

2021年 10月 献立予定

2021年9月30日
認定こども園
千里山グレース幼稚園



10月

朝晩過ごしやすくなり、ますます活動しやすくなる季節ですね。
10月は、運動会・遠足など楽しい行事があります。
秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作しましょう。



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)		
2022年度 新入園児 願書受付	1日 (金)	若菜ごはん 酢豚 竹輪の磯部焼き ジャがいも味噌汁 マスカットゼリー	米 きび砂糖、ごま油、片栗粉 サラダ油。 ジャがいも	豚肉 竹輪	若菜ごはんの素 赤・黄パプリカ、玉ねぎ、人参 青のり えのき茸、人参、青ねぎ マスカットゼリー	醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう 味噌、削り節	
	リス組 おやつ	お茶 動物パンケーキ	動物パンケーキ		お茶		
	2日 (土)	ハヤシライス グリーンサラダ 果物	米、米粉 手作りごまドレッシング	豚肉 プロセスチーズ	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン、 カットトマト レタス、胡瓜	オイスターソース、こしょう 無添加パイオン、トマトケチャップ、塩。 塩、醤油、酢。	
	リス組 おやつ	牛乳 スナックパン	スナックパン、	牛乳			
年中組 身体測定	4日 (月)	きつねうどん ふかしさつま芋 和梨ゼリー	うどん、サラダ油、片栗粉 さつま芋	油揚げ、 人参型さつま揚げ	わかめ、人参、しめじ茸、青ねぎ 和梨ゼリー	醤油、塩、 削り節、出し昆布。 塩	
	リス組 おやつ	お茶 海苔おにぎり	米		お茶 海苔		
	5日 (火)	チャーハン 焼き餃子 中華スープ みかんゼリー	米、サラダ油、ごま油 国産餃子(半加工品) ごま油	焼き豚 (豚肉)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ (キャベツ、ねぎ) もやし、エリンギ茸、にら みかんゼリー	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	
	リス組 おやつ	お茶 ホットケーキ	ホットケーキ(半加工品)		お茶		
年少組 身体測定	6日 (水)	三色丼 胡瓜の酢の物 麩すまし汁 ヨーグルト	米、砂糖 きび砂糖 麩	鶏ミンチ、卵 ちりめん雑魚 ヨーグルト	ほうれん草、人参 わかめ、胡瓜 人参、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油 酢、醤油、塩 醤油、塩、削り節、出し昆布	
	リス組 おやつ	お茶 クッキー ゼリー	クッキー		お茶 ゼリー		
年長 身体測定	7日 (木)	全粒入り白パン ミートローフ ブロッコリー塩茹で ポトフ風スープ 果物	全粒入り白パン パン粉、オリーブ油 ジャがいも、オリーブ油	合いきミンチ、刻み大豆 豚肉	玉ねぎ、ナツメグ ブロッコリー カリフラワー、キャベツ、人参、 玉ねぎ、ローリエ、パセリ	トマトケチャップ、塩、こしょう 塩 無添加パイオン、塩、こしょう	
	リス組 おやつ	お茶 ゆかりおにぎり	米		お茶 ゆかり		
	8日 (金)	ごはん ふりかけ 鮭塩焼き 野菜炒り煮 玉ねぎ味噌汁 果物	米。 きび砂糖、ごま油	甘塩鮭 豚肉 京揚げ	海苔ふりかけ 大根、人参、こんにゃく、ごぼう、三度豆 玉ねぎ、えのき茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油。 味噌、削り節	
	おやつ	お茶 マカロニきな粉 レーズン	マカロニ、砂糖	きな粉	お茶 レーズン		
	9日 (土)	鶏そぼろ丼 キャベツ味噌汁 果物	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	みりん、醤油。 味噌、削り節。	
	リス組 おやつ	牛乳 ワッフル	ワッフル(加工品)	牛乳			
避難訓練	11日 (月)	五目醤油ラーメン おにぎり ももヨーグルト	中華麺 米	焼き豚、茹で卵 ももヨーグルト	わかめ、人参、もやし、 青ねぎ 五穀ひじきごはんの素	ラーメンスープ、こしょう 塩。	
	リス組 おやつ	お茶 おさつバター	さつま芋、バター				
満三歳児クラス 身体測定	12日 (火)	ごはん 豚肉コロッケ 春雨サラダ 白菜味噌汁 果物	米。 サラダ油 春雨(馬鈴薯)、マヨネーズ	豚肉コロッケ(半加工品) ポークハム	胡瓜、人参 白菜、えのき茸、人参、青ねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース 酢、塩、こしょう 味噌、削り節	
	リス組 おやつ	お茶 ぜんべい ゼリー	ぜんべい		ゼリー		
さつま芋堀り 雨天14日	13日 (水)	鶏肉とごぼうのおこわ キャベツつくね焼き しる菜のおかか和え わかめすまし汁 果肉入りフルーツゼリー	米、もち米、きび砂糖、サラダ油。 きび砂糖、ごま油	鶏もも肉 キャベツ入りつくね(半加工品) 花かつお。	ごぼう、人参、 刻みのり しる菜、人参 わかめ、しめじ茸、人参、青ねぎ 果肉入りフルーツゼリー(パイン・みかん)	みりん、醤油 みりん、醤油、だしの素 醤油、塩、削り節、出し昆布	
	リス組 おやつ	お茶 ドーナツ	小麦粉、砂糖、サラダ油				
	14日 (木)	ホットドック 豆サラダ ABCマカロニスー りんごゼリー	パン ジャがいも、マヨネーズ ABCマカロニ	ウィンナー(チキン) 蒸し大豆、プロセスチーズ	コーン(冷凍)、枝豆(冷凍)、 人参、胡瓜 玉ねぎ、人参、パセリ りんごゼリー	トマトケチャップ 塩 無添加パイオン、塩、こしょう	
	リス組 おやつ	お茶 五平餅	米、ごま、砂糖		お茶	味噌、みりん	
	15日 (金)	古代米ごはん さんまの梅醤油煮 れんこんのきんぴら 豚汁 果物	米、黒米。 きび砂糖、ごま油 さつまいも	さんまの梅醤油煮(加工品) 豚肉、京揚げ	れんこん、人参、三度豆 ごぼう、大根、こんにゃく、人参、青ねぎ	塩 みりん、醤油 煮干、味噌	
	リス組 おやつ	お茶 ブルーベリージャムサンド	パン		お茶 ブルーベリージャム		
	16日 (土)	鮭ごはん 肉団子醤油焼き ブロッコリー塩茹で 玉ねぎ味噌汁 果物	米 塩鮭 肉団子(加工品) 京揚げ	塩鮭 肉団子(加工品) 京揚げ	ブロッコリー 玉ねぎ、人参、青ねぎ	塩。 塩 味噌、削り節。	
	リス組 おやつ	牛乳 ゼリー レーズンビスケット	ビスケット	牛乳	レーズン		
子育て カウンセリング	18日 (月)	ドライカレー 蒸し鶏サラダ いちごゼリー	米、米粉 サラダ油 手作りごまドレッシング	豚肉、刻み大豆、卵 むね肉	玉ねぎ、人参、にんにく、 レーズン、リンゴ、生姜、パセリ 胡瓜、レタス、人参 いちごゼリー	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、酒	
	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		

