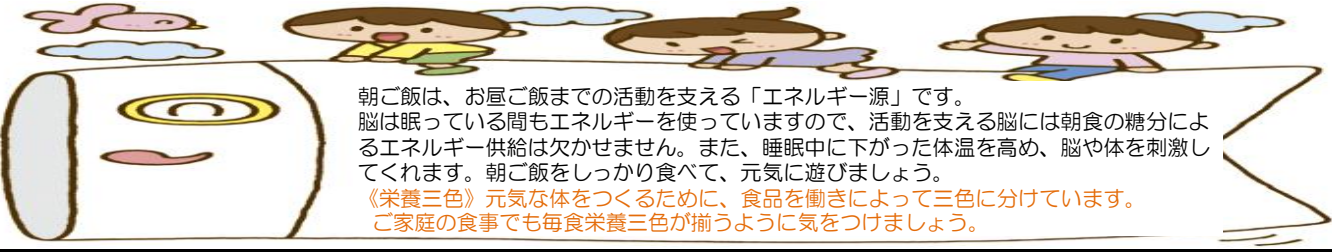


2022年 5月献立予定

2022年5月6日
認定こども園
千里山グレース幼稚園



朝ご飯は、お昼ご飯までの活動を支える「エネルギー源」です。
脳は眠っている間もエネルギーを使っていますので、活動を支える脳には朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。朝ご飯をしっかり食べて、元気に遊びましょう。
《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を動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。



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

458kcal
18.2g
14.3g
311mg
1.7g
おやつカロリー
147kcal
525kcal
17.8g
17.9g
267mg
1.8g
おやつカロリー
38kcal
475kcal
21.6g
21.7g
519mg
1.4g
おやつカロリー
115kcal
425kcal
22.7g
12.1g
308mg
1.6g
おやつカロリー
80kcal
502kcal
29.3g
20.5g
287mg
1.0g
おやつカロリー
67kcal
442kcal
18.5g
13.2g
272mg
1.0g
おやつカロリー
122kcal
456kcal
16.8g
17.4g
227mg
1.2g
おやつカロリー
111kcal
483kcal
15.4g
19.1g
323mg
1.9g
おやつカロリー
127kcal
454kcal
15.2g
11.9g
259mg
1.2g
おやつカロリー
71kcal
444kcal
21.5g
12.7g
268mg
1.5g
おやつカロリー
88kcal
463kcal
22.3g
15.3g
245mg
1.9g
おやつカロリー
78kcal

