醤油ラーメン おにぎり 果物	中華麺 米	焼き豚、茹で卵	わかめ、人参、もやし、 青ねぎ 若菜ごはんの素	ラーメンスープ、こしょう	442kcal	18.9g	12.1g	271mg	2.0g
	リス組 おやつ	牛乳 ドーナツ	ドーナツ	牛乳	お茶		おやつカロリー 135kcal				
	23日 (水)	カレーピラフ 鶏肉つくね焼き アスパラ塩茹で ジュリアンスープ いちごゼリー	米、サラダ油 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ ベーコン	鶏肉。 鶏つくね (加工品)	玉ねぎ、ピーマン、人参 グリーンアスパラ キャベツ、セロリ、人参、パセリ いちごゼリー	トマトケチャップ、塩、こしょう 無添加フイヨン、塩、こしょう	515kcal	17.1g	18.5g	254mg	2.0g
	リス組 おやつ	お茶 蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー。		お茶 野菜ジュース		おやつカロリー 93kcal				
満3歳児クラス 14:00開園開始	24日 (木)	焼肉丼 もやしと胡瓜のナムル みかん缶	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、胡瓜	醤油、塩、だしの素 酢、醤油	502kcal	17.7g	18.0g	275mg	2.1g
	リス組 おやつ	牛乳 黒糖わらび餅	わらび餅粉、砂糖	きな粉			おやつカロリー 123kcal				
	25日 (金)	ごはん さんまのかつお節煮 さつま芋甘煮 しろ菜のごま和え みそ汁 果物	米 さつま芋、砂糖	さんまのかつお節煮 (加工品) 花かつお 京揚げ	玉ねぎ、人参、人参 しろ菜、人参 冬瓜、しめじ草、人参、青ねぎ	みりん みりん、醤油、だしの素 味噌、削り節	493kcal	21.6g	17.9g	380mg	1.8g
	リス組 おやつ	お茶 磯風味ポテト ラムネ	ジャガイも、サラダ油		お茶 青のり ラムネ	塩	おやつカロリー 74kcal				
	26日 (土)	全粒入り白パン チキンナゲット ポテトサラダ コーンスープ 果物	全粒入り白パン ジャガイも、ノンエッグマヨネーズ	チキンナゲット (加工品) 卵	胡瓜、人参 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう コーンクリームスープ	544kcal	25.4g	26.0g	295mg	2.3g
	リス組 おやつ	牛乳 わかめおにぎり	米。	牛乳	カットわかめ。	塩。	おやつカロリー 72kcal				
満3歳児クラス 子育てトーク	28日 (月)	ミートスパゲッティ 蒸し鶏サラダ 日向夏みかんゼリー	スパゲッティ、米粉、 オリーブ油	合いびきミンチ、刻み大豆 粉チーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト	塩、トマトケチャップ ウスターソース	511kcal	20.4g	18.9g	279mg	1.5g
	リス組 おやつ	お茶 ジャコゆかりおにぎり	米	ちりめん雑魚	お茶 ゆかり		おやつカロリー 82kcal				
	29日 (火)	ごはん ぶりかけ 豚肉生姜焼き 卵の花炒り煮 みそ汁 果物	米 サラダ油 砂糖	豚肉。 おから、京揚げ、冷凍枝豆	しそひじきぶりかけ 生姜、絹さや 人参、椎茸、こんにゃく 大根、しめじ草、人参、青ねぎ	醤油、みりん。 だしの素、醤油、カレー粉。 味噌、削り節。	466kcal	22.0g	11.7g	264mg	1.3g
	リス組 おやつ	お茶 きな粉トースト	食パン、砂糖。	きな粉。	お茶	塩。	おやつカロリー 86kcal				
合同委員会	30日 (水)	味付けごはん 花形がんもとかぼちゃの含煮 すまし汁 果物	米、砂糖、サラダ油 砂糖	鶏肉 花形がんも 竹輪	人参、ごぼう、こんにゃく、 干し椎茸、刻みのり かぼちゃ、三度豆 えのき草、人参、みつば	みりん、醤油 みりん、醤油、だしの素 醤油、塩、削り節、出し昆布	511kcal	19.5g	12.0g	356mg	1.9g
	リス組 おやつ	お茶 スイートポテト	さつまいも、砂糖	牛乳	お茶	塩	おやつカロリー 101kcal				

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・保護者のコメントを掲載しています。ご覧ください。
<http://senriyama.g.race.jp/>

昼食の栄養量には、おやつのカロリーは含んでいません。
 (事情により変更する場合があります)



～朝ごはんを食べましょう～

朝ごはは、「1日の始まり」のエネルギー源で、規則正しい生活リズムを作る基礎となる大切な食事です。朝食を抜くと生活のリズムが乱れるだけでなく、脳に栄養が行きわたらなくなり、集中力や意欲が低下していきます。又、起床から朝食までの時間が短いと食欲がわかまません。1日元気に過ごせる生活のリズムを確立するために、早寝・早起き・朝ごはんをきちんと食べて登園しましょう。

～お知らせ～



- * 食事摂取基準(3～5歳児)をもとに基準を④とし、おやつ(牛乳(180ml))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致します。
* その他、食の安全を考え加工品・調味料にも十分吟味し、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。
* 9日(水)重陽の節句 ちらし寿司に食用黄菊を添えて食べます。
* 18日(金)【敬老の日 21日】お祝いのごはんの赤飯を食べます。

9月9日重陽の節句について

9月9日は、重陽の節句(菊の節句)、五節句の最後を締めくくる節句です。重陽の節句は元々、自分や家族の長寿と一家の繁栄を祈る行事でした。平安時代に中国から伝来し、当時は、中国から伝来したばかりの珍しい花だったようで、菊を眺めながら「観菊の宴」を開き詩歌などを読み長寿を祈ったと言われていました。重陽の節句(9日 水曜日)、園の昼食にて、長寿・健康を願い食用黄菊を食べます。

食用を目的に改良された菊を食用菊といいます。
ビタミンB類、マンガン、カリウムなどのミネラル類が含まれています。
=茹で方=
花卉は少々の酢を加えた湯でサッと湯がき、すぐに水にとってからざるにあける。

9月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介

Table with 3 columns: Date, Menu Item, Allergen Information. Includes items like カレーうどん, 大豆ひじきコロッケ, ホワイトソース, etc.



=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有しています。
* 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)
* 味噌は国産大豆使用の味噌です。 * 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。

園で使用する加工品について
子どもたちの健康を考え、安全面を最優先にし、食品・加工品選びには原材料の産地にもこだわりを持ち選んでいます。さらに食品添加物(保存料・発色剤など)の入れない、無添加のもので厳選吟味し使用しています。合わせまして、塩分・糖分控えめに、子どもの頃からの健康を考えた昼食に努めていますので、ご理解よろしくお願い致します。他、質問等ありましたらお知らせください。

お父さん・お母さん 子どもたちは、昼食当番を楽しみにしています。
お手伝い よろしく願います。
集合時間 10:45
持ち物 エプロン・三角巾・マスク
* 園にもスリッパは、用意しておりますが ご自身で持ってきてくださっても結構です。



ビタミンを摂取して免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の動きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。コロナウィルスなど、病原菌に負けない体づくりに、ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

