

2021年 8月献立予定 9月1日 2日

2021年7月30日
認定こども園
千里山グレース幼稚園



暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。
1日元気に過ごせる生活のリズムを確立するためにも、
早寝・早起き・朝ごはんをきちんと食べて登園しましょう。
《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	
2日(月)	昼食	ごはん 鮭塩焼き ひじき五目煮 茄子みそ汁 果物	米。 砂糖、サラダ油、ごま油	甘塩鮭 	芽ひじき、ごぼう、人参、三度豆 茄子、えのき草、人参、青ねぎ	みりん、醤油、だし汁 味噌、削り節	454kcal 15.4g 15.9g 230mg 1.5g
	リス組 おやつ	牛乳 せんべい ミニゼリー	せんべい	牛乳	ミニゼリー		おやつカロリー 53kcal
3日(火)	昼食	ごはん ケチャップライス 星形ハンバーグ ブロッコリー塩ゆで コンソメスープ 果物	米、サラダ油 オリーブ油	チキンウィンナー 星形ハンバーグ(加工品)	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 ブロッコリー 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう、トマトケチャップ 塩 無添加ブイヨン、こしょう	517kcal 24.4g 18.1g 379mg 1.9g
	リス組 おやつ	牛乳 じゃがいももち	ジャガイも、片栗粉、サラダ油	牛乳 プロセスチーズ			おやつカロリー 75kcal
4日(水)	昼食	焼そば 国産野菜の春巻き わかめスープ 伊予柑ゼリー	中華麺、サラダ油 サラダ油 ごま油	豚肉、花かつお 	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり 国産野菜の春巻き(加工品) わかめ、人参、青ネギ 伊予柑ゼリー	焼きそばソース、 塩、こしょう	482kcal 18.7g 15.7g 328mg 1.7g
	リス組 おやつ	牛乳 ジャムサンド	砂糖、パン	牛乳	いちごジャム		おやつカロリー 72kcal
5日(木)	昼食	麻婆豆腐丼 胡瓜の酢の物 ぶどうゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 砂糖	豆腐、豚ミンチ ちりめん雑魚	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ わかめ、胡瓜	みりん、赤味噌、醤油、中華だし 米酢、醤油	450kcal 17.0g 12.9g 267mg 1.2g
	リス組 おやつ	牛乳 マカロニきな粉 レーズン	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉	レーズン		おやつカロリー 95kcal
6日(金)	昼食	ピザトースト ジュリアンスープ 豆乳いちごプリン	食パン ベーコン	ポークハム、ナチュラルチーズ 豆乳いちごプリン	玉ねぎ、ピーマン、カットトマト、 エリンギ茸 キャベツ、セロリ、人参、パセリ	トマトケチャップ 野菜ブイヨン、塩、こしょう	532kcal 19.7g 22.3g 333mg 2.0g
	リス組 おやつ	牛乳 菜飯おにぎり	米	牛乳	菜飯ご飯の素		おやつカロリー 90kcal
7日(土)	昼食	豚丼 キャベツ味噌汁 さくらんぼゼリー	米、ごま、砂糖、サラダ油	豚肉 京あげ	玉ねぎ、人参、刻みのり キャベツ、人参、青ねぎ さくらんぼゼリー	みりん、醤油 味噌、削り節	417kcal 20.4g 10.8g 240mg 1.2g
