

# 2020年 10月 献立予定

2020年9月30日  
認定こども園  
千里山グレース幼稚園

朝晩過ごしやすくなり、ますます活動しやすくなる季節ですね。  
10月は、運動会・遠足など楽しい行事があります。  
秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。



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)		
テストメール 年長 身体測定  2021年度 新入園児 願書受付	1日 (木)	全粒入り塩バターパン ミートローフ ブロッコリー塩茹で ポトフ風スープ	全粒入り白パン、バター パン粉、オリーブ油	含びきミンチ、刻み大豆	玉ねぎ、ナツメグ ブロッコリー カリフラワー、キャベツ、人参、 玉ねぎ、ローリエ、パセリ お月見ゼリー	塩 トマトケチャップ、塩、こしょう 無添加ブイヨン、塩、こしょう	エネルギー (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg) 塩分 (g)
		お月見ゼリー	米	花かつお	お茶	醤油	548kcal 25.3g 22.3g 298mg 1.7g
2021年度 新入園児 面接	2日 (金)	照り焼き丼 白菜味噌汁 ヨーグルト	米、ごま油、サラダ油、 片栗粉	鶏肉 京揚げ	玉ねぎ、人参、 刻みのり 白菜、人参、舞茸、青ねぎ	醤油、みりん、だしの素 味噌、削り節	おやつカロリー 79kcal 495kcal 23.3g 11.8g 384mg 1.1g
		お茶 お茶	米	花かつお	お茶	醤油	おやつカロリー 78kcal 470kcal 15.6g 11.2g 277mg 1.4g
	3日 (土)	ハヤシライス グリーンサラダ マスカットゼリー	米、米粉。	豚肉	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン、 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。	おやつカロリー 92kcal 453kcal 18.3g 14.3g 366mg 1.8g
		お茶 お茶	米	花かつお	お茶	醤油	おやつカロリー 106kcal 468kcal 15.0g 14.0g 284mg 1.6g
	5日 (月)	きつねうどん ふかしさつま芋 和梨ゼリー	うどん、サラダ油、片栗粉 さつま芋	油揚げ、 人参型さつま揚げ	ほうれん草、人参、しめじ茸、青ねぎ	醤油、塩、 削り節、出し昆布、 塩	おやつカロリー 126kcal 492kcal 20.4g 12.3g 374mg 1.8g
		お茶 お茶	米	花かつお	お茶	醤油	おやつカロリー 142kcal 418kcal 17.3g 12.5g 237mg 1.6g
	6日 (火)	チャーハン 米粉蒸し餃子 中華スープ 果物	米、サラダ油、ごま油 米粉蒸し餃子(半加工品) ごま油	焼き豚 (豚肉)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ (キャベツ、ねぎ) もやし、エリンギ茸、青ねぎ	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	おやつカロリー 131kcal 479kcal 15.7g 16.9g 224mg 1.3g
		お茶 お茶	米	花かつお	お茶	醤油	おやつカロリー 70kcal 445kcal 18.5g 12.4g 289mg 1.0g
満三歳児クラス 身体測定	7日 (水)	三色丼 胡瓜の酢の物 麩すまし汁 ももゼリー	米、砂糖 わかめ、胡瓜 花形麩	鶏ミンチ、卵 ちりめん雑魚	ほうれん草、人参 わかめ、胡瓜 人参、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油 酢、醤油、塩、 醤油、塩、削り節、出し昆布	おやつカロリー 142kcal 418kcal 17.3g 12.5g 237mg 1.6g
		お茶 お茶	米	花かつお	お茶	醤油	おやつカロリー 131kcal 479kcal 15.7g 16.9g 224mg 1.3g
