

2022年 3月献立予定

2022年2月28日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

今年度最終の献立表となりました。

1年を振り返り、子どもたちは、昼食を食べる量も増え
改めて一年間の、目覚ましい成長を感じます。

3月メニューは、年長組の幼稚園最後の昼食です。

年長組の子どもたちに、リクエストを聞き人気メニューを組み込みました。

グレース幼稚園の昼食メニューが、ご家庭でも楽しく話題にして

いただけるとうれしく思います。



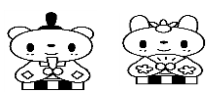
《栄養三色》元気な体をつくる
ために、食品を働きによって三
色に分けています。
ご家庭の食事で毎食栄養三色
が揃うように気をつけましょう。

年長組のご飯茶碗使用日です。

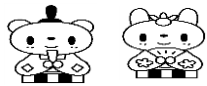








| 行事予定 | 日付 | 献立 | 働 き (材 料) | | | | 調味料など | 栄養成分 | | | |
|------------------------------------|---|---|---|------------------------------|--|--|--------------------|--------------|-----------|--------|------------|
| | | | 口熱や力の素となるもの (黄色) | 〇血や肉や骨となるもの (赤色) | △体の調子を整えるもの (緑色) | | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) |
| 年長組 お別れ遠足 新2号 2号認定児 昼食 | 1日 (火) | ミートスパゲッティ 蒸し鶏サラダ マスカットゼリー | スパゲッティ、米粉、 オリーブ油 | 合ひきミンチ、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 | 486kcal | 21.9g | 18.6g | 260mg | 1.6g |
| | リス組 おやつ | お茶 いちごカップケーキ | いちごカップケーキ | | | お茶 | おやつカロリー 126kcal | | | | |
| 身体測定 年長組 | 2日 (水) | ごはん ふりかけ 肉じゃが 小いわしのから揚げ みそ汁 果物 | 米。 ジャガイモ、砂糖、サラダ油 | 牛肉。 小いわしのから揚げ 京揚げ | 海苔ふりかけ 玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三度豆 | みりん、醤油 | 535kcal | 22.4g | 17.0g | 302mg | 1.8g |
| | リス組 おやつ | お茶 ビスケット | ビスケット | | | お茶 | おやつカロリー 63kcal | | | | |
| ひなまつり 音楽会 | 3日 (木) | ちらし寿司 ひなかまぼこ わかめすまし汁 果物 (いちご) | 米、砂糖 | 卵、ちりめん雑魚、 焼きあなご ひなかまぼこ | 人参、れんこん、干し椎茸、 菜の花、きざみのり | 酢、醤油、塩 | 415kcal | 20.6g | 11.1g | 300mg | 2.6g |
| | リス組 おやつ | お茶 雛菓子 雛ゼリー | ひながし (米) | | | 醤油、塩、削り節、出し昆布 | おやつカロリー 109kcal | | | | |
| 年長組 お別れ遠足 新2号 2号認定児 昼食 | 4日 (金) | ピザトースト コーンクリームスープ 甘夏みかんゼリー | 食パン | ポークハム、チーズ | 玉ねぎ、ピーマン、エリンギ茸 | ピザソース、塩、こしょう | 465kcal | 20.6g | 16.5g | 370mg | 2.3g |
| | リス組 おやつ | 牛乳 炭酸せんべい ラムネ | 炭酸せんべい | 牛乳 | | 無添加パイオン、塩、こしょう。 甘夏みかんゼリー | おやつカロリー 76kcal | | | | |
| 5日 (土) | 豚丼 みそ汁 みかんゼリー | 米、ごま、砂糖、サラダ油 | 豚肉 | 豆腐、京揚げ | 玉ねぎ、人参、生姜 刻みのり 白菜、人参、えのき茸、青ねぎ | みりん、醤油 | 456kcal | 21.8g | 11.0g | 257mg | 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 | | 味噌、削り節 | おやつカロリー 118kcal | | | | |
| 7日 (月) | 焼きそば 焼き餃子 わかめスープ ココアムース | 中華そば、サラダ油 | 豚肉。 | 国産餃子 (加工品) | キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、青のり | 焼きそばソース、塩、こしょう | 469kcal | 19.3g | 14.9g | 320mg | 1.7g |
| | リス組 おやつ | お茶 さつま芋パン | さつま芋パン | ココアムース | わかめ、人参、エリンギ茸、にら | 醤油、こしょう、鶏がらスープ | おやつカロリー 111kcal | | | | |
| 8日 (火) | ごはん ふりかけ 豚肉コロッケ ひじき五目煮 みそ汁 ラフランスゼリー | 米。 サラダ油 砂糖、サラダ油、ごま油。 | 豚肉コロッケ (半加工品) 竹輪、蒸し大豆 京揚げ | のりふりかけ | 芽ひじき、ごぼう、人参。 白菜、人参、舞茸、青ねぎ | トマトケチャップ、ウスターソース。 みりん、醤油、だし汁 味噌、削り節 | 495kcal | 16.4g | 17.0g | 282mg | 1.6g |
| | リス組 おやつ | お茶 お麩のラスク 果物 | おつゆ麩、砂糖、サラダ油 | | | お茶 | おやつカロリー 90kcal | | | | |
| 誕生日会 | 9日 (水) | 三色丼 酢の物 すまし汁 フルーツゼリー | 米、砂糖 砂糖 | 鶏ミンチ、卵 ちりめん雑魚 | ほうれん草、人参 わかめ、胡瓜 | みりん、醤油。 酢、醤油、塩。 | 467kcal | 20.0g | 16.0g | 331mg | 1.6g |
| | リス組 おやつ | お茶 ジャガイモもち | ジャガイモ、片栗粉。 | 粉チーズ。 | 豆腐。 玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ。 | 醤油、塩、削り節、出し昆布。 | おやつカロリー 64kcal | | | | |
| 避難訓練 身体測定 年中組 | 10日 (木) | 全粒入り塩バターパン 手作りのハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで フライポテト ABCスープ ぶどうゼリー | 全粒入り白パン、バター パン粉、サラダ油 | あいびきミンチ、豆乳 | 玉ねぎ、人参、ナツメグ ブロッコリー | 塩 トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう。 塩 塩 無添加パイオン | 503kcal | 21.6g | 22.5g | 256mg | 1.7g |
| | リス組 おやつ | お茶 おかかおにぎり 蒸し大豆 | 米 | 花かつお、蒸し大豆 | 玉ねぎ、パセリ ぶどうゼリー | 醤油 | おやつカロリー 94kcal | | | | |
| だけのこ組 身体測定 子育て カウンティング | 11日 (金) | 鮭ごはん 竹輪の磯部焼き 春雨サラダ 豚汁 パインゼリー | 米 サラダ油 春雨 (馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ さつまいも | 塩鮭 竹輪 ロースハム 豚肉、京揚げ | パセリ 青のり 胡瓜、人参 ごぼう、大根、こんにゃく、人参、青ねぎ | 塩 酢、塩、こしょう 煮干、味噌 | 462kcal | 16.4g | 10.6g | 269mg | 1.9g |
| | リス組 おやつ | お茶 カニパン チーズ | | プロセスチーズ | | お茶 | おやつカロリー 130kcal | | | | |
| 12日 (土) | カレーピラフ 豆腐ハンバーグ コンソメスープ 果物 | 米、オリーブ油 | 牛ミンチ、卵 豆腐ハンバーグ (加工品) | 玉ねぎ、人参、黄パプリカ、エリンギ茸 | カレー粉、塩、こしょう | 470kcal | 22.5g | 14.2g | 263mg | 1.3g | |
| | リス組 おやつ | 牛乳 ホットケーキ | ベーコン | 牛乳 | 玉ねぎ、人参、パセリ | 野菜パイオン、こしょう | おやつカロリー 127kcal | | | | |





