

2021年 9月献立予定

日中は夏と変わらないような厳しい暑さが続いています、日が落ちるのは少し早くなってきました。
秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！ 好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。

2021年9月2日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

つくし組
どんぐり組



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
			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					
3日 (金)	午後 おやつ	ポークカレー	米、ジャガイも、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、オスターソース、トマトケチャップ、カレールウ、塩。	493kcal	18.2g	19.2g	316mg	1.2g
		グリーンサラダ いちごゼリー	ノンエッグマヨネーズ	プロセスチーズ	ブロッコリー、胡瓜 いちごゼリー						
4日 (土)	午後 おやつ	豚丼	米、ごま、砂糖、サラダ油	豚肉	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり	みりん、醤油	484kcal	22.0g	12.5g	299mg	1.5g
		みそ汁 果物		豆腐、京揚げ	人参、青ねぎ	味噌、削り節					
6日 (月)	午後 おやつ	ハンバーガー	パン	ハンバーグ (加工品)		トマトケチャップ	532kcal	21.6g	22.8g	300mg	1.8g
		マゼドアンサラダ ABCスープ 果物	ジャガイも、ノンエッグマヨネーズ ABCマカロニ	プロセスチーズ	胡瓜、人参、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう 無添加ブイヨン					
7日 (火)	午後 おやつ	五穀ひじきごはん 高野豆腐煮	米、五穀ひじきごはんの素 砂糖	高野豆腐	かぼちゃ、人参、三度豆	みりん、醤油、だしの素	521kcal	20.1g	13.4g	416mg	1.5g
		すまし汁 果物		竹輪	えのき茸、人参、みつば	醤油、塩、削り節、出し昆布					
8日 (水)	午後 おやつ	焼うどん	細うどん、サラダ油。	豚肉、花かつお	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり	焼きうどんソース、 塩、こしょう	521kcal	18.6g	14.7g	328mg	1.7g
		ポイルウィンナー パインゼリー		ウィンナー (チキン)	パインゼリー						
9日 (木)	午後 おやつ	千匹ごはん ほうれん草の和え物 竹輪磯焼き すまし汁 果物	米、砂糖 サラダ油	ちりめん雑魚 竹輪 (加工品)	人参、ぎざみのり。 ほうれん草、菊花びら 人参、しめじ茸、青ねぎ	みりん、醤油。 醤油、塩 醤油、塩、削り節、出し昆布	506kcal	17.2g	10.4g	282mg	1.9g
		クラッカー ラムネ	クラッカー		お茶 ラムネ						
10日 (金)	午後 おやつ	ごはん 肉じゃが トマトとわかめの酢の物 ももゼリー	米 ジャガイも、砂糖、サラダ油 砂糖、ごま油	牛肉 ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三度豆。 トマト、わかめ、胡瓜	みりん、醤油 酢、醤油、塩	521kcal	12.9g	15.4g	287mg	1.7g
		食パンラスク	食パン、砂糖。		お茶						
11日 (土)	午後 おやつ	ケチャップライス 根菜つくね焼き コンソメスープ 果物	米、バター、サラダ油。	ウィンナー (ポーク) 根菜つくね (加工品)	玉ねぎ、人参、ピーマン 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、こしょう。	521kcal	22.7g	18.7g	328mg	1.7g
		ビスケット	ビスケット								
誕生日会 13日 (月)	午後 おやつ	麻婆豆腐丼 わかめスープ 果物	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉 ごま。	豆腐、豚ミンチ、刻み大豆	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ わかめ、青ねぎ	みりん、赤味噌、醤油、 鶏がらスープ 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう	506kcal	17.2g	12.1g	384mg	1.6g
		じゃがいももち	ジャガイも、片栗粉、サラダ油	チーズ	お茶 青のり						
14日 (火)	午後 おやつ	鮭ごはん 春雨サラダ わかめすまし汁 果物	米 春雨 (馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ	塩鮭 ロースハム	パセリ 胡瓜、人参 わかめ、えのき茸、人参、青ねぎ	塩 酢、塩、こしょう 醤油、塩、削り節、出し昆布	503kcal	16.4g	12.6g	286mg	1.9g
		スイートポテト	さつまいも、砂糖	牛乳	お茶						
15日 (水)	午後 おやつ	中華冷麺 枝豆塩ゆで ぶどうヨーグルト	中華麺、砂糖、ごま油	ポークハム、卵	人参、胡瓜、わかめ 枝豆	酢、醤油、鶏がらスープ 塩	499kcal	18.8g	13.4g	367mg	1.9g
		五平餅	米、砂糖、ごま		お茶						
避難訓練 16日 (木)	午後 おやつ	全粒入り白パン 手作り煮込みハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで ミネストローネ りんごゼリー	パン パン粉、オリーブ油 オリーブ油、ベーコン。	合いびきミンチ、豆乳 煮し大豆。	玉ねぎ、ナツメグ ブロッコリー キャベツ、玉ねぎ、人参、エリンギ茸、カットマト りんごゼリー	塩。 デミグラスソース、塩、こしょう 塩 無添加ブイヨン、こしょう。	564kcal	23.4g	24.3g	328mg	1.7g
		五穀ひじきおにぎり	米、五穀ひじきご飯の素		お茶 ひじき						
17日 (金)	午後 おやつ	赤飯 赤魚の煮つけ しる菜のおひたし すまし汁 ラフランスゼリー	もち米、米、ごま 砂糖 砂糖 素麺	赤魚 さつま揚げ 湯葉 (冷凍)	小豆 しろな菜、人参 人参、えのき茸、みつば ラフランスゼリー	塩 醤油、みりん 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	514kcal	21.7g	10.1g	422mg	1.5g
		ふかしさつま芋	果物 さつま芋	牛乳	お茶						



