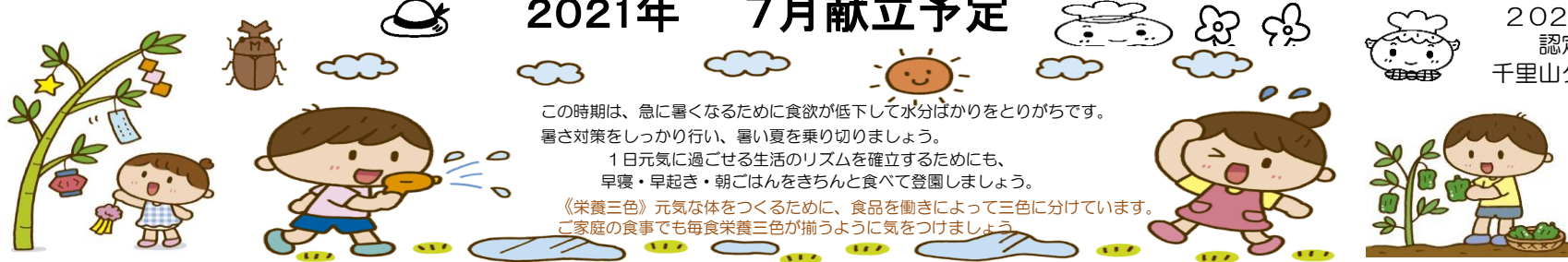


2021年 7月献立予定

2021年6月30日
認定こども園
千里山グレース幼稚園



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				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)	調味料など	
年長組 一泊保育 説明会	1日 (木)	カレーピラフ キャベツ入りつくね ブロッコリー塩ゆで ジュリアンスープ 果物	米、サラダ油。 	チキンウィンナー キャベツ入りつくね (半加工品) 豚肉	玉ねぎ、ピーマン、人参 ブロッコリー キャベツ、セロリ、人参、パセリ	カレー粉、塩、こしょう 塩 無添加ブイヨン、塩、こしょう	522kcal 16.1g 19.5g 234mg 1.9g
	リス組 おやつ	お茶 ボンこめパー	ボン菓子				おやつカロリー 57kcal
	2日 (金)	三色丼 すまし汁 ハスカップゼリー	米、砂糖。 	鶏ミンチ、卵、刻み大豆 豆腐	ほうれん草、人参 しめじ茸、人参、青ねぎ ハスカップゼリー	みりん、醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	491kcal 20.1g 13.3g 295mg 1.3g
	リス組 おやつ	お茶 カニパン 乳飲料	カニパン	乳飲料			おやつカロリー 62kcal
	3日 (土)	全粒入り白パン ささみカツ フライポテト ミニトマト コンソメスープ 果物	全粒入り白パン サラダ油 ジャガイモ、オリーブ油 ベーコン	ささみカツ (加工品) 牛乳	ミニトマト 玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ	トマトケチャップ 塩。 無添加ブイヨン、こしょう	523kcal 21.4g 20.7g 276mg 2.0g
	リス組 おやつ	牛乳 バナナケーキ	バナナケーキ				おやつカロリー 98kcal
	5日 (月)	焼きそば ポイルウィンナー もやしスープ 果物	中華麺、サラダ油 ごま	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、人参、エリンギ茸、にら	焼きそばソース、 塩、こしょう。 醤油、こしょう、鶏がらスープ	462kcal 19.9g 15.3g 278mg 1.8g
	リス組 おやつ	お茶 パンケーキ レーズン	パンケーキ		レーズン		おやつカロリー 111kcal
	6日 (火)	ごはん 肉じゃが 小松菜ごま和え みそ汁 みかんゼリー	米。 ジャガイモ、砂糖、サラダ油 砂糖、すりごま	牛肉 豆腐	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく 小松菜、人参 人参、えのき茸、青ねぎ みかんゼリー	みりん、醤油 醤油 味噌、削り節	506kcal 18.8g 15.4g 304mg 1.4g
	リス組 おやつ	お茶 おかかせんべい	おかかせんべい				おやつカロリー 57kcal
七夕 メニュー	7日 (水)	鮭ちらし寿司 蕪型さつま揚げ 湯葉すまし汁 七夕ゼリー	米、砂糖	甘塩鮭 蕪型さつま揚げ 湯葉	れんこん、コーン缶、人参、 きぬさや、刻みのり 人参、しめじ茸、青ねぎ 七夕ゼリー (ぶどう・みかん味)	塩、醤油、酢 醤油、塩、削り節、出し昆布	492kcal 19.3g 9.9g 307mg 1.7g
身体測定 (年中組)	リス組 おやつ	お茶 星形せんべい 果物	せんべい				おやつカロリー 94kcal
身体測定 (年長組)	8日 (木)	全粒入り白パン 鶏肉から揚げ 豆サラダ ミニトマト 白ぶどうとほうれん草のジュース	全粒入り白パン。 米のから揚げ粉、サラダ油。 じゃがイモ、ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 ツナ缶、蒸し大豆	胡瓜、人参、冷凍枝豆 ミニトマト 白ぶどうとほうれん草のジュース	塩。 酢、塩、こしょう	589kcal 22.2g 19.5g 317mg 2.3g
	リス組 おやつ	お茶 じゃこおにぎり	米。	ちりめん雑魚		醤油	おやつカロリー 82kcal
	9日 (金)	あなこの蒲焼丼 トマトと胡瓜の酢の物 みそ汁 シークワーサーゼリー	米、砂糖 砂糖、ごま油	焼きあなこ ちりめん雑魚 京揚げ	刻みのり わかめ、トマト、胡瓜 玉ねぎ、人参、青ねぎ シークワーサーゼリー	みりん、醤油 醤油、酢 味噌、削り節	498kcal 23.0g 15.5g 316mg 1.9g
	リス組 おやつ	お茶 ジャムサンド	食パン。		イチゴジャム		おやつカロリー 96kcal
	10日 (土)	鶏そぼろ丼 キャベツ味噌汁 いちごゼリー	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。 いちごゼリー	みりん、醤油 味噌、削り節	476kcal 19.0g 13.7g 291mg 1.6g
	リス組 おやつ	牛乳 バームクーヘン	バームクーヘン	牛乳			おやつカロリー 94kcal
誕生日会	12日 (月)	鶏肉とごぼうのおこわ 竹輪磯辺焼き 三度豆のごま和え みそ汁 果物	米、もち米、砂糖、サラダ油 サラダ油 ごま	鶏もも肉 竹輪 京あげ	ごぼう、人参、刻みのり 青のり 三度豆、人参 茄子、人参、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油 醤油、だしの素 味噌、削り節	534kcal 22.7g 22.4g 283mg 2.1g
	リス組 おやつ	お茶 ラムネ、ジャンボコーン	ジャンボコーン、ラムネ				おやつカロリー 63kcal
避難訓練	13日 (火)	ポークカレー グリーンサラダ フルーツポンチ	米、米粉、サラダ油、 ジャガイモ ごまドレッシング(手作り) (炭酸飲料水)	豚肉 プロセスチーズ	玉ねぎ、ピーマン、人参、茄子、 生姜、りんご、福神漬 レタス、胡瓜、グリーンアスパラ。 ミックスフルーツ、彩りゼリー	カレー粉、醤油、カレールウ、 塩、オイスターソース、 ウスターソース、無添加ブイヨン。 塩。	424kcal 16.3g 14.4g 304mg 1.7g
	第1保育期 1号認定児 屋食終了	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	おやつカロリー 97kcal
年少組 身体測定	14日 (水)	麻婆豆腐丼 中華スープ ももゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉 ごま油	豆腐、豚ミンチ	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ もやし、えのき茸、にら ももゼリー	みりん、赤味噌、醤油、中華だし 醤油、こしょう、鶏がらスープ	491kcal 15.7g 10.6g 378mg 0.9g
	1号認定児 11時半降園	リス組 おやつ	お茶 おからパンケーキ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油	牛乳 おから、豆乳	塩	おやつカロリー 86kcal