| 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 | | | | | |
| お別れ会 年長組 | 14日 (月) | きつねうどん ポイルウィンナー わかめおにぎり | 細うどん、サラダ油 米 | 京揚げ、人参型さつま揚げ ウィンナー (チキン) | ほうれん草、人参 わかめご飯の素 | 醤油、塩、削り節、出し昆布 | 475kcal | 21.9g | 16.5g | 364mg | 2.1g |
| | | いちごゼリー | | | いちごゼリー | | | | | | |
| 身体測定 年少組 | 15日 (火) | 赤飯 鶏肉から揚げ 慈姑の素揚げ ほうれん草のおかか和え すまし汁 日向夏みかんゼリー | もち米、米、ごま 米のから揚げ粉、サラダ油 サラダ油 | 鶏肉 花かつお 豆腐 | 小豆 慈姑 ほうれん草、人参 大根、人参、青ねぎ 日向夏みかんゼリー | 塩 塩 みりん、醤油、 醤油、塩、削り節、出し昆布 | 587kcal | 28.6g | 21.6g | 308mg | 1.5g |
| | | お茶 五平餅 | 米、砂糖、ごま | | お茶 | みりん、味噌 | | | | | |
| 満三 1号認定児 昼食終了 | 16日 (水) | ドライカレー グリーンサラダ フルーツポンチ | 米、米粉 サラダ油 | 牛肉、刻み大豆、卵 プロセスチーズ | 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、ラディッシュ ミックスフルーツ、レモンゼリー | 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 | 475kcal | 20.5g | 21.3g | 289mg | 1.4g |
| | | お茶 ボンこめバー | マカロニ、砂糖 | きな粉 | お茶 | | | | | | |
| 卒園式 新2号 2号認定児 昼食 | 17日 (木) | 五穀ひじきごはん おでん みかんゼリー | 米 砂糖 | 花形がんも、人参・かぶ型さつま揚げ 竹輪 | 五穀ひじきごはんの素 大根、こんにゃく | みりん、醤油 削り節、出し昆布 | 470kcal | 16.4g | 12.7g | 330mg | 1.4g |
| | | 牛乳 フライドポテト 味のこ魚 | ジャガイモ、サラダ油。 | 小魚。 | 牛乳。 | | 塩。 | | | | |
| 終園式 少・中・長 新2号 2号認定児 昼食 | 18日 (金) | 和風ピラフ キャベツ入りつくね ポトフ風スープ ゆずゼリー | 米、オリーブ油。 ジャガイモ、オリーブ油。 | ツナ缶。 キャベツ入りつくね ベーコン。 | 小松菜、玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、 玉ねぎ、ローリエ、パセリ。 ゆずゼリー | 塩、醤油、だし汁。 野菜ブイヨン、塩、こしょう。 | 470kcal | 16.4g | 18.6g | 362mg | 1.5g |
| | | お茶 ジャムサンドパン | 食パン | | お茶 ブルーベリージャム | | | | | | |
| 春期 預かり保育 | 22日 (火) | わかめごはん ささみカツ 三度豆ごま和え みそ汁 ももゼリー | 米 サラダ油 砂糖、すりごま | ささみカツ (半加工品) 京揚げ | わかめごはんの素 三度豆、人参 大根、えのき草、人参、青ねぎ ももゼリー | ウスターソース、トマトケチャップ 醤油 味噌、削り節 | 525kcal | 19.1g | 21.4g | 383mg | 1.9g |
| | | 牛乳 スイートポテト | さつまいも、砂糖 | 牛乳 | 牛乳 | 塩 | | | | | |
| 春期 預かり保育 | 23日 (水) | 味付けごはん きびなごのから揚げ スナッペンどう塩ゆで すまし汁 果物 | 米、砂糖、サラダ油 | 鶏もも肉。 きびなごのから揚げ(半加工品) 豆腐。 | 人参、ごぼう、 干し椎茸、刻みのり スナッペンどう えのき草、人参、青ねぎ | みりん、醤油 塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布 | 536kcal | 19.2g | 21.9g | 268mg | 1.6g |
| | | 牛乳 りんごタルト | リンゴタルト (加工品)。 | 牛乳 | | | | | | | |
| 春期 預かり保育 | 24日 (木) | ハンバーグパン マカロニサラダ プロセスチーズ ジュリアンスープ 日向夏みかんゼリー | パン マカロニ、ノンエッグマヨネーズ オリーブ油、ベーコン | 豚肉ハンバーグ ツナ缶 プロセスチーズ | 胡瓜、人参 キャベツ、セロリ、人参、パセリ 日向夏みかんゼリー | トマトケチャップ 酢、塩、こしょう 野菜ブイヨン、塩、こしょう | 606kcal | 21.7g | 28.9g | 324mg | 1.7g |
| | | 牛乳 お麩のラスク | おつゆ麩、砂糖、サラダ油 | 牛乳 | | | | | | | |
| 春期 預かり保育 | 25日 (金) | ごはん いわし生姜煮 卵の花炒り煮 豚汁 アセロラゼリー | 米 砂糖 砂糖 さつまいも | いわし おから、竹輪、冷凍枝豆 豚肉、京揚げ | 生姜 人参、椎茸、こんにゃく ごぼう、大根、こんにゃく、しめじ茸、 人参、青ねぎ アセロラゼリー | みりん、醤油 だしの素、醤油 味噌、削り節 | 498kcal | 24.1g | 19.5g | 395mg | 1.7g |
| | | 牛乳 レーズンパン | レーズンパン | 牛乳 | | | | | | | |
| 春期 預かり保育 | 26日 (土) | チャーハン ポークシュウマイ 中華スープ 果物 | 米、サラダ油、ごま油 ごま油 | 焼き豚 ポークシュウマイ(加工品) | 玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。 もやし、人参、えのき草、青ねぎ。 | 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。 | 496kcal | 22.7g | 17.9g | 304mg | 1.7g |
| | | 牛乳 おさかなビスケット | おさかなビスケット | 牛乳 | | | | | | | |
| 春期 預かり保育 | 28日 (月) | ハヤシライス じゃこ入りサラダ みかんゼリー | 米、米粉。 手作りごまドレッシング | 豚肉 ちりめん雑魚 | 玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン ブロッコリー、胡瓜、人参 | カットトマト、オイスターソース、こしょう 無添加ブイヨン、トマトケチャップ、塩 塩 | 482kcal | 18.7g | 15.7g | 328mg | 1.7g |
| | | 牛乳 ジャンボコーン わかめせんべい | ジャンボコーン。 | 牛乳 | | | | | | | |
| 春期 預かり保育 | 29日 (火) | 千匹ごはん 人参型さつま揚げ 三度豆のおかか和え 貝だくさん味噌汁 果物 | 米。 ジャガイモ。 | ちりめん雑魚。 人参型さつま揚げ。 花かつお。 京揚げ。 | 人参、きざみのり。 三度豆、人参。 大根、ごぼう、こんにゃく、人参、青ねぎ | みりん、醤油。 みりん、醤油。 味噌、削り節。 | 482kcal | 18.7g | 15.7g | 328mg | 1.7g |
| | | 牛乳 磯風味ポテト | ジャガイモ、サラダ油 | 牛乳 | お茶 青のり | 塩 | | | | | |



