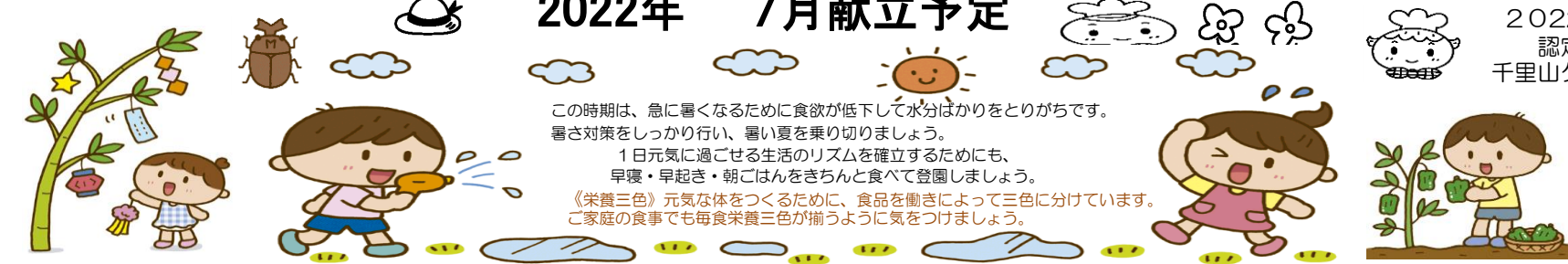


2022年 7月献立予定

2022年6月30日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。
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	
	1日 (金)	冷やしきざみうどん 枝豆塩茹で 茹でとうもろこし メロンゼリー	うどん、白ゴマ、きび砂糖 	京揚げ、花かつお 	わかめ、胡瓜、人参、 ミニトマト (1/2カット) 枝豆 とうもろこし メロンゼリー	みりん、醤油、塩、 削り節、出し昆布 塩。 	426kcal 21.1g 15.6g 311mg 2.2g
	リス組 おやつ	お茶 さつま芋パン	さつま芋パン				おやつカロリー 96kcal
	2日 (土)	鶏そぼろ丼 キャベツ味噌汁 いちごゼリー	米、ごま、きび砂糖、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。 いちごゼリー	みりん、醤油 味噌、削り節 	476kcal 19.0g 13.7g 291mg 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			おやつカロリー 94kcal
	4日 (月)	わかめごはん 鶏肉から揚げ ポテトサラダ ジュリアンスープ 果物	米 米のから揚げ粉、サラダ油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ ベーコン	鶏肉 ツナ缶、蒸し大豆 	わかめごはんの素 胡瓜、人参 キャベツ、セロリ、人参、パセリ	酢、塩、こしょう 無添加フイヨン、塩、こしょう	517kcal 17.3g 16.6g 301mg 2.1g
	リス組 おやつ	お茶 お麩ラスク	麩、サラダ油、きび砂糖				おやつカロリー 57kcal
	5日 (火)	あなごの蒲焼丼 もやしと胡瓜のナムル シークワサーゼリー	米、きび砂糖 ごま油 	焼きあなご ツナ缶 	刻みのり もやし、人参、わかめ、胡瓜 シークワサーゼリー	みりん、醤油 酢、醤油	491kcal 22.6g 21.0g 273mg 1.8g
	リス組 おやつ	お茶 カニパン チーズ	カニパン	チーズ			おやつカロリー 84kcal
	6日 (水)	ミートスパゲッティ エビサラダ ハスカップゼリー	スパゲッティ、米粉、 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	合びきミンチ、刻み大豆、 粉チーズ エビ (冷凍) 	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト レタス、胡瓜、アボカド ハスカップゼリー	塩、トマトケチャップ ウスターソース 醤油、塩 	491kcal 22.6g 21.0g 273mg 1.8g
	リス組 おやつ	牛乳 五平餅	米、もち米、きび砂糖、ごま	牛乳		味噌	おやつカロリー 84kcal
七夕 メニュー	7日 (木)	鮭ちらし寿司 人参型さつま揚げ 湯葉すまし汁 七夕のゼリー	米、きび砂糖	甘塩鮭 人参型さつま揚げ 湯葉 	れんこん、コーン缶、 きぬさや、刻みのり 人参、しめじ茸、青ねぎ 七夕ゼリー (ぶどう・みかん味)	塩、醤油、酢 醤油、塩、削り節、出し昆布	492kcal 19.3g 9.9g 307mg 1.7g
	身体測定 (年中組)	リス組 おやつ	お茶 星形せんべい 果物	せんべい			おやつカロリー 94kcal
