



朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。《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	
グレース 会総会 全体こは ん始まり	12日 (月)	麻婆豆腐丼	米、砂糖、ごま油、サラダ油、片栗粉	豆腐、豚ミンチ	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ	みりん、赤味噌、醤油、中華だし	477kcal
		貝柱スープ	ごま油	貝柱水煮	もやし、えのき茸、青ねぎ	鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう	18.4g
		みかんゼリー			みかんゼリー	12.2g	
	リス組	チーズパンサンド	食パン	スライスチーズ		258mg	
	おやつ					0.9g	
	13日 (火)	鮭ごはん	米	塩鮭	パセリ	みりん、醤油	459kcal
		春雨サラダ	春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ	ポークハム	胡瓜、人参	酢、塩、こしょう	17.8g
		すまし汁		豆腐	わかめ、人参、青ねぎ	醤油、塩、削り節、出し昆布	11.4g
		果物				267mg	
	リス組	ゼリー				2.0g	
	おやつ	お麩ラスク	麩、砂糖、サラダ油			おやつカロリー 82kcal	
年長組 身体測定	14日 (水)	ごはん	米	牛肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、スナックえんどう	みりん、醤油	498kcal
		肉じゃが	ジャガイモ、砂糖、サラダ油		わかめ、胡瓜	酢、醤油、塩	17.9g
		酢の物	砂糖	ちりめんじゃこ	わかめ、人参、青ねぎ	13.8g	
		みそ汁		京揚げ	大根、人参、青ねぎ	283mg	
		ラフランスゼリー			ラフランスゼリー	1.7g	
	リス組					おやつカロリー 95kcal	
	おやつ	おからのホットケーキ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー	おから			
年中組 身体測定	15日 (木)	全粒入り白パン	パン		玉ねぎ、人参、ナツメグ	塩、こしょう	605kcal
		手作りハンバーグ	オリーブ油	合びきミンチ、豆乳、おからパウダー		塩、こしょう	22.4g
		フライポテト	ジャガイモ、サラダ油		ブロッコリー	24.4g	
		ブロッコリー塩茹で			ブロッコリー	338mg	
		ABCスープ	ABCマカロニ		玉ねぎ、人参、パセリ	無添加ブイヨン	1.9g
		りんごゼリー			りんごゼリー		
	リス組					おやつカロリー 54kcal	
	おやつ	五平餅	米、砂糖			みりん、味噌	
	16日 (金)	焼きそば	中華そば、サラダ油	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、人参	焼そばソース	459kcal
		ポイルウィンナー		ウィンナー	ピーマン、青のり	塩、こしょう	17.9g
		わかめスープ	ごま油、ごま		わかめ、エリンギ茸、青ねぎ	15.1g	
		ももゼリー			ももゼリー	342mg	
	リス組					おやつカロリー 74kcal	
	おやつ	おかかおにぎり	米	花かつお		醤油	
	17日 (土)	鶏そぼろ丼	米、ごま、砂糖、サラダ油	鶏肉ミンチ	玉ねぎ、人参、刻みのり	みりん、醤油	479kcal
		味噌汁		豆腐、京揚げ	えのき茸、人参、青ねぎ	味噌、削り節	19.3g
		かんきつゼリー			かんきつゼリー	13.1g	
	リス組	牛乳		牛乳		283mg	
	おやつ	炭酸せんべい	炭酸せんべい		お茶	1.4g	
	19日 (月)	ポークカレー	米、ジャガイモ、米粉、サラダ油	豚肉	玉ねぎ、人参、にんにく、りんご、生姜、福神漬	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	416kcal
		蒸し鶏サラダ		鶏肉	レタス、胡瓜、グリーンアスパラ	塩	1606g
		日向夏みかんゼリー	無添加フレンチドレッシング		日向夏みかんゼリー	12.5g	
	リス組					234mg	
	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	1.7g	
年少組 身体測定 たんぽぽ れんげ	20日 (火)	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	460kcal
		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
		すまし汁		竹輪	えのき茸、人参、青ねぎ	327mg	
		果物				1.7g	
	リス組					おやつカロリー 79kcal	
	おやつ	ジャガイモもち	ジャガイモ、片栗粉	ちりめんじゃこ	青のり	塩	
誕生日会	21日 (水)	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	485kcal
		味噌汁		豆腐、京揚げ	玉ねぎ、人参、ふなしめじ、青ねぎ	味噌、削り節	19.1g
		マスカットゼリー			マスカットゼリー	14.0g	
	リス組					266mg	
	おやつ	人参マフィン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー	人参		1.4g	
	22日 (木)	ごはん ふりかけ	米、サラダ湯	海苔のふりかけ			おやつカロリー 99kcal
		アジフライ	サラダ油	アジフライ(半加工品)	芽ひじき、ごぼう、人参	トマトケチャップ、ウスターソース	549kcal
		ひじき五目煮	砂糖、サラダ油、ごま油	竹輪、蒸し大豆	芽ひじき、ごぼう、人参	21.8g	
		味噌汁		京揚げ	白菜、人参、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油、だし汁	23.0g
		果物				味噌、削り節	320mg
年長組 遠足	リス組					1.5g	
	おやつ	おかかせんべい	おかかせんべい			おやつカロリー 38kcal	