エネルギー (kcal)
タンパク質 (g)
脂質 (g)
カルシウム (mg)
塩分 (g)
503kcal
18.2g
14.1g
287mg
1.3g
517kcal
18.1g
17.5g
267mg
1.7g
142kcal
521kcal
16.2g
13.7g
279mg
1.7g
127kcal
546kcal
21.6g
20.5g
34.7mg
1.4g
113kcal
504kcal
19.8g
12.0g
284mg
1.5g
102kcal
507kcal
21.1g
16.4g
288mg
1.5g
112kcal
502kcal
17.7g
18.0g
275mg
1.7g
149kcal
524kcal
21.6g
18.9g
374mg
1.6g
121kcal
521kcal
21.0g
17.4g
285mg
1.7g
117kcal

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
18日 (土)	中華丼	米、ごま油、サラダ油、片栗粉、ごま	豚肉、エビ	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	
	わかめスープ	わかめ		わかめ、えのき茸、青ねぎ	醤油、こしょう、鶏がらスープ	
午後	牛乳		牛乳			
おやつ	カップケーキ	カップケーキ (加工品)				
21日 (火)	カレーピラフ	米、サラダ油	ポークウィンナー	玉ねぎ、ピーマン、人参	トマトケチャップ、塩、こしょう	
	鶏肉つくね焼き	鶏肉つくね (加工品)				
午後	牛乳		牛乳			
おやつ	ワッフル	ワッフル				
22日 (水)	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、無添加アイヨン、トマトケチャップ、塩	
	大根とジャコのサラダ	無添加ドレッシング	ちりめん雑魚	大根、レタス、人参		
午後	牛乳		牛乳			
おやつ	お茶					
24日 (金)	ごはん	米	キャベツのカツフライ (加工品)	刻み昆布ふりかけ	トマトケチャップ、ウスターソース	
	ふりかけ	サラダ油	豚肉、蒸し大豆、京揚げ	ひじき、ごぼう、人参、こんにゃく	みりん、醤油	
午後	牛乳		牛乳			
おやつ	塩せんべい ラムネ	塩せんべい				
25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、鶏がらスープ、塩、こしょう	
	焼き焼売	焼き焼売 (加工品)				
午後	牛乳		牛乳			
おやつ	りんごのタルト	りんごのタルト				
27日 (月)	ミートスパゲッティ	スパゲッティ、米粉、オリーブ油	合ひきミンチ、刻み大豆	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	
	蒸し鶏サラダ	手作りごまドレッシング	鶏肉	胡瓜、レタス	ウスターソース	
午後	牛乳		牛乳			
おやつ	ジャコゆかりおにぎり	米	ちりめん雑魚	ゆかり		
28日 (火)	焼肉丼	ごはん	牛肉	玉ねぎ、人参、こんにゃく、生姜	醤油、塩、だしの素	
	もやしと胡瓜のナムル	ごま油	ツナ缶	もやし、人参、わかめ、胡瓜	酢、醤油	
午後	牛乳		牛乳			
おやつ	焼きドーナツ	小麦粉、砂糖、サラダ油				
29日 (水)	ごはん	米	ひじき大豆コロッケ (半加工品)	ゆかり	ウスターソース、トマトケチャ	
	ふりかけ	サラダ油	花かつお	しる菜、人参	みりん、醤油、だしの素	
午後	牛乳		牛乳			
おやつ	ビスケット ラムネ	ビスケット				
30日 (木)	塩バターパン	パン、バター	ツナ缶、牛乳、ナチュラルチーズ	玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ	塩	
	マカロニグラタン	マカロニ、サラダ油、小麦粉	豚肉	ブロッコリー、人参	ホワイトソース、塩、こしょう	
午後	牛乳		牛乳			
おやつ	若菜おにぎり	米				

監修：片岡 恵子 (栄養士)



下記のホームページにて昼食の写真掲載しています。ご覧ください。

<http://senriyamagrace.jp/>



～朝ごはんを食べましょう～

朝ごはは、「1日の始まり」のエネルギー源で、規則正しい生活リズムを作る基礎となる大切な食事です。朝食を抜くと生活のリズムが乱れるだけでなく、脳に栄養が行きわたらなくなり、集中力や意欲が低下してきます。又、起床から朝食までの時間が短いと食欲がわきません。1日元気に過ごせる生活のリズムを確立するために、早寝・早起き・朝ごはをきちんと食べて登園しましょう。

～お知らせ～

- * 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。
- * 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。
- * 食の安全を考え十分吟味し、おいしい手作りの昼食を心がけています。
- * 園で摂取する栄養量を表示しています (おやつのカロリーを含む)
- * 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。

つくし組は、毎日午前おやつ (9時15分ごろ) 牛乳と果物又はゼリーを食べます。午後おやつ時に、つくしどんぐり組共、牛乳を飲みます。どんぐり組は、昼食時にデザート (果物又はゼリー) を食べます。食べやすさを考え、メニュー・食材を一部変更することがあります。

ご了承ください。



9月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介

- 16日 ..デミグラスソース (小麦・卵・乳含まない)
 - 21日 ..お月見ゼリー (乳・卵・小麦含まない)
 - 24日 ..キャベツのカツフライ (小麦・含む) (卵・乳含まない)
 - 29日 ..大豆ひじきコロッケ (小麦・含む) (卵・乳含まない)
 - 30日 ..ホワイトソース (小麦・乳含む) (卵含まない)
- 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。

＝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て使用しています。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9月21日です

園ではデザートにお月見ゼリーを食べます