運動会 年長・年中・年少 雨天時 保育14:00 降園	9日 (金)	ケチャップライス 鶏肉団子焼き ABCマカロニスープ 果物	米、サラダ油 ABCマカロニ	豚ミンチ 鶏肉団子焼き	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 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	おやつカロリー 70kcal 445kcal 18.5g 12.4g 289mg 1.0g
		お茶 お茶	米	花かつお	お茶	醤油	おやつカロリー 114kcal 484kcal 21.7g 12.8g 368mg 2.0g
満三歳児クラス お休み	10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 ワッフル (加工品)	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。	おやつカロリー 114kcal 484kcal 21.7g 12.8g 368mg 2.0g
		お茶 お茶	米	花かつお	お茶	醤油	おやつカロリー 93kcal 557kcal 23.9g 16.1g 248mg 1.5g
運動会 雨天予備日	13日 (火)	ごはん 米粉チキンカツ 春雨サラダ 玉ねぎ味噌汁 みかんゼリー	米、 サラダ油。 春雨(馬鈴薯)、マヨネーズ	米粉チキンカツ(半加工品) ポークハム 京揚げ	胡瓜、人参 玉ねぎ、えのき茸、人参、青ねぎ みかんゼリー	トマトケチャップ、ウスターソース 酢、塩、こしょう 味噌、削り節	おやつカロリー 97kcal 526kcal 19.7g 15.9g 276mg 2.2g
		お茶 お茶	米	花かつお	お茶	醤油	おやつカロリー 88kcal 555kcal 21.1g 27.8g 313mg 2.2g
2021年度 ナーサリー 満三歳児クラス 受付開始	14日 (水)	鶏肉とごぼうのおこわ キャベツつくね焼き しる菜のおかか和え わかめすまし汁 果肉入りフルーツゼリー	米、もち米、砂糖、サラダ油。 キャベツ入りつくね(半加工品) 花かつお。	鶏もも肉 キャベツ入りつくね(半加工品) 花かつお。	ごぼう、人参、こんにゃく 刻みのり しる菜、人参 わかめ、しめじ茸、人参、青ねぎ 果肉入りフルーツゼリー(パイン・みかん)	みりん、醤油 みりん、醤油、だしの素 醤油、塩、削り節、出し昆布	おやつカロリー 88kcal 555kcal 21.1g 27.8g 313mg 2.2g
		お茶 お茶	米	花かつお	お茶	醤油	おやつカロリー 97kcal 526kcal 19.7g 15.9g 276mg 2.2g
年少 身体測定	15日 (木)	ウィンナーパン 豆サラダ ABCマカロニスープ 果物	パン、 ジャガイも、マヨネーズ	ウィンナー(チキン) 蒸し大豆、プロセスチーズ	コーン(冷凍)、枝豆(冷凍)、 人参、胡瓜 玉ねぎ、人参、パセリ	トマトケチャップ 塩 無添加ブイヨン、塩、こしょう	おやつカロリー 62kcal 452kcal 18.7g 12.9g 260mg 1.7g
		お茶 お茶	米	花かつお	お茶	醤油	おやつカロリー 120kcal 498kcal 22.1g 13.5g 401mg 1.5g
子育て カウンセリング	16日 (金)	古代米ごはん いわしの梅醤油煮 れんごんのきんぴら 豚汁 果物	米、黒米。 砂糖、ごま油 さつまいも	いわしの梅醤油煮(加工品) 豚肉、京揚げ	れんごん、人参、三度豆 ごぼう、大根、こんにゃく、人参、青ねぎ	みりん、醤油 煮干、味噌	おやつカロリー 62kcal 452kcal 18.7g 12.9g 260mg 1.7g
		お茶 お茶	米	花かつお	お茶	醤油	おやつカロリー 120kcal 498kcal 22.1g 13.5g 401mg 1.5g
	17日 (土)	鮭ごはん 肉団子醤油焼き ブロッコリー塩茹で 玉ねぎ味噌汁 果物	米 京揚げ	塩鮭 肉団子(加工品) 京揚げ	ブロッコリー 玉ねぎ、人参、青ねぎ	塩 味噌、削り節。	おやつカロリー 120kcal 498kcal 22.1g 13.5g 401mg 1.5g
		お茶 お茶	米	花かつお	お茶	醤油	おやつカロリー 120kcal 498kcal 22.1g 13.5g 401mg 1.5g



