

朝ご飯は、お昼ご飯までの活動を支える「エネルギー源」です。
脳は眠っている間もエネルギーを使っていますので、活動を支える脳には朝食の糖
粉によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、
脳や体を刺激してくれます。朝ご飯をしっかり食べて、元気に遊びましょう。
《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。



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

546kcal
15.6g
19.2g
273mg
1.6g

おやつカロリー
83kcal

451kcal
18.2g
14.4g
309mg
1.7g

おやつカロリー
106kcal

490kcal
21.7g
20.3g
318mg
2.5g

おやつカロリー
72kcal

444kcal
18.4g
12.1g
267mg
1.9g

おやつカロリー
82kcal

504kcal
15.9g
18.5g
323mg
1.9g

おやつカロリー
86kcal

509kcal
21.7g
21.8g
486mg
1.5g

おやつカロリー
104kcal

470kcal
22.1g
13.3g
288mg
1.4g

おやつカロリー
92kcal

539kcal
29.3g
20.5g
287mg
1.0g

おやつカロリー
51kcal

473kcal
18.3g
12.9g
269mg
1.0g

おやつカロリー
122kcal

466kcal
16.0g
16.1g
229mg
1.3g

おやつカロリー
99kcal

528kcal
19.7g
16.7g
264mg
1.9g

おやつカロリー
38kcal

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
6日 (木)	昼食	ごはん 豚肉コロッケ ひじきの五目煮 人参の旨煮 みそ汁 果物	米 サラダ油 砂糖、ごま油 砂糖	豚肉コロッケ(半加工品) 竹輪、蒸し大豆 京揚げ	ゆかり ひじき、ごぼう、人参、三度豆 人参 玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース。 みりん、醤油 みりん、醤油 味噌、削り節
	リス組 おやつ	お茶 いちごゼリー クラッカー	クラッカー		いちごゼリー。	
7日 (金)	昼食	きつねうどん ふかしさつま芋 メロンゼリー	うどん、砂糖 さつま芋	京揚げ、かぶ型さつま揚げ 京揚げ	ほうれん草、人参、青ねぎ メロンゼリー	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布
	リス組 おやつ	お茶 チーズパンサンド	食パン	スライスチーズ		
8日 (土)	昼食	ハンバーガー プロセスチーズ フライポテト コンソメスープ 果物	パン ジャがいも、サラダ油 オリーブ油、ベーコン	鶏肉ハンバーグ プロセスチーズ	ブロッコリー 玉ねぎ、人参、パセリ	トマトケチャップ 塩 無添加フイヨン、塩、こしょう
	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。
10日 (月)	昼食	焼きそば ポーク焼売 わかめスープ ラフランスゼリー	中華そば、サラダ油 ごま油、ごま	豚肉 ポーク焼売(加工品)	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり わかめ、エリンギ茸、青ねぎ。 ラフランスゼリー	焼きそばソース 塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油、こしょう
	リス組 おやつ	お茶 蒸し大豆 雑魚入りおにぎり	米。	蒸し大豆 ちりめんじゃこ		塩
11日 (火)	昼食	和風ピラフ ポイルウィンナー スナップエンドウ塩茹で 白菜スープ ももゼリー	米、オリーブ油。 ごま油、ごま	ツナ缶 ウィンナー	小松菜、玉ねぎ、人参 スナップエンドウ 白菜、えのき茸、人参 ももゼリー	塩、醤油、だしの素。 塩。 醤油、塩、鶏ガラスープ
	リス組 おやつ	お茶 ミレービスケット・果物	ビスケット			
12日 (水)	昼食	ドライカレー 蒸し鶏サラダ ヨーグルト	米、米粉、サラダ油 手作りごまドレッシング	豚ミンチ、刻み大豆、卵 鶏むね肉 ヨーグルト	玉ねぎ、ピーマン、人参、レーズン、 生姜、りんご、パセリ 胡瓜、レタス、人参	カレー粉、醤油、塩、 オイスターソース、カレールウ 塩、酒
	リス組 おやつ	お茶 いちごスティックケーキ	いちごスティックケーキ			
13日 (木)	昼食	ごはん 海苔ふりかけ 赤魚の煮つけ 春雨炒め物 みそ汁 果物	米 砂糖 春雨(馬鈴薯)、 サラダ油、ごま油	赤魚 豚肉ミンチ 豆腐	海苔ふりかけ 生姜 人参、ピーマン、たけのこ水煮、 赤・黄パプリカ、生姜、三度豆 玉ねぎ、人参、しめじ茸、青ねぎ	酒、みりん、醤油 中華あじ、醤油、 塩、こしょう 味噌、削り節
	リス組 おやつ	お茶 マスカットゼリー お麩のラスク	麩、砂糖、サラダ油。		マスカットゼリー	
14日 (金)	昼食	赤飯 鶏肉から揚げ しろ菜おかか和え すまし汁 果物	もち米、米、ごま 米のから揚げ粉、サラダ油 砂糖	鶏肉 花かつお 湯葉(冷凍)	小豆 大阪しろ菜、人参。 たけのこ、わかめ、青ねぎ	塩 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布
	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。	チーズ。	青のり。	
15日 (土)	昼食	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 キャベツ	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
	リス組 おやつ	牛乳 りんごタルト	砂糖、小麦粉、バター	牛乳	みかんゼリー	塩
17日 (月)	昼食	焼肉丼 もやしと胡瓜のナムル みかん缶	米 ごま油、砂糖	牛肉 卵	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜 もやし、人参、わかめ、胡瓜 みかん缶	醤油、塩、だしの素 酢、醤油
	リス組 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	
18日 (火)	昼食	竹の子ごはん キャベツのミンチカツ アスパラ塩ゆで すまし汁 ぶどうゼリー	米、砂糖、サラダ油 サラダ油	鶏もも肉、うす揚げ キャベツミンチ(半加工品)	竹の子、人参、刻みのり グリーンアスパラ 白菜、えのき茸、人参、みつば ぶどうゼリー	みりん、醤油 トマトケチャップ、ウスターソース 塩 醤油、塩、削り節、出し昆布
	リス組 おやつ	お茶 玄米ぼんがし	玄米ぼんがし			