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
年長組 園外保育	9日 (月)	昼食 きつねうどん ふかしさつま芋 日向夏みかんゼリー	うどん、砂糖 さつま芋	京揚げ、人参型さつま揚げ	わかめ、人参、青ねぎ 日向夏みかんゼリー	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布
		リス組 おやつ 牛乳 カニパン プロセスチーズ	カニパン	プロセスチーズ	牛乳	
年少組 親子遠足	10日 (火)	昼食 竹の子ごはん 大豆ひじきコロッケ スナップエンドウ塩ゆで すまし汁 ぶどうゼリー	米、砂糖、サラダ油 サラダ油	鶏もも肉、うす揚げ 大豆ひじきコロッケ(半加工品)	竹の子、人参、刻みのみり スナップエンドウ 白菜、えのき草、人参、みつば ぶどうゼリー	みりん、醤油 トマトケチャップ、ウスターソース 塩 醤油、塩、削り節、出し昆布
		リス組 おやつ お茶 玄米ほんがし	玄米ほんがし			
家庭訪問 開始	11日 (水)	昼食 ドライカレー 蒸し鶏サラダ ヨーグルト	米、米粉、サラダ油 手作りごまドレッシング	豚ミンチ、刻み大豆、卵 鶏むね肉 ヨーグルト	玉ねぎ、ピーマン、人参、レーズン、 生姜、りんご、パセリ 胡瓜、レタス、人参	カレー粉、醤油、塩、 オイスターソース、カレールウ 塩、酒
		リス組 おやつ お茶 いちごスティックケーキ	いちごスティックケーキ			
年長組 身体測定	12日 (木)	昼食 ごはん 海苔ふりかけ 赤魚の煮つけ ひじき五目煮	米 砂糖 砂糖、サラダ油、ごま油	赤魚 竹輪、蒸し大豆。	海苔ふりかけ 生姜 芽ひじき、ごぼう、人参	酒、みりん、醤油 みりん、醤油、だし汁
		年少組 親子遠足 予備日	お茶 みそ汁 果物	お茶 マスカットゼリー ビスコ	豆腐	玉ねぎ、人参、しめじ茸、青ねぎ
	13日 (金)	昼食 赤飯 鶏肉から揚げ しろ菜おかか和え すまし汁 ラフランスゼリー	もち米、米、ごま 米のから揚げ粉、サラダ油 砂糖	鶏肉 花かつお 湯葉(冷凍)	小豆 大阪しろ菜、人参。 たけのこ、わかめ、青ねぎ ラフランスゼリー	塩 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布
		リス組 おやつ お茶 ブルーベリーゼリーサンド	食パン		ブルーベリーゼリージャム	
	14日 (土)	昼食 鶏そぼろ丼 キャベツ味噌汁 みかんゼリー	米、ごま、砂糖、サラダ油	鶏ミンチ、豆腐 京揚げ。	玉ねぎ、人参、刻みのみり 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 りんごタルト	砂糖、小麦粉、バター	牛乳	りんご	塩
年少組 身体測定	16日 (月)	昼食 焼肉丼 もやしと胡瓜のナムル みかん缶	米 ごま油、砂糖	牛肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜 もやし、人参、わかめ、胡瓜	醤油、塩、だしの素 酢、醤油
		リス組 おやつ お茶 さつま芋パン	さつま芋パン			
	17日 (火)	昼食 和風ピラフ ポイルウィンナー スナップエンドウ塩茹で 白菜スープ ももゼリー	米、オリーブ油。	ツナ缶 ウィンナー 水煮貝柱	小松菜、玉ねぎ、人参 スナップエンドウ 白菜、えのき草、人参 ももゼリー	塩、醤油、だしの素。 塩。 醤油、塩、鶏ガラスープ
		リス組 おやつ お茶 ホットケーキ	ホットケーキ(加工品)			
年長組 保護者会	18日 (水)	昼食 ハヤシライス グリーンサラダ メロンゼリー	米、米粉。 ごまドレッシング(手作り)	豚肉。 プロセスチーズ	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、 ピーマン。 レタス、胡瓜、ラデッシュ メロンゼリー	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
		リス組 おやつ お茶 五平餅	米、すりごま、きび砂糖			味噌、みりん
年中組 保護者会	19日 (木)	昼食 豆ごはん 鯖の西京焼き ほうれん草ごま和え みそ汁 マスカットゼリー	米 きび砂糖 きび砂糖、すりごま	鯖 京揚げ	うすいエンドウ豆 ほうれん草、人参 玉ねぎ、ぶなしめじ、人参、青ねぎ マスカットゼリー	塩 白味噌、みりん、酒 醤油 味噌、削り節
		年中組 身体測定	リス組 おやつ お茶 ドーナッツ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油		
	20日 (金)	昼食 焼うどん ボーク焼売 もやしスープ 果物	細うどん、サラダ油。 ごま油	豚肉、花かつお。 焼売(加工品)	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり もやし、わかめ、人参、にら	焼きうどんソース、 塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油、こしょう
		リス組 おやつ お茶 じゃこおにぎり	米	ちりめん雑魚		塩。