行事予定	日付	献立	働 ぎ (材 料)				調味料など	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)			
年少遠足 遠足雨天 予備日 20日	19日 (月)	ごはん すき焼き風煮込み しる菜のつくね焼き 大根味噌汁 果物	米。 砂糖、サラダ油、片栗粉。 	牛肉、豆腐  しる菜のつくね 京揚げ。 	白菜、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく 春菊 大根、しめじ茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油。  味噌、削り節。	475kcal 22.8g 13.5g 316mg 1.4g	
	リス組 おやつ	お茶 キャベツお焼き	小麦粉、サラダ油	花かつお、	キャベツ、人参、青ねぎ	だしの素、醤油	おやつカロリー 74kcal	
20日 (火)	いも栗ごはん 鶏肉から揚げ 小松菜のおひたし すまし汁 伊予柑ゼリー	米、さつまいも、もち米、黒ごま 米のから揚げ粉、サラダ油。 砂糖 	鶏肉。 京揚げ 豆腐、湯葉 (冷凍) 	果 小松菜、人参。 えのき茸、人参、青ねぎ 伊予柑ゼリー	塩。 醤油、だし汁 醤油、塩、削り節、出し昆布 	550kcal 23.7g 18.1g 296mg 2.1g		
	リス組 おやつ	お茶 クラッカー	クラッカー		お茶		おやつカロリー 120kcal	
つくし・どんぐり たけのこ 年中・年長 遠足 雨天予備日 22日 合同委員会	21日 (水)	焼うどん ほうれん草焼売 わかめスープ 果物	細うどん、サラダ油。  ごま油。 	豚肉、花かつお。 ほうれん草焼売 (半加工品) 	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり。 わかめ、もやし、人参、にら。	焼きうどんソース、 塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。 	492kcal 20.3g 14.6g 283mg 1.8g	
	おやつ	お茶 五穀ひじきおにぎり 蒸し大豆	米。	蒸し大豆 	五穀ひじきごはんの素。		おやつカロリー 110kcal	
22日 (木)	若菜ごはん 酢豚 竹輪の磯部焼き 冬瓜味噌汁 ラフランスゼリー	米 砂糖、ごま油、片栗粉 サラダ油。 	豚肉 竹輪 	若菜ごはんの素 ピーマン、玉ねぎ、人参 青のり。 冬瓜、しめじ茸、人参、青ねぎ ラフランスゼリー	醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう 味噌、削り節 	503kcal 18.7g 13.3g 255mg 1.5g		
	リス組 おやつ	お茶 りんごタルト	リンゴタルト (加工品)。		お茶	おやつカロリー 97kcal		
23日 (金)	和風きのこピラフ 高野豆腐・かぼちゃの煮物 白菜のスープ 果物	米、ごま油 きび砂糖 ごま油 	ツナ缶 高野豆腐 	玉ねぎ、人参、椎茸、 しめじ茸、エリンギ茸、 かぼちゃ 白菜、人参、青ねぎ	醤油、だしの素、塩、こしょう みりん、醤油、だし汁 鶏がらスープ、塩、こしょう	432kcal 16.0g 10.9g 276mg 1.6g		
	リス組 おやつ	お茶 おからスコーン	砂糖、オリーブ油	おからパウダー	お茶	おやつカロリー 157kcal		
24日 (土)	オムライス マカロニサラダ コンソメスープ 果物	米、サラダ油 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 	チキンウィンナー ツナ缶 	玉ねぎ、ピーマン、人参 胡瓜、人参、コーン缶 玉ねぎ、人参、パセリ 	無添加ブイヨン、トマトケチャップ 塩 無添加ブイヨン、こしょう 	549kcal 21.5g 18.9g 247mg 1.4g		
	リス組 おやつ	牛乳 玄米ボン菓子 小魚チップ	玄米ボン菓子	小魚チップ 牛乳		おやつカロリー 68kcal		
