



2022年

9月献立予定



2022年9月1日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

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・新米とたくさんのおいしい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。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
407kcal	17.2g	14.4g	275mg	1.5g
470kcal	20.7g	17.2g	368mg	1.5g
477kcal	22.3g	16.1g	465mg	2.0g
479kcal	16.8g	14.2g	252mg	1.4g
497kcal	23.5g	16.6g	309mg	2.0g
444kcal	19.8g	19.4g	280mg	2.0g
457kcal	19.6g	14.8g	271mg	1.4g
447kcal	16.8g	10.9g	348mg	1.6g
522kcal	20.9g	15.2g	305mg	2.2g
401kcal	20.5g	10.3g	295mg	1.5g
454kcal	15.5g	18.9g	226mg	1.5g
457kcal	16.5g	11.4g	225mg	1.7g
448kcal	16.2g	15.6g	225mg	1.0g

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
身体測定 (年長組)	5日 (月)	ポークカレー グリーンサラダ みかんゼリー	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、オイスターソース、 トマトケチャップ、カレールウ、 塩。
	リス組 おやつ	お茶 せんべい バームクーヘン	バームクーヘン、せんべい		お茶	
	6日 (火)	ごはん ぶりかけ いわしのトマト煮 ジャーマンポテト ジュリアンスープ 果物	米 ジャガイも、ベーコン、オリーブ油 オリーブ油	いわしトマト煮 (半加工品) チキンウィンナー 豚肉	ゆかり (トマト) 玉ねぎ、人参、にんにく、ピーマン キャベツ、セロリ、人参、パセリ	カレー粉、塩 無添加ブイヨン、塩、こしょう
	午後 おやつ	お茶 ゼリー ボン菓子	ボン菓子			
年少組 身体測定	7日 (水)	中華冷麺 コーン焼売 枝豆塩ゆで ぶどうヨーグルト	中華麺、きび砂糖、ごま油	ポークハム、卵 コーン焼売 (加工品)	人参、胡瓜、わかめ、ミニトマト (1/2カット) 枝豆	酢、醤油、鶏がらスープ 塩
	リス組 おやつ	お茶 ジャムサンドパン	食パン		いちごジャム	
誕生日会	8日 (木)	ごはん 肉じゃが トマトとわかめの酢の物 果物	米 ジャガイも、きび砂糖、サラダ油 きび砂糖、ごま油	牛肉 ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三皮豆、 トマト、わかめ、胡瓜	みりん、醤油 酢、醤油、塩
	リス組 おやつ	お茶 レーズン マカロニきな粉	マカロニ、きび砂糖	きな粉	レーズン	塩
満3歳児 クラス屋 食開始	9日 (金)	千匹ごはん 米粉のチキンカツ ほうれん草の和え物 冬瓜すまし汁 十五夜デザート	米。 サラダ油 きび砂糖	ちりめん雑魚 米粉チキンカツ (加工品)	人参、きざみのり。 ほうれん草、食用黄菊 冬瓜、えのき草、人参、みつば 十五夜デザート	みりん、醤油 醤油、塩 醤油、塩、削り節、出し昆布
	重陽の節句 おやつ	お茶 ふかしさつま芋	さつま芋		お茶	
	10日 (土)	ハンバーガー マセドアンサラダ コンソメスープ 果物	パン ジャガイも、ノンエッグマヨネーズ ベーコン	ハンバーグ (加工品) 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	トマトケチャップ 塩、こしょう 無添加ブイヨン
	リス組 おやつ	牛乳 せんべい マドレーヌ	せんべい マドレーヌ	牛乳		
	12日 (月)	麻婆豆腐丼 わかめスープ 果物	米、きび砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉 ごま、ごま油	豆腐、豚ミンチ、刻み大豆 貝柱	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ わかめ、エリンギ茸、にら	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
	リス組 おやつ	お茶 小魚ポリポリ 五平餅	米、砂糖、ごま	小魚ポリポリ	お茶	みりん、味噌
	13日 (火)	鮭ごはん 春雨サラダ 竹輪すまし汁 ももゼリー	米 春雨 (馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ	塩鮭 ロースハム 竹輪	パセリ 胡瓜、人参 玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、青ねぎ ももゼリー	塩 酢、塩、こしょう 醤油、塩、削り節、出し昆布
	リス組 おやつ	お茶 野菜クラッカー じゃがいももち	クラッカー ジャガイも、片栗粉、サラダ油	チーズ	お茶 青のり	
	14日 (水)	冷やしきざみうどん 菜飯おにぎり 茹でとうもろこし ハスカップゼリー	うどん、砂糖。 米。	京揚げ、卵	わかめ、胡瓜、人参、 ミニトマト (1/2カット) 菜飯ごはんの素。 とうもろこし。 ハスカップゼリー	醤油、みりん、 うどんだしの素。 塩。
	リス組 おやつ	お茶 カニパン チーズ	カニパン	プロセスチーズ	お茶	
	15日 (木)	赤飯 赤魚の煮つけ しる菜のおひたし 湯葉みそ汁 ラフランスゼリー	もち米、米、ごま きび砂糖 きび砂糖	赤魚 さつま揚げ 湯葉 (冷凍)、豆腐	小豆 しろな菜、人参 わかめ、人参、えのき草、みつば ラフランスゼリー	塩 醤油、みりん 醤油 赤味噌、削り節
	リス組 おやつ	お茶 果物 食パンラスク	食パン、きび砂糖。		お茶	
	16日 (金)	カレーピラフ キャベツ入りつくね焼き ブロッコリー塩茹で コンソメスープ 果物	米、サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	ポークウィンナー キャベツつくね (加工品)	玉ねぎ、ピーマン、人参 (キャベツ) ブロッコリー 玉ねぎ、人参、パセリ。	トマトケチャップ、塩、こしょう 塩 無添加ブイヨン、こしょう。