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)			
年中組 クラス懇談会	15日 (木)	鮭ごはん	米	塩鮭	パセリ	塩。	459kcal	
		春雨サラダ すまし汁 ヨーグルト	春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ	ポークハム 豆腐 ヨーグルト	胡瓜、人参 わかめ、人参、青ねぎ	酢、塩、こしょう 醤油、塩、削り節、出し昆布	18.0g 12.2g 289mg 2.0g	
1号認定児 11時半降園	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	ツナ缶		塩	おやつカロリー 76kcal	
1泊保育 (年長組) 年中・少 1号認定児 お休み	16日 (金)	エビピラフ チキンナゲット ブロッコリー塩ゆで コンソメスープ 果物	米、オリーブ油	冷凍エビ チキンナゲット(加工品)	玉ねぎ、人参、黄パプリカ	塩、こしょう、無添加フイヨン	490kcal	
		リス組 おやつ	牛乳 スイートポテト	スイートポテト	牛乳	お茶	塩 無添加フイヨン、塩、こしょう	19.2g 17.1g 236mg 1.5g
1泊旅行 (年長組)	17日 (土)	冷やしきざみうどん	うどん、白ゴマ、砂糖	京揚げ、花かつお、卵	わかめ、胡瓜、人参、 ミニトマト	みりん、醤油、塩、 削り節、出し昆布	426kcal	
		リス組 おやつ	牛乳 五穀ひじきおにぎり	米。	小魚	五穀ひじきおにぎりの素	塩	21.1g 15.6g 311mg 2.2g
年少組 クラス懇談会	19日 (月)	味付けごはん	米、砂糖、サラダ油	鶏肉	人参、ごぼう、こんにゃく、 干し椎茸、刻みのり	みりん、醤油	471kcal	
		1号認定児 11時半降園	お茶 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)	お茶		みりん、醤油、だしの素 醤油、塩、削り節、出し昆布	19.5g 12.0g 356mg 1.9g
1号認定児 11時半降園	20日 (火)	ハヤシライス	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、無添加フイヨン、 トマトケチャップ、塩	493kcal	
		リス組 おやつ	豆腐ドーナツ	小麦粉、砂糖、サラダ油。	豆腐		塩	15.8g 10.2g 340mg 1.6g
第一保育期 1号認定 終園式	21日 (水)	中華冷麺	中華麺、砂糖、ごま油	ロースハム、卵	人参、胡瓜、わかめ、ミニトマト	酢、醤油、中華だし、塩	499kcal	
		1号認定児 11時半降園	お茶 ゆかりおにぎり 蒸し大豆	米	蒸し大豆	ゆかり	塩。	18.9g 12.9g 269mg 2.0g
1号認定児 11時半降園	24日 (土)	豚肉丼	米、ごま、砂糖、 サラダ油、片栗粉	豚肉	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり	みりん、醤油	467kcal	
		リス組 おやつ	牛乳 フライポテト 味小魚	ジャがいも、サラダ油	味小魚		味噌、削り節	20.6g 265mg 1.6g
夏期預かり 保育	26日 (月)	ドライカレー	米、米粉 サラダ油	豚肉、刻み大豆、卵	玉ねぎ、人参、にんにく、 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	477kcal	
		リス組 おやつ	牛乳 クラッカー バナナ	クラッカー	バナナ		塩、酒	18.9g 16.5g 320g 1.6g
夏期預かり 保育	27日 (火)	ごはん	米	いわし梅醤油煮(加工品)	(大根・生姜) ひじき、人参、コーン缶	醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう	473kcal	
		リス組 おやつ	牛乳 メープルホットケーキ	ホットケーキ(メープルシロップ入り)	牛乳		味噌、削り節。	22.4g 15.7g 410mg 1.7g
夏期預かり 保育	28日 (水)	若菜ごはん	米	大豆ひじきコロッケ(半加工品)	若菜ごはんの素		498kcal	
		リス組 おやつ	牛乳 せんべい 果物		牛乳		トマトケチャップ、ウスターソース 醤油、だしの素 味噌、削り節	16.8g 16.0g 300mg 1.8g
夏期預かり 保育	29日 (木)	焼肉丼	ごはん	牛肉	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜	醤油、塩、だしの素	503kcal	
		リス組 おやつ	牛乳 フライポテト	ジャがいも、オリーブ油	味小魚		酢、醤油	19.1g 20.8g 271mg 1.6g
夏期預かり 保育	30日 (金)	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 ウスターソース	491kcal	
		リス組 おやつ	牛乳 五平餅		牛乳		醤油、塩	22.6g 21.0g 273mg 1.8g
1号認定児 11時半降園	31日 (土)	チャーハン	米、サラダ油、ごま油	焼き豚	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ	醤油、塩、こしょう、鶏がらスープ	479kcal	
		リス組 おやつ	牛乳 ドーナツ	ドーナツ	牛乳		味噌	16.1g 12.8g 248mg 1.7g