| 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) | | | |
| 春期 預かり保育 | 30日 (水) | 麻婆豆腐丼 | 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、しめじ茸、人参、青ねぎ | みりん、赤味噌、醤油、 中華だし 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう | エネルギー (kcal) | 510kcal |
| | | もやしスープ | | | | | | |
| | | りんごゼリー | | | りんごゼリー | | 脂質 (g) | 13.1g |
| | リス組 おやつ | 牛乳 バナナスティックケーキ | バナナスティックケーキ | 牛乳 | | | カルシウム (mg) | 368mg |
| 春期 預かり保育 | 31日 (木) | ビーフカレー | 米、ジャガイモ、米粉、 サラダ油  | 牛肉  | 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 | エネルギー (kcal) | 425kcal |
| | | グリーンサラダ | | | | | | |
| | | ももゼリー | 手作りごまドレッシング | プロセスチーズ  | レタス、胡瓜、人参、ラディッシュ ももゼリー | | 脂質 (g) | 15.9g |
| | リス組 おやつ | 牛乳 手作りカップケーキ | ホットケーキミックス | 牛乳 | レーズン、 | | カルシウム (mg) | 339mg |
| | | | | | | | 塩分 (g) | 1.8g |
| | | | | | | | おやつカロリー | 126kcal |
| | | | | | | | おやつカロリー | 125kcal |