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
499kcal	20.8g	10.8g	229mg	1.9g
464kcal	15.9g	11.3g	246mg	1.3g
453kcal	18.3g	14.3g	368mg	1.9g
78kcal	13.9g	279mg	1.6g	126kcal
502kcal	22.6g	13.5g	465mg	2.0g
530kcal	25.5g	22.5g	256mg	1.7g
501kcal	20.2g	16.1g	252mg	1.5g
99kcal	44.5kcal	18.5g	12.4g	289mg
57kcal	510kcal	21.8g	12.7g	498mg
82kcal	534kcal	16.2g	18.2g	269mg
48kcal	525kcal	19.7g	15.9g	275mg
88kcal	543kcal	18.2g	22.1g	382mg
54kcal	542kcal	22.3g	16.4g	382mg
476kcal	19.9g	14.5g	261mg	1.7g
120kcal	479kcal	19.5g	20.5g	270mg
75kcal		1.5g		

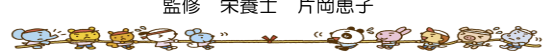


行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
			〇熱や力の素となるもの (黄色)	〇血や肉や骨となるもの (赤色)	△体の調子を整えるもの (緑色)							
19日 (火)	いも栗ごはん 鶏肉から揚げ 小松菜のおひたし すまし汁 伊予柑ゼリー	米、さつまいも、もち米、黒ごま 米粉のから揚げ粉、サラダ油。 きび砂糖	鶏肉 さつまいも 豆腐	栗	小松菜、人参。 えのき茸、人参、青ねぎ 伊予柑ゼリー	塩。 醤油、だし汁 醤油、塩、削り節、出し昆布	562kcal 23.8g 17.1g 301mg 2.1g					
	リス組 おやつ	お茶 クラッカー レーズン	クラッカー	レーズン	お茶		おやつカロリー 63kcal					
20日 (水)	焼うどん ほうれん草焼売 わかめスープ 果物	細うどん、サラダ油。 ごま油。	豚肉、花かつお ほうれん草焼売 (半加工品)	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり。 わかめ、もやし、人参、にら。	焼うどんソース、 塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。	476kcal 18.6g 13.3g 255mg 1.8g						
	合同委員会 おやつ	お茶 五穀ひじきおにぎり 蒸し大豆	米、 蒸し大豆	五穀ひじきごはんの素。		おやつカロリー 137kcal						
21日 (木)	牛丼 大根味噌汁 ブルーベリーゼリー	米、ごま、きび砂糖、サラダ油	牛肉 京揚げ	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり 大根、人参、舞茸、青ねぎ ブルーベリーゼリー	みりん、醤油。 味噌、削り節	539kcal 20.3g 19.2g 258mg 1.6g						
	リス組 おやつ	お茶 バナナのスティックケーキ	バナナスティックケーキ (米粉) 加工品	お茶		おやつカロリー 78kcal						
22日 (金)	ケチャップライス マカロニサラダ ジュリアンスープ ももゼリー	米、サラダ油 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ オリーブ油、ベーコン	チキンウィナー ツナ缶	玉ねぎ、ピーマン、人参 胡瓜、人参、コーン缶 キャベツ、セロリ、人参、パセリ ももゼリー	無添加ブイヨン、トマトケチャップ 塩 無添加ブイヨン、塩、こしょう	520kcal 14.4g 15.9g 315mg 1.3g						
	リス組 おやつ	牛乳 玄米ボン菓子	牛乳 玄米ボン菓子			おやつカロリー 68kcal						