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

行事予定	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)	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	カレーピラフ 豆腐つくね焼き コンソメスープ	米、オリーブ油 オリーブ油、ベーコン	豚肉ミンチ 豆腐つくね (加工品)	玉ねぎ、人参、黄パプリカ 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう、カレー粉、無添加フィオン	465kcal 19.2g 17.1g 235mg 1.5g
		リス組 おやつ	果物 牛乳 バームクーヘン	バームクーヘン	牛乳	お茶	無添加フィオン、塩、こしょう	おやつカロリー 84kcal
日曜参観 代休	23日 (月)	昼食	麻婆豆腐丼 野菜入り春巻き	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉 春巻き (加工品)	豆腐、豚ミンチ。	人参、生姜、青ねぎ。 (キャベツ、人参)	みりん、赤味噌、醤油、中華だし。	495kcal 18.6g 18.4g 322mg 1.4g
2号新2号 認定児 保育あり	1号 認定児 お休み	リス組 おやつ	ヨーグルト お茶 炭酸せんべい レーズン	ヨーグルト	レーズン		おやつカロリー 70kcal	
	24日 (火)	昼食	千匹ごはん 米粉チキンカツ しろ菜のおひたし みそ汁 みかんゼリー	米。 サラダ油	ちりめん雑魚。 米粉チキンカツ (加工品) 花かつお 京揚げ	人参、刻みのり。 しろ菜、人参 大根、人参、ぶなしめじ、青ねぎ みかんゼリー	みりん、醤油。 トマトケチャップ、ウスターソース 醤油。 味噌、削り節	542kcal 23.9g 17.4g 379mg 2.1g
		リス組 おやつ	お茶 おさつバター	さつま芋、無塩バター			塩。	おやつカロリー 77kcal
	25日 (水)	昼食	チャーハン 焼き餃子 中華スープ	米、サラダ油、ごま油。 サラダ油。 ごま油。	焼き豚。 国産焼き餃子 (加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。 もやし、エリンギ茸、ニラ。	醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう。	518kcal 15.8g 17.9g 279mg 1.6g
		リス組 おやつ	果物 お茶 おからのホットケーキ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油	おから		塩	おやつカロリー 92kcal
誕生日会	26日 (木)	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 竹輪磯辺焼き 野菜の含め煮 みそ汁 果物	米 サラダ油 砂糖、ごま油	甘塩鮭 竹輪	青のり 大根、人参、三度豆 玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節	492kcal 23.6g 16.3g 265mg 1.8g
		リス組 おやつ	お茶 じゃがいももち	ジャガイも、片栗粉、サラダ油。	チーズ	青のり		おやつカロリー 64kcal
	27日 (金)	昼食	全粒入り白パン マカロニグラタン ブロッコリー塩ゆで ミネストローネ 果肉入りフルーツゼリー	全粒入り白パン マカロニ、 サラダ油、小麦粉 オリーブ油	ツナ缶。 牛乳、ナチュラルチーズ 豚肉、蒸し大豆	玉ねぎ、人参、コーン缶 パセリ ブロッコリー キャベツ、玉ねぎ、人参、 エリンギ茸、カットトマト フルーツゼリー (パイン・みかん)	ホワイトソース 塩、こしょう 塩。 無添加フィオン、こしょう	498kcal 23.4g 20.0g 391mg 2.1g
		リス組 おやつ	お茶 じゃこゆかりおにぎり	米	ちりめん雑魚	ゆかり	醤油	おやつカロリー 70kcal
	28日 (土)	昼食	中華丼 わかめスープ パインゼリー	米、ごま油、サラダ油 ごま油	豚肉 チキンボール (加工品)	白菜、竹の子、玉ねぎ、人参 わかめ、エリンギ茸、ニラ パインゼリー	みりん、醤油 鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう。	476kcal 18.5g 14.6g 229mg 1.3g
		リス組 おやつ	牛乳 ビスコ せんべい	ビスコ せんべい	牛乳			おやつカロリー 79kcal
避難訓練	30日 (月)	昼食	鶏肉とごぼうのおこわ しろ菜平天 三度豆のおかか和え みそ汁 果物	米、もち米、砂糖、サラダ油。	鶏もも肉。 しろ菜平天 (加工品) 花かつお 京揚げ	ごぼう、人参、きざみのり。 三度豆、人参。 玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、青ねぎ	みりん、醤油。 醤油、だしの素。 味噌、削り節。	431kcal 18.5g 13.7g 271mg 2.1g
		リス組 おやつ	お茶 わかめおにぎり	米		わかめごはんの素		おやつカロリー 96kcal
	31日 (火)	昼食	ごはん さんま鰹節煮 切干大根の煮つけ すまし汁 りんごゼリー	米。 砂糖、ごま油。	さんま鰹節煮 (加工品) 京揚げ。 豆腐	切干大根、人参、こんにゃく、三度豆。 わかめ、えのき茸、人参、みつば りんごゼリー	みりん、醤油、だし汁。 醤油、塩、削り節、出し昆布	517kcal 21.6g 16.8g 480mg 1.7g
		リス組 おやつ	牛乳 ミレービスケット・果物	ビスケット	牛乳			おやつカロリー 79kcal

エネルギー(kcal)
タンパク質(g)
脂質(g)
カルシウム(mg)
塩分(g)
おやつカロリー

URL <http://senriyama.g.race.jp/> 上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。
監修：片岡 恵子 (栄養士)

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。(事情により一部内容を変更することもあります。ご了承ください)

* 食事摂取基準(3~5歳児)をもとに基準をⓂとし、おやつ(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。
* 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。

5月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

9日 ..人参型さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)
10日 ..大豆ひじきコロッケ (小麦含む) (乳・卵含まない)
12日 ..海苔のふりかけ (小麦・乳・卵含まない)
20日 ..ポーク焼売 (小麦含む) (乳・卵含まない)
24日 ..米粉のチキンカツ (乳・卵・小麦含まない)
25日 ..国産焼き餃子 (小麦含む) (乳・卵含まない)
27日 ..ホワイトソース (小麦・乳含む) (卵含まない)
30日 ..しろ菜平天 (小麦・乳・卵含まない)
31日 ..さんまかつお節煮 (小麦・乳・卵含まない)

一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) * パンには、バター・生クリームが入っています。
* 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)
* パン粉には、バターを使用していません。 * 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) * 味噌は国産大豆を使用した味噌です。
* 干し椎茸は宮崎産です。 * 塩は伯方の塩です。 * パンには、バター・生クリームが入っています。
* 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。
* 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)、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。

旬の食材だけのこと
たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこは、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

「いただきます」の意味
「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。