誕生日会 26日 (月)	カレーうどん ふかしさつま芋 いちごゼリー	うどん、サラダ油、片栗粉。 さつま芋 	豚肉、油揚げ 	玉ねぎ、人参、しめじ茸、青ねぎ いちごゼリー	カレー粉、粉、醤油、塩、 削り節、出し昆布。 塩。	473kcal 17.8g 14.6g 292mg 2.0g		
	リス組 おやつ	お茶 ツナサンド	パン、マヨネーズ	ツナ缶	塩	おやつカロリー 97kcal		
27日 (火)	ごはん ふりかけ 鮭塩焼き 野菜炒り煮 玉ねぎ味噌汁 果物	米。 砂糖、ごま油 ジャガイモ 	甘塩鮭 豚肉 京揚げ 	しそひじき 大根、人参、こんにゃく、ごぼう、三度豆 玉ねぎ、えのき茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油。 味噌、削り節 	501kcal 20.2g 16.1g 252mg 1.5g		
	リス組 おやつ	お茶 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	きな粉	お茶	おやつカロリー 69kcal		
28日 (水)	牛丼 ごぼうサラダ 豆腐すまし汁 かんきつゼリー	米、ごま、砂糖、サラダ油 ごま、ノンエッグマヨネーズ 	牛肉。 ツナ缶 豆腐 	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり ごぼう、胡瓜、人参、コーン缶 わかめ、しめじ茸、人参、青ねぎ かんきつゼリー	みりん、醤油。 醤油、塩、こしょう。 醤油、塩、削り節、出し昆布	546kcal 19.4g 17.9g 277mg 1.6g		
	リス組 おやつ	お茶 おさつバター	さつま芋、バター		お茶	おやつカロリー 55kcal		
29日 (木)	ごはん ふりかけ 豚肉コロッケ 春雨炒め物 白菜味噌汁 日向夏みかんゼリー	米 サラダ油 春雨 (馬鈴薯)、 サラダ油、ごま油 	豚肉コロッケ (半加工品) 豚肉ミンチ 京揚げ 	海苔ふりかけ 人参、ピーマン、たけのこ水煮、 赤・黄パプリカ、生姜 白菜、えのき茸、人参、青ねぎ 日向夏みかんゼリー	トマトケチャップ、ウスターソース 鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう。 味噌、削り節	564kcal 16.4g 17.9g 271mg 1.5g		
	リス組 おやつ	お茶 ビスケット 果物	ビスケット		お茶	おやつカロリー 52kcal		
30日 (金)	チキンピラフ かぼちゃサラダ ミネストローネ 果物	米、オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油、ベーコン 	鶏肉 ウィンナー 	玉ねぎ、ピーマン、人参 かぼちゃ、人参、胡瓜 キャベツ、玉ねぎ、人参、エリンギ茸、カットトマト	無添加ブイヨン、 塩、こしょう 塩、こしょう 無添加ブイヨン、こしょう。	524kcal 16.5g 17.6g 241mg 1.4g		
	リス組 おやつ	お茶 かぼちゃドーナツ	小麦粉、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー		お茶 かぼちゃ	おやつカロリー 79kcal		
31日 (土)	中華丼 わかめ味噌汁 果物	米、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 	豚肉、 京揚げ 	白菜、竹の子、玉ねぎ、人参、 椎茸、生姜。 わかめ、えのき茸、青ねぎ	塩、醤油、オイスターソース、 鶏がらスープ。 味噌、削り節 	460kcal 16.4g 16.0g 272mg 1.7g		
	リス組 おやつ	牛乳 ゼリー パンキンパフ	パンキンパフ	牛乳		おやつカロリー 88kcal		
11月 2日 (月)	いなり寿司 かぶ型さつま揚げ 三度豆ごま和え すまし汁 ハインゼリー	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 ハインゼリー	酢、醤油、塩。 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	491kcal 25.5g 16.4g 314mg 1.7g		
	リス組 おやつ	お茶 お麩のラスク 果物	麩、砂糖、サラダ油		お茶	おやつカロリー 78kcal		