23日 (土)	ハンバーガー プロセスチーズ ブロッコリー塩ゆで ABCマカロニスープ 果物	白パン ABCマカロニ	鶏ハンバーグ (加工品) プロセスチーズ	レタス 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。 無添加ブイヨン、塩、こしょう	479kcal 22.1g 19.8g 382mg 1.9g						
	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		おやつカロリー 89kcal						
25日 (月)	千匹ごはん しる菜の平天 ごぼうサラダ すまし汁 果物	米、もち米 ごま、ノンエッグマヨネーズ	ちりめんじゃこ しる菜の平天 (加工品) ポークハム 豆腐	人参、刻みのり ごぼう、胡瓜、人参、コーン缶 しめじ茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油。 醤油、塩、こしょう。 醤油、塩、削り節、出し昆布	483kcal 19.4g 13.2g 383mg 2.1g						
	リス組 おやつ	お茶 スイートポテト	さつまいも、砂糖。	牛乳。	塩。	おやつカロリー 81kcal						
26日 (火)	五穀ひじきごはん わかさぎのから揚げ 花形がんも煮 冬瓜のスープ 果物	米、五穀ひじきごはんの素 きび砂糖 ごま油	わかさぎのから揚げ (加工品) 花形がんも	かぼちゃ、人参、三度豆 冬瓜、人参、青ねぎ	みりん、醤油、だし汁 醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう	493kcal 17.5g 14.0g 299mg 1.5g						
	リス組 おやつ	お茶 きな粉プリン	きな粉プリン	お茶		おやつカロリー 69kcal						
27日 (水)	カレーうどん ふかしさつま芋 ぶどうヨーグルト	うどん、サラダ油、片栗粉。 さつま芋	豚肉、油揚げ	玉ねぎ、人参、しめじ茸、青ねぎ	カレーパウダー、カレー粉、醤油、塩、 削り節、出し昆布。 塩。	500kcal 19.3g 15.4g 343mg 2.0g						
	年長 社会見学	リス組 おやつ	お茶 おかかおにぎり	米 花かつお	お茶 醤油	おやつカロリー 79kcal						
28日 (木)	ごはん ふりかけ 鱈フライ 春雨炒め物 白菜味噌汁 温州みかんゼリー	米 サラダ油 春雨 (馬鈴薯)、 サラダ油、ごま油	鱈フライ (半加工品) 豚肉ミンチ 京揚げ	海苔ふりかけ 人参、たけのこ水煮、三度豆、 赤・黄パプリカ、生姜 白菜、えのき茸、人参、青ねぎ 温州みかんゼリー	トマトケチャップ、ウスターソース 鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう。 味噌、削り節	618kcal 22.9g 23.3g 305mg 1.3g						
	年長 社会見学 雨天予備日	リス組 おやつ	お茶 ジャンボコーン わかめせんべい	ジャンボコーン。 わかめせんべい。	お茶	おやつカロリー 31kcal						
29日 (金)	チキンピラフ かぼちゃサラダ ミネストローネ 果物	米、オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油、ベーコン	鶏肉 ウィンナー	玉ねぎ、ピーマン、人参 かぼちゃ、人参、胡瓜 キャベツ、玉ねぎ、人参、エリンギ茸、カットトマト、パセリ	無添加ブイヨン、 塩、こしょう 塩、こしょう 無添加ブイヨン、こしょう。	524kcal 16.5g 17.6g 241mg 1.3g						
	リス組 おやつ	お茶 ビスケット ラムネ かぼちゃプリン	ビスケット ラムネ	かぼちゃプリン		おやつカロリー 78kcal						
30日 (土)	豚丼 わかめ味噌汁 果物	米、ごま油、サラダ油、 片栗粉。	豚肉、 京揚げ	玉ねぎ、人参、 生姜。 わかめ、えのき茸、青ねぎ	塩、醤油、オイスターソース、 鶏がらスープ。 味噌、削り節	429kcal 21.7g 10.3g 257mg 1.3g						
	リス組 おやつ	牛乳 ゼリー バームクーヘン	牛乳 バームクーヘン			おやつカロリー 121kcal						