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
459	18.0	12.2	289	2.0
490	19.2	17.1	236	1.5
426	21.1	15.6	311	2.2
471	19.5	12.0	356	1.9
493	15.8	10.2	340	1.6
499	18.9	12.9	269	2.0
467	20.6	265	1.6	
477	18.9	16.5	320	1.6
473	22.4	15.7	410	1.7
498	16.8	16.0	300	1.8
503	19.1	20.8	271	1.6
491	22.6	21.0	273	1.8
479	16.1	12.8	248	1.7
87				

下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。

URL <http://senriyama.g.race.jp/>

監修：片岡 恵子(栄養士)





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）
- * 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。

7月献立 アレルギーを含む加工食品

1日	・キャベツのつくね	（小麦・卵・乳含まない）
3日	・ささみフライ	（乳・卵含まない）
7日	・かぶ型さつま揚げ	（小麦・卵・乳含まない）
8日	・米粉のから揚げ粉	（小麦・乳・卵含まない）
9日	・焼きあなご	（調味料の醤油に小麦含む）
13日	・カレールウ	（小麦・乳・卵含まない）
	・ミックスフルーツ	（パイナップル・黄桃・白桃・みかん入り）
16日	・チキンナゲット	（小麦含む）（乳・卵含まない）
20日	・無添加ドレッシング	（小麦・卵・乳含まない）
27日	・いわし梅醤油煮	（小麦・乳・卵含まない）
28日	・大豆ひじきコロッケ	（小麦含む）（乳・卵含まない）
31日	・餃子（小麦含む）	（乳・卵含まない）

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）の入らない、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ひいたします。他、質問等ありましたらお尋ねください。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましよう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひらから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に



家庭では、なかなか難しいと思いますが、正しい椅子の座り方について見直してみましよう。子どもたちの食べ方も、変わってきますよ！



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。

（一部変更することもあります）