エネルギー(kcal)
タンパク質(g)
脂質(g)
カルシウム(mg)
塩分(g)
475kcal
16.2g
11.3g
281mg
1.1g
おやつカロリー
82kcal
464kcal
21.5g
12.7g
268mg
1.5g
おやつカロリー
88kcal
485kcal
20.2g
20.7g
241mg
2.1g
おやつカロリー
78kcal
465kcal
17.2g
15.4g
277mg
0.9g
おやつカロリー
71kcal
495kcal
20.1g
15.4g
327mg
2.1g
おやつカロリー
70kcal
575kcal
23.9g
17.4g
379mg
2.1g
おやつカロリー
25kcal
502kcal
14.7g
17.8g
284mg
1.6g
おやつカロリー
94kcal
507kcal
23.0g
20.0g
399mg
2.0g
おやつカロリー
74kcal
488kcal
20.5g
15.3g
259mg
1.3g
おやつカロリー
108kcal
495kcal
18.5g
14.6g
229mg
1.3g
おやつカロリー
81kcal
553kcal
21.6g
19.9g
250mg
1.9g
おやつカロリー
55kcal

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
19日(水)	昼食	ハヤシライス グリーンサラダ 果物 パナナ	米、米粉。 ごまドレッシング(手作り)	豚肉。 プロセスチーズ	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン。 レタス、胡瓜、ラディッシュ	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。
	リス組おやつ	お茶 おさつバター	さつまいも、無塩バター			塩。
20日(木)	昼食	豆ごはん 鯖の西京焼き ほうれん草ごま和え みそ汁 マスカットゼリー	米 砂糖 砂糖、すりごま	鯖 京揚げ	うすいエンドウ豆 ほうれん草、人参 大根、ぶなしめじ、人参、青ねぎ マスカットゼリー	塩 白味噌、みりん、酒 醤油 味噌、削り節
	リス組おやつ	お茶 焼きドーナツ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油			
21日(金)	昼食	焼うどん ボイルウィンナー もやしスープ 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)	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり もやし、わかめ、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。
	リス組おやつ	お茶 じゃこおにぎり	米	ちりめん雑魚。		塩。
22日(土)	昼食	カレーピラフ 豆腐つくね焼き コンソメスープ 果物	米、オリーブ油 オリーブ油、ベーコン	豚肉ミンチ 豆腐つくね(加工品)	玉ねぎ、人参、黄パプリカ 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう、カレー粉、無添加フイヨン 無添加フイヨン、塩、こしょう
	リス組おやつ	牛乳 バームクーヘン	バームクーヘン	牛乳	お茶	
24日(月)	昼食	若菜ごはん わかさぎから揚げ 豆サラダ すまし汁 果物	米。 サラダ油。 ノンエッグマヨネーズ、	わかさぎから揚げ(半加工品) ポークハム、蒸し大豆 竹輪	若菜ごはんの素 人参、きゅうり、枝豆、コーン えのき茸、人参、青ねぎ	醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布
	リス組おやつ	お茶 炭酸せんべい レーズン	炭酸せんべい		レーズン	
25日(火)	昼食	千匹ごはん 米粉チキンカツ しろ菜のおひたし みそ汁 ぶどうゼリー	米。 サラダ油	ちりめん雑魚。 米粉チキンカツ(加工品) 花かつお 京揚げ	人参、刻みのり。 しろ菜、人参。 大根、人参、ぶなしめじ、青ねぎ ぶどうゼリー	みりん、醤油。 トマトケチャップ、ウスターソース 醤油。 味噌、削り節
	リス組おやつ	お茶 みかん寒天	砂糖		みかん缶、寒天	
26日(水)	昼食	チャーハン 焼き餃子 中華スープ 果物	米、サラダ油、ごま油。 サラダ油。 ごま油。	焼き豚。 国産焼き餃子(加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。 もやし、エリンギ茸、ニラ。	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。
	リス組おやつ	お茶 おからのホットケーキ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油	おから		塩