監修 栄養士 片岡恵子



屋敷の写真・コメントをホームページにて掲載しています。ご覧ください。  
URL <http://senriyama.grace.jp/>



## 10月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介

- 5日…人参型さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)
- 6日…米粉餃子 (乳・卵・小麦・ごま含まない)
- 9日…鶏肉団子 (乳・卵・小麦・ごま含まない)
- 13日…米粉チキンカツ (乳・卵・小麦・ごま含まない)
- 14日…キャベツ入りつくね (小麦・乳・卵含まない)
- 16日…いわしの梅醤油煮 (醤油に含まれる小麦) (乳・卵含まない)
- 21日…ほうれん草シュウマイ (小麦・エビ含む) (乳・卵含まない)
- 22日…若菜ごはんの素 (ごま・醤油に含まれる小麦) (乳・卵含まない)
- 27日…しそひじき (ごま・小麦・乳・卵含まない)
- 29日…豚肉コロッケ (小麦含む) (乳・卵含まない)
- …海苔のふりかけ ごま含む (卵・乳・小麦含まない)
- 11月2日…味付けうす揚げ (小麦・乳・卵含まない)
- …かぶ型さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)



- \* 食事摂取基準 (3~5歳児) をもとに基準をⓂとし、おやつの牛乳 (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、地場産物の旬の野菜を取り入れ、地産地消に努めています。
- \* 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。



＝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
- 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まれています。
- \*竹輪（乳・卵・小麦も含まれていません）
- \*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、手作りのドレッシングです。（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）の入らない、無添加のもので厳選し使用しています。  
 合わせて、塩分・糖分控えめに、子どもの胃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いたします。他、質問等ありましたらお知らせください。



今年の中秋の名月10月1日です

年長組 お知らせ

年長組  
社会見学

10月28日水曜日（雨天時29日）  
各自お家からお弁当を持ってきていただきます。  
園の昼食はお休み。

年長組  
園外保育

11月 2日 月曜日（雨天時 5日）  
園から用意したサンドパンを持って園外で食べます！  
（ウィンナーパン・ツナサンドパン 野菜ジュース）  
いちごジャムパン  
\*降園前にデザートのお果物又はゼリーを食べます！



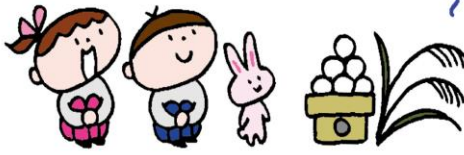
ハロウィックッキング  
（クッキー作り体験を）

10月31日のハロウィンでは、子どもと一緒に調理を楽しみましょう。

- 材料
- かぼちゃ（またはさつまいも）100g
  - バター50g
  - 砂糖30g
  - ホットケーキミックス150g

作り方

- ①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
- ③薄くのばして型抜きする。
- ④フライパンで焼く。



ただこの組のごはんがはじまりました。  
 ただこの組の配膳のお手伝いもお願いしたいので、  
 集合時間が 10:45 15分早く来ています。

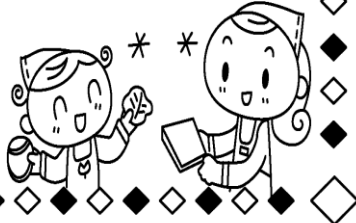
よろしくお願いいたします！！

お父さん・お母さん。昼食当番を子どもたちは楽しみにしています。  
 お手伝い よろしくをお願いします。

集合時間 10:45

- 持ち物
- エプロン
  - 三角巾
  - マスク 上履き

\*園にもスリッパは、用意しておりますが、  
 持ってきてくださっても結構です。



ただししいせいで  
たべてますか？