身体測定 (年長組)	8日 (金)	ごはん 海苔ふりかけ 大豆ひじきコロッケ 春雨サラダ みそ汁 果物	米 サラダ油 春雨 (馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ	大豆ひじきコロッケ (半加工品) ポークハム 京あげ	海苔ふりかけ 胡瓜、人参 茄子、人参、えのき茸、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	520kcal 23.2g 21.2g 283mg 1.5g
	リス組 おやつ	お茶 ゼリー ビスコ	ゼリー ビスコ		ゼリー		おやつカロリー 86kcal
	9日 (土)	カレーピラフ 肉団子 コンソメスープ 果物	米、オリーブ油 オリーブ油、ベーコン 	豚肉ミンチ 肉団子 (チキン) 	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、無添加フイヨン 無添加フイヨン、塩、こしょう	490kcal 19.2g 17.1g 236mg 1.5g
	リス組 おやつ	牛乳 バームクーヘン	バームクーヘン	牛乳	お茶		おやつカロリー 89kcal
誕生日会	11日 (月)	五目醤油ラーメン 国産野菜焼き餃子 ヨーグルト	中華麺 	焼き豚、ゆで卵 餃子 ヨーグルト	人参、もやし、コーン缶、 青ネギ 	醤油ラーメンスープ、 こしょう	472cal 22.1g 11.6g 336mg 2.0g
	リス組 おやつ	お茶 おにぎり 蒸し大豆	米	蒸し大豆			おやつカロリー 116kcal
第1保育期 1号認定児 屋食終了	12日 (火)	ポークカレー グリーンサラダ フルーツボンチ	米、米粉、サラダ油、 ジャガイモ ごまドレッシング(手作り) (炭酸飲料水)	豚肉 プロセスチーズ 	玉ねぎ、ピーマン、人参、茄子、 生姜、りんご、福神漬 レタス、胡瓜、グリーンアスパラ、 ミックスフルーツ、ももゼリー	カレー粉、醤油、カレールウ、 塩、オスターソース、 ウスターソース、無添加フイヨン、 塩。	464kcal 16.3g 14.4g 304mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 パンケーキ レーズン	パンケーキ	レーズン			おやつカロリー 97kcal
年長組 クラス懇談会	13日 (水)	ツナピラフ チキンナゲット ブロッコリー塩ゆで コンソメスープ 果物	米、オリーブ油 オリーブ油、ベーコン	ツナ缶 チキンナゲット (加工品) 	玉ねぎ、人参、黄パプリカ ブロッコリー 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう、無添加フイヨン 塩 無添加フイヨン、塩、こしょう	490kcal 19.2g 17.1g 236mg 1.5g
	リス組 おやつ	お茶 ゼリー きらす揚げ	ゼリー	きらす揚げ	ゼリー		おやつカロリー 76kcal
年中組 クラス懇談会	14日 (木)	麻婆豆腐丼 中華スープ ももゼリー	米、きび砂糖、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、えのき茸、にら ももゼリー	みりん、赤味噌、醤油、中華だし 醤油、こしょう、鶏がらスープ	461kcal 15.7g 10.6g 378mg 1.2g
	リス組 おやつ	お茶 レーズンパン	レーズンパン	牛乳			おやつカロリー 86kcal