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を掲載しています。ご覧ください。

URL <http://senriyama.grace.jp/>

3月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

| | | |
|-----|------------|-----------------|
| 2日 | ・・小いわしのフライ | (卵白・小麦含む) |
| 3日 | ・・難かまぼこ | (卵白・小麦含む) |
| 7日 | ・・ココアムース | (卵白・乳製品・カカオ含む) |
| | ・・焼き餃子 | (小麦含む)(卵・乳含まない) |
| 8日 | ・・豚肉コロツケ | (小麦含む)(卵・乳含まない) |
| 15日 | ・・米粉のからあげ粉 | (卵・乳・小麦・ごま含まない) |



- * 食事摂取基準(3~5歳児)をもとにおやつ(牛乳(180cc))を含め、基準を◎としています。
- * 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、地産地消を心がけています。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、とても楽しみのものであります。
- 果物は、産地を吟味し季節感が味わえるよう配慮しています。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。

三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**
無添加・無着色・発色剤・リン酸塩不使用(乳・卵・小麦も含まない)
- * **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。
- * **無添加竹輪使用** (乳・卵・小麦を含んでいません)
- * **人参型・かぶ型さつま揚げ・キャベツつくね**
無添加・無着色・発色剤・リン酸塩不使用(乳・卵・小麦も含まない)
- * **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** 菜種油・酢 米酢・味噌 米こうじ味噌を使用しています。
- * **砂糖** 沖縄の粗糖・塩 赤穂の天塩(あら塩)を使用しています。
- * 干し椎茸は宮崎産です。
- * 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)**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。

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(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)