	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 95kcal
10日(日)	昼食	ごはん わかさぎのから揚げ 豆腐の炒り煮 玉ねぎ味噌汁 ももゼリー	米 砂糖、ごま油	わかさぎのから揚げ(加工品) 豆腐、豚肉、 京あげ	人参、干し椎茸、青ねぎ、生姜 玉ねぎ、人参、青ねぎ ももゼリー	みりん、醤油、 味噌、削り節	518kcal 21.9g 12.6g 368mg 2.2g
	リス組 おやつ	牛乳 ビスコ 果物	ビスコ	牛乳	バナナ		おやつカロリー 75kcal
11日(月)	昼食	五穀ひじきごはん キャベツ入りミンチ ブロッコリー塩ゆで すまし汁 甘夏みかんゼリー	米 麩	キャベツ入りミンチカツ(半加工品)	五穀ひじきごはんの素 ブロッコリー しめじ茸、人参、青ねぎ 甘夏みかんゼリー	みりん、醤油、 塩 醤油、塩、削り節、出し昆布	537kcal 15.5g 11.2g 330mg 1.9g
	リス組 おやつ	牛乳 クラッカー レーズン	クラッカー	牛乳	レーズン		おやつカロリー 65kcal
8月12日~15日 夏休み(休園)							
16日(月)	昼食	全粒入り白パン チキンナゲット フライポテト プチトマト ブロッコリー塩茹で 白ぶどうとほうれん草のジュース	全粒入り白パン ジャガイも、サラダ油	チキンナゲット(半加工品)	プチトマト ブロッコリー 白ぶどうとほうれん草のジュース	塩、こしょう 塩	589kcal 22.2g 19.5g 317mg 2.3g
	リス組 おやつ	牛乳 じゃこおにぎり	米。	牛乳 ちりめん雑魚		醤油	おやつカロリー 82kcal
17日(火)	昼食	チキンカレー グリーンサラダ りんごゼリー	米、小麦粉、 サラダ油 ごまドレッシング(手作り)	鶏肉。 プロセスチーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、福神漬 レタス、胡瓜	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。	459kcal 16.9g 13.2g 276mg 1.8g
	リス組 おやつ	牛乳 ワッフル	ワッフル	牛乳			おやつカロリー 82kcal
18日(水)	昼食	ごはん エビの天ぷら きんぴらごぼう みそ汁 果物	米 てんぷら粉、サラダ油 砂糖、ごま、ごま油。	エビ(冷凍)	ゆかり ごぼう、人参、三度豆 玉ねぎ、人参、えのき草、青ねぎ	醤油 みりん、醤油、 味噌、削り節。	517kcal 21.4g 20.1g 369mg 1.8g
	リス組 おやつ	牛乳 ヨーグルト ビスケット	ビスケット。	ヨーグルト			おやつカロリー 63kcal
19日(木)	昼食	中華丼 豆腐ハンバーグ ももゼリー	米、ごま油、サラダ油、 片栗粉	エビ、豚肉 豆腐ハンバーグ(加工品)	白菜、玉ねぎ、人参、 椎茸、生姜	塩、醤油、オイスターソース、 鶏がらスープ	428kcal 18.5g 9.4g 241mg 1.5g
	リス組 おやつ	牛乳 フライポテト	ジャガイも、サラダ油	牛乳		塩	おやつカロリー 67kcal
20日(金)	昼食	いなり寿司 根菜入りつくね 三度豆ごま和え すまし汁 パインゼリー	米、砂糖 ごま、砂糖	うす揚げ(加工品)、ちりめん雑魚 根菜入りつくね	三度豆、人参 わかめ、人参、青ねぎ パインゼリー	酢、醤油、塩。 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	450kcal 28.1g 12.5g 312mg 1.9g
	リス組 おやつ	牛乳 ボンこめバー	ボンこめバー	牛乳			おやつカロリー 42kcal