27日(木)	昼食	全粒入り白パン マカロニグラタン ブロッコリー塩ゆで ミネストローネ パインゼリー	全粒入り白パン マカロニ、 サラダ油、小麦粉 オリーブ油	ツナ缶。 牛乳、ナチュラルチーズ 豚肉、蒸し大豆	玉ねぎ、人参、コーン缶、 パセリ ブロッコリー キャベツ、玉ねぎ、人参、 エリンギ茸、カットトマト パインゼリー	ホワイトソース、 塩、こしょう 塩。 無添加フイヨン、こしょう
	リス組おやつ	お茶 ゆかりおにぎり	米		ゆかり	醤油
28日(金)	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 野菜の含め煮 みそ汁 果物	米 砂糖、ごま油	甘塩鮭 豆腐、京揚げ	大根、人参、三度豆 玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節
	リス組おやつ	お茶 りんごジャムサンド	砂糖、食パン		りんごジャム	
29日(土)	昼食	中華丼 わかめスープ フルーツゼリー	米、ごま油、サラダ油 ごま油	豚肉 チキンボール(加工品)	白菜、竹の子、玉ねぎ、人参 わかめ、エリンギ茸、ニラ フルーツゼリー(パイン・みかん)	みりん、醤油 鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう。
	リス組おやつ	牛乳 ビスコ せんべい	ビスコ せんべい	牛乳		
31日(月)	昼食	ミートスパゲッティ エビサラダ フルーツゼリー	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	塩、トマトケチャップ ウスターソース 塩、醤油
	リス組おやつ	お茶 わかめおにぎり	米		わかめごはんの素	

監修：片岡 恵子(栄養士)

URL <http://senriyamagrace.jp/>
上記のホームページにて昼食の写真を掲載しています。ご覧ください。



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、おやつのカロリーは含んでいません。(事情により一部内容を変更することもあります。ご了承ください)





お知らせ

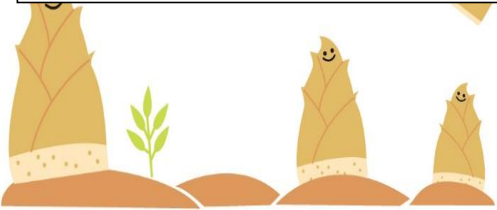


- * 食事摂取基準(3~5歳児)をもとに基準を⓪とし、おやつ^①の牛乳180ccも含めました。
- * だしは、煮干し・削り節(さば節)・だし昆布などでとっています。
- * 生肉・生野菜は、産地にもこだわり国産を使用しています。
- * 地元吹田の平野農園(江坂町)の野菜を中心に、地場産物や旬の物を取り入れ、地産地消に努めています。又、園で収穫できる野菜も使います。
- * デザートは、子どもたちにとって、とても楽しみの一つです。果物は、産地を吟味し季節の美味しい果物を食べられるように配慮しています。尚、献立内の果物の記載は空欄にしています。衛生面を考え(生肉・生魚の使用時等)、献立の内容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。



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこは、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



♡♡♡♡♡♡♡♡

「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。

♡♡♡♡♡♡♡♡

5月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

6日	豚肉コロッケ	(小麦含む) (乳・卵含まない)
7日	かぶり型さつま揚げ	(乳・卵・小麦含まない)
10日	ポーク焼売	(小麦含む) (乳・卵含まない)
13日	海苔のふりかけ	(小麦・乳・卵含まない)
14日	米粉のから揚げ粉	(小麦・乳・卵含まない)
18日	キャベツのチキンカツ	(乳・卵・小麦含まない)
24日	わかさぎのから揚げ	(小麦含む) (乳・卵含まない)
25日	米粉チキンカツ	(乳・卵・小麦含まない)
26日	国産焼き餃子	(小麦含む) (乳・卵含まない)
27日	ホワイトソース	(小麦・乳含む) (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・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)
- * 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)
- * パン粉には、バターを使用していません。
- * 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)
- * 味噌は国産大豆を使用した味噌です。
- * 干し椎茸は宮崎産です。
- * 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。
- * 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)、代替品の内容等、気になる点がありましたらお気軽にお尋ねください。