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

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				
			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	
年少組 身体測定 すみれ すずらん	23日 (金)	五目味噌ラーメン	中華麺	焼き豚、茹で卵	わかめ、人参、もやし、コーン缶	ラーメンスープ、こしょう。	
		ゆかりおにぎり	米		青ねぎ	ゆかりごはんの素	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
雨天 予備日 年中組遠足	リス組 おやつ	米粉スイーツポテト	米粉スイーツポテト(加工品)		お茶		
		塩バターパン	パン、バター				
24日 (土)	リス組 おやつ	チキンナゲット		チキンナゲット			
		ポテトサラダ	ジャがいも、マヨネーズ	ツナ缶	胡瓜、人参、ブロッコリー、コーン缶	塩、こしょう。	
		コンソメスープ			玉ねぎ、人参、パセリ	無添加ブイヨン、こしょう。	
26日 (月)	リス組 おやつ	ミートスパゲッティ	スパゲッティ、米粉、バター、サラダ油	合びきミンチ、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	
		じゃこ入りサラダ	手作りごまドレッシング	ちりめん雑魚	レタス、胡瓜、人参	ウスターソース	
		いちごゼリー			いちごゼリー	塩。	
27日 (火)	リス組 おやつ	ごはん	米、砂糖				
		赤魚の煮つけ	砂糖	赤魚	生姜	塩	
		ブロッコリーのおかか和え		花かつお	ブロッコリー、人参	みりん、醤油、	
年中組 遠足	リス組 おやつ	バナナスティックケーキ	バナナスティックケーキ(加工品)				
		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、	塩、こしょう、トマトケチャップ。	
		キャベツ入りつくね		キャベツ入りつくね(半加工品)	うすいえんどう		
雨天 予備日 年中組遠足	リス組 おやつ	ツナサンド	パン、マヨネーズ。	ツナ缶。		塩	
		ちらし寿司	米、砂糖。	焼きあなご、ちりめん雑魚、卵	人参、ごぼう、竹の子、れんこん、ふき、きざみのり、絹さや	酢、塩、醤油。	
		かまぼこ		かまぼこ(新幹線)	えのき茸、人参、青ねぎ	醤油、塩、削り節、出し昆布。	
子どもの日の 集い	リス組 おやつ	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
		豚丼	米、ごま、砂糖、サラダ油	豚肉	玉ねぎ、人参、刻みのり	みりん、醤油	
		味噌汁		京揚げ	キャベツ、人参、青ねぎ	味噌、削り節	
5月 1日 (土)	リス組 おやつ	果物					
		牛乳		牛乳			
おやつ	レモンケーキ	レモンケーキ(加工品)					

481kcal
23.8g
12.4g
349mg
1.9g
おやつカロリー
81kcal
544kcal
24.1g
22.3g
317mg
2.1g
おやつカロリー
89kcal
538kcal
21.4g
18.1g
288mg
1.8g
おやつカロリー
73kcal
418kcal
21.1g
10.0g
271mg
1.3g
おやつカロリー
114kcal
529kcal
16.8g
17.7g
319mg
1.2g
おやつカロリー
87kcal
545kcal
22.7g
11.8g
308mg
1.9g
おやつカロリー
49kcal
431kcal
20.8g
10.8g
249mg
1.2g
おやつカロリー
131kcal



URL <http://senriyamagrace.jp/> 監修：片岡 恵子(栄養士)  
 上記のホームページにて昼食・おやつの写真を掲載しています。ご覧ください。

リス組のおやつの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。(事情により変更する場合があります)

\* 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・しいたけ・野菜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。  
 \* 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。



### 4月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介します。

- 19日 ●●カレールウ (卵・乳・小麦含まない)
- 22日 ●●アジフライ (小麦含む) (卵・乳含まない)
- 28日 ●●キャベツいりつくね (乳・卵・小麦含まない)
- 30日 ●●かまぼこ (小麦・卵含む) (乳含まない)

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・チキンウィナー・ポークウィンナー・焼き豚  
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) 無添加・無着色・リン酸塩不使用
- \* 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・削り節はサバ節です。
- \* うどん・中華麺は、同じ製造ラインにそばの取り扱いがあります。
- \* 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。

その他製造ライン(コンタミネーション)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。

園で食べているお米  
兵庫県(こしひかり)  
食べています。

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

「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。