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

日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	
		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)			
21日(土)	昼食	五穀ひじきごはん キャベツ入りつくね ブロッコリー塩ゆで 玉ねぎみそ汁 果物	米 	キャベツ入りつくね(半加工品) 豆腐	五穀ひじきご飯の素 ブロッコリー 玉ねぎ、えのき茸、青ねぎ	塩 塩 味噌、削り節	493kcal 20.3g 17.1g 301mg 2.1g
	リス組おやつ	牛乳 ウェハース、ゼリー	ウェハース	牛乳	ゼリー		おやつカロリー 87kcal
23日(月)	昼食	中華冷麺 枝豆の塩ゆで いちごヨーグルト	中華麺、砂糖、ごま油 	ロースハム、卵 枝豆	人参、胡瓜、わかめ、プチトマト 	酢、醤油、鶏がらスープ。 塩	470kcal 18.7g 13.2g 280mg 1.4g
	リス組おやつ	牛乳 五平餅	米、砂糖、ごま	牛乳		みりん、味噌	おやつカロリー 84kcal
24日(火)	昼食	千匹ごはん 花形がんもの煮物 すまし汁 ももゼリー	米 砂糖 麩	ちりめん雑魚 花形がんも	人参、きざみのり かぼちゃ、人参、三度豆 しめじ茸、人参、青ねぎ ももゼリー	みりん、醤油。 みりん、醤油、だし汁 醤油、塩、削り節、出し昆布	497kcal 18.3g 12.2g 318mg 1.9g
	リス組おやつ	牛乳 お麩のラスク 果物	麩、砂糖、サラダ油	牛乳	バナナ		おやつカロリー 96kcal
25日(水)	昼食	ごはん ぶりかけ チキンフライ チンジャオロース 白菜みそ汁 果物	米 サラダ油 サラダ油、砂糖	チキンフライ(半加工品) 牛肉 京揚げ	ゆかり 赤・黄パプリカ、ピーマン、 人参 白菜、えのき茸、人参、青ねぎ	トマトケチャップ オイスターソース、こしょう、塩、 鶏がらスープ、醤油 味噌、削り節	506kcal 21.3g 20.5g 280mg 1.7g
	リス組おやつ	牛乳 クラッカー	クラッカー	牛乳			おやつカロリー 83kcal
26日(木)	昼食	ウィンナーパン 豆サラダ ミネストローネ みかんゼリー	全粒入り白パン ジャがいも、マヨネーズ ベーコン、オリーブ油	ウィンナー(チキン) プロセスチーズ	冷凍枝豆、コーン缶、胡瓜、人参 玉ねぎ、人参、パセリ、ホールトマト	トマトケチャップ 塩 無添加フィヨン、塩、こしょう	532kcal 19.6g 25.8g 255mg 2.0g
	リス組おやつ	牛乳 わかめおにぎり	米	牛乳	乾燥わかめ	塩	おやつカロリー 72kcal
27日(金)	昼食	ごはん さんま鯉節煮 小松菜おひたし 大根みそ汁 果物	米 砂糖	さんま鯉節煮(加工品) 竹輪	小松菜、人参 大根、人参、しめじ茸、青ねぎ	みりん、醤油 みりん、醤油 味噌、削り節	498kcal 16.4g 263mg 1.8g
	リス組おやつ	牛乳 甘夏ゼリー せんべい	せんべい	牛乳	甘夏ゼリー		おやつカロリー 79kcal
28日(土)	昼食	チキンライス 肉団子甘辛焼き ブロッコリーの塩ゆで コンソメスープ 果物	米、バター、サラダ油 ベーコン	鶏肉 肉団子(加工品)	玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ	塩、こしょう、トマトケチャップ みりん、醤油 塩 無添加フィヨン、こしょう。	526kcal 28.1g 12.5g 312mg 1.9g
	リス組おやつ	牛乳 りんごのタルト	りんごのタルト(加工品)。	牛乳			おやつカロリー 81kcal
30日(月)	昼食	スパゲッティナポリタン ごぼうサラダ ハスカップゼリー	スパゲッティ、オリーブオイル、 米粉 ごま、ノンエッグマヨネーズ	ハム(ポーク)、粉チーズ ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 ホールトマト、パセリ ごぼう、胡瓜、人参、冷凍枝豆 ハスカップゼリー	トマトケチャップ、無添加フィヨン 塩 醤油、塩、こしょう	507kcal 17.3g 15.1g 233mg 1.6g
	リス組おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	米	牛乳	ゆかり		おやつカロリー 73kcal
31日(火)	昼食	鶏そぼろ丼 ポーク焼売 キャベツ味噌汁 果物	米、ごま、砂糖、サラダ油 サラダ油	鶏ミンチ、豆腐 ポーク焼売(加工品)	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	436kcal 22.2g 14.8g 273mg 1.4g
	リス組おやつ	牛乳 いちごジャムサンド	砂糖、食パン	牛乳	いちごジャム		おやつカロリー 94kcal
9月1日(水)	昼食	味付けごはん コーンコロッケ アスパラの塩茹で すまし汁 日向夏みかんゼリー	米、砂糖 サラダ油	鶏肉、うす揚げ	干し椎茸、人参、刻みのり コーンコロッケ(加工品) グリーンアスパラ 玉ねぎ、人参、青ねぎ 日向夏みかんゼリー	みりん、醤油 塩 醤油、塩、削り節、出し昆布	537kcal 17.3g 15.1g 233mg 1.6g
	リス組おやつ	お茶 せんべい	せんべい				おやつカロリー 49kcal
9月2日(木)	昼食	チャーハン 国産豚の餃子 もやしスープ さくらんぼゼリー	米、サラダ油、ごま油 ごま油、ごま	焼き豚 餃子(加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ もやし、えのき茸、人参、青ねぎ さくらんぼゼリー	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	514kcal 13.6g 14.2g 223mg 1.5g
	リス組おやつ	お茶 キャベツお焼き	小麦粉、サラダ油	ちりめん雑魚	キャベツ、人参、青ねぎ	だしの素、醤油	おやつカロリー 60kcal

今月の果物は、デラウェア・メロン・スイカ・オレンジなどを食べます



夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



** 昼食の栄養量には、おやつ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)

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。合わせて、塩分・糖分控えめに、子どもの頃からの健康を考え、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。