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)			調味料など	エネルギー (kcal)	
			□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)		タンパク質 (g)	脂質 (g)
1泊保育 (年長組) 年中・少 1号認定児 お休み	15日 (金)	ハヤシライス 大根とジャコのサラダ 彩りミックスゼリー	米、米粉 無添加ドレッシング	豚肉 ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、 ピーマン 大根、レタス、人参 彩りミックスゼリー	カットトマト、オイスターソース、 こしょう、無添加フイヨン、 トマトケチャップ、塩	473kcal	15.8g
	リス組 おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	小麦粉、砂糖、サラダ油。	豆腐	牛乳			おやつカロリー 127kcal
1泊保育 (年長組)	16日 (土)	ハンバーガー ポテトサラダ 白ぶどうとほうれん草のジュース 果物	パン じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	豚肉ハンバーガー ツナ缶、蒸し大豆	胡瓜、人参 白ぶどうとほうれん草のジュース	トマトケチャップ 酢、塩、こしょう	512kcal	16.1g
	リス組 おやつ	牛乳 ラムネ、ジャンボコーン	ジャンボコーン、ラムネ	牛乳		塩	おやつカロリー 94kcal	
年少組 クラス懇談会	19日 (火)	味付けごはん 花形がんもとかぼちゃの含煮 すまし汁 果物	米、きび砂糖、サラダ油 きび砂糖	鶏肉 花形がんも 竹輪	人参、ごぼう、こんにゃく、 干し椎茸、刻みのり かぼちゃ、三度豆 えのき茸、人参、みつば	みりん、醤油 みりん、醤油、だしの素 醤油、塩、削り節、出し昆布	471kcal	19.5g
	1号認定児 11時半降園	リス組 おやつ	牛乳 バナナスティックケーキ	牛乳	お茶		おやつカロリー 98kcal	
第一保育期 1号認定 終園式	20日 (水)	チャーハン エビシュウマイ わかめスープ 果物	米、サラダ油、ごま油 ごま油	焼き豚 エビシュウマイ (加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ わかめ、エリンギ茸、にら	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	479kcal	16.1g
	1号認定児 11時半降園	リス組 おやつ	牛乳 じゃがいももち	牛乳	ツナ缶	塩	おやつカロリー 87kcal	
夏期預かり 保育	21日 (木)	中華冷麺 茹でとうもろこし 果物	中華麺、きび砂糖、ごま油	ロースハム、卵	人参、胡瓜、わかめ、 ミニトマト (1/2カット) とうもろこし	酢、醤油、中華だし、塩 塩。	499kcal	18.9g
	リス組 おやつ	牛乳 おかかおにぎり 蒸し大豆	米	牛乳	蒸し大豆、花かつお		おやつカロリー 116kcal	
夏期預かり 保育	22日 (金)	全粒入り白パン ささみカツ フライポテト ミニトマト (1/2カット) コンソメスープ みかんゼリー	全粒入り白パン サラダ油 じゃがいも、オリーブ油 ベーコン	ささみカツ (加工品)	ミニトマト 玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ みかんゼリー	トマトケチャップ 塩。 無添加フイヨン、こしょう	523kcal	21.4g
	リス組 おやつ	牛乳 五穀ひじきおにぎり	米。	牛乳	小魚	五穀ひじきおにぎりの素	おやつカロリー 116kcal	
夏期預かり 保育	23日 (土)	豚肉丼 みそ汁 いちごゼリー	米、ごま、きび砂糖、 サラダ油、片栗粉	豚肉 豆腐、京揚げ	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり えのき茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節	467kcal	20.6g
	リス組 おやつ	牛乳 フライポテト 味小魚	じゃがいも、サラダ油	牛乳	味小魚	塩	おやつカロリー 100kcal	
夏期預かり 保育	25日 (月)	ごはん サバ味噌煮 三度豆とひじきの炒め物 大根味噌汁 果物	米 きび砂糖	サバ味噌煮 (加工品) 竹輪 京揚げ	(大根・生姜) ひじき、人参、三度豆 大根、人参、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節。	473kcal	22.4g
	リス組 おやつ	牛乳 メープルホットケーキ	ホットケーキ (メープルシロップ入り)	牛乳			おやつカロリー 76kcal	
夏期預かり 保育	26日 (火)	焼うどん ポイルウィンナー わかめスープ ぶどうヨーグルト	細うどん、サラダ油 ごま油。	豚肉、花かつお ウィンナー ぶどうヨーグルト	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	焼きうどんソース、 塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、こしょう	484kcal	19.9g
	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 72kcal	
夏期預かり 保育	27日 (水)	焼肉丼 トマトと胡瓜の酢の物 ラフランスゼリー	ごはん きび砂糖、ごま油	牛肉 ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜 わかめ、トマト、胡瓜	醤油、塩、だしの素	503kcal	19.1g
	リス組 おやつ	牛乳 レーズン マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉	ラフランスゼリー レーズン		おやつカロリー 94kcal	
夏期預かり 保育	28日 (木)	ドライカレー 蒸し鶏サラダ 日向夏みかんゼリー	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 日向夏みかんゼリー	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	477kcal	18.9g
	リス組 おやつ	牛乳 クラッカー バナナ	クラッカー	牛乳	バナナ		おやつカロリー 116kcal	
29日 (金)	ケチャップライス キャベツのつくね焼き コンソメスープ 果物	米、オリーブ油 オリーブ油、ベーコン	ウィンナー (チキン) キャベツつくね焼き (加工品)	玉ねぎ、人参、ピーマン、 エリンギ茸、ホールトマト 玉ねぎ、人参、パセリ	トマトケチャップ、塩、こしょう 無添加フイヨン、塩、こしょう	465kcal	19.6g	
	リス組 おやつ	牛乳 ワッフル ラムネ	ワッフル、ラムネ	牛乳			おやつカロリー 98kcal	