監修 栄養士 片岡恵子



昼食の写真・コメントをホームページにて掲載しています。ご覧ください。
URL <http://senriyama.g.race.jp/>



*** 食事摂取基準 (3~5歳児) をもとに基準を④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、地産地消の旬の野菜を取り入れ、地産地消に努めています。**
*** デザートは、子どもたちにとって、とても楽しい一つです。**
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。
衛生面を考慮 (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。
ご理解いただけますようよろしくお願いいたします。
*** その他、食の安全を考慮加工品・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。**

10月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介

1日...若菜ごはんの素 (ごま・醤油に含まれる小麦) (乳・卵含まない)
 4日...人参型さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)
 5日...餃子 (小麦含む) (乳・卵・ごま含まない)
 12日...豚肉コロッケ (乳・卵・小麦・ごま含まない)
 13日...キャベツつくね (小麦・乳・卵含まない)
 15日...さんまの梅醤油煮 (醤油に含まれる小麦) (乳・卵含まない)
 19日...米粉唐揚げ粉 (乳・卵・小麦・ごま含まない)
 ...さつま揚げ (乳・卵・小麦・ごま含まない)
 20日...ほうれん草シュウマイ (小麦・エビ含む) (乳・卵含まない)
 25日...しる菜平天 (ごま・小麦・乳・卵含まない)
 26日...五穀ひじきご飯の素 (小麦含む) (乳・卵・ごま含まない)
 ...わかさぎから揚げ (小麦含む) (乳・卵・ごま含まない)
 28日...鱈フライ (小麦含む) (乳・卵含まない)
 ...海苔のふりかけ ごま含む (卵・乳・小麦含まない)



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**
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まれています。**
*** 竹輪 (乳・卵・小麦も含まれていません)**
*** 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慮、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もち、安全に配慮しています。さらに食品添加物 (保存料・発色剤など) の入らない、無添加のものを使用しています。
 食生活の多様化に伴い、アレルギー疾患の増加が懸念されています。子どもの健康を考えた食生活に努めていますので、ご理解をよろしくお願いいたします。他、質問等ありましたらお気軽にどうぞ。



お父さん・お母さん。昼食当番を子どもたちは楽しみにしています。
 お手伝い よろしくお願ひします。

集合時間 **10:45**

持ち物 エプロン
三角巾
マスク 上履き

* 園にもスリッパは、用意しておりますが、
 持ってきてくださっても結構です。