下記のホームページにて昼食の写真保護者のコメントを掲載しています。ご覧ください。

監修：片岡 恵子 (栄養士)

URL <http://senriyama.g.race.jp/>





二年間を通して園で使用する加工食品＝

- * ポークハム・ロースハム・ベーコン・チキンウインナー・ポークウインナー
- 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）
- * 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）
- * 味噌は国産味噌を使用しています。
- * 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。
- 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。

7月献立 アレルギーを含む加工食品

- 4日 ・・米粉のから揚げ粉（小麦・乳・卵含まない）
- 5日 ・・焼きあなご（調味料の醤油に小麦含む）
- 7日 ・・人参型さつま揚げ（小麦・卵・乳含まない）
- 8日 ・・大豆ひじきコロッケ（小麦含む）（乳・卵含まない）
- 11日 ・・餃子（小麦含む）（乳・卵含まない）
- 12日 ・・カレールウ（小麦・乳・卵含まない）
- ・・ミックスドフルーツ（パイナップル・黄桃・白桃・みかん入り）
- 日 ・・チキンナゲット（小麦含む）（乳・卵含まない）
- 15日 ・・無添加ドレッシング（小麦・卵・乳含まない）
- 20日 ・・エビシューマイ（えび、小麦含む）（乳・卵含まない）
- 22日 ・・ささみカツ（乳・卵含まない）
- 25日 ・・サバ味噌煮（小麦・乳・卵含まない）

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。
 合わせまして、塩分・糖分控えめに、子どもの頃からの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尋ねください。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましよう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
 イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に



家庭では、なかなか難しいと思いますが、正しい椅子の座り方について見直してみましよう。子どもたちの食べ方も、変わってきますよ！



水分補給はこまめに



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。

（一部変更することもあります）