	リス組 おやつ	お茶 ビスケット 米粉スイーツポテト	ビスケット 米粉スイーツポテト		お茶	塩。
	17日 (土)	チャーハン エビ焼売 中華スープ 果物	米、サラダ油、ごま油 ごま油	焼き豚 エビ焼売 (加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ もやし、エリンギ茸	醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう 鶏がらスープ、醤油、
	リス組 おやつ	牛乳 りんごのタルト	りんごのタルト	牛乳	お茶	
	20日 (火)	焼肉丼 もやしと胡瓜のナムル みかん缶	ごはん ごま油	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 ドーナツ	小麦粉、砂糖、サラダ油		みかん缶 お茶	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)			
			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
	21日 (水)	ミートスパゲッティ	スパゲッティ、米粉、オリーブ油	合びきミンチ、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
		蒸し鶏サラダ ぶどうゼリー	手作りごまドレッシング	鶏肉	胡瓜、レタス、ぶどうゼリー	塩
リス組	お茶	ジャコわかめおにぎり	米	ちりめん雑魚	お茶 炊き込みわかめご飯の素	
身体測定 (年中組)	22日 (木)	ごはん ゆかり かつおフライ 卵の花炒り煮 三度豆ごま和え みそ汁 果物	米 サラダ油 きび砂糖 きび砂糖、ごま	かつおフライ (加工品) おから、竹輪 京揚げ	ゆかり 人参、椎茸、こんにゃく 三度豆 大根、しめじ茸、人参、青ねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース だし汁、醤油 醤油 味噌、削り節
		リス組	お茶	せんべい	せんべい	お茶 ラムネ
	24日 (土)	ケチャップライス 鶏肉つくね焼き フロッキー塩茹で コンソメスープ さくらんぼゼリー	米、油、オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	ウィンナー (ポーク) 鶏肉つくね (加工品)	玉ねぎ、人参、ピーマン フロッキー 玉ねぎ、人参、パセリ さくらんぼゼリー	塩、こしょう、トマトケチャップ 塩 無添加ブイヨン、こしょう
		リス組	牛乳	ワッフル	牛乳	
	26日 (月)	五目味噌ラーメン	中華麺	焼き豚、茹で卵	わかめ、人参、もやし、冷凍コーン 青ねぎ 若菜ごはんの素	ラーメンスープ、こしょう
		おにぎり ひじき入り餃子 伊予柑ゼリー	米	ひじき入り餃子 (加工品)	伊予柑ゼリー	
リス組	お茶	レーズパン	レーズパン	牛乳	お茶	
	27日 (火)	ピピンパ丼 中華風和え物 りんごゼリー	米、きび砂糖、すりごま、ごま油 春雨 (馬鈴薯)、きび砂糖、ごま油	牛ミンチ、刻み大豆 ツナ缶	ほうれん草、もやし、人参 青ねぎ 胡瓜、人参	みりん、醤油 醤油、塩、こしょう
		リス組	お茶	炭酸せんべい 磯風味ポテト	ジャガイモ、サラダ油	お茶 青のり
	28日 (水)	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	米、米粉 ノンエッグマヨネーズ	豚肉 鶏ささみ ヨーグルト	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン キャベツ、胡瓜、人参	カットトマト、オスターソース、こしょう、無添加ブイヨン、トマトケチャップ、塩 塩
		リス組	お茶	キャベツお焼き	小麦粉、サラダ油	お茶 キャベツ、人参、青ねぎ
	29日 (木)	ごはん ふりかけ 大豆ひじきコロッケ きんぴらごぼう 白菜みそ汁 果物	米、サラダ油 ごま、きび砂糖、ごま油	大豆ひじきコロッケ (加工品) 京揚げ	海苔ふりかけ ごぼう、人参、こんにゃく、三度豆 白菜、人参、えのき茸、青ねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース みりん、醤油 味噌、削り節
		リス組	お茶	ビスコ	ビスコ	お茶 ゼリー
	30日 (金)	全粒入り白パン 手作り煮込みハンバーグ ほうれん草とジャガイモソテー ABCマカロニスープ 果物	パン パン粉、オリーブ油 ジャガイモ、オリーブ油 ABCマカロニ、オリーブ油	合いびきミンチ、豆乳	玉ねぎ、人参、ナツメグ ほうれん草、にんにく 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、 デミグラスソース、塩、こしょう 醤油、塩 無添加ブイヨン、こしょう。
		リス組	お茶	五穀ひじきおにぎり	米	お茶 五穀ひじきご飯の素

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://senriyama.g.race.jp/>
 昼食の栄養量には、おやつのカロリーは含んでいません。
 (事情により変更する場合があります)

～朝ごはんを食べましょう～

朝ごはんは、「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いきます。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・朝ごはんをきちんと食べて登園しましょう。

～お知らせ～

- * 食事摂取基準 (3～5歳児) をもとに基準を④とし、おやつは牛乳 (180ml) 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、地場産物の旬の野菜を取り入れ、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。
- * 衛生面を考えた (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、食の安全を考えた加工品・調味料にも十分吟味し、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。

* 15日 (木) 【敬老の日前に お祝いのごはん赤飯を食べます】



9月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介

- 6日 ..いわしトマト煮 (醤油に含まれる小麦・含む) (卵・乳含まない)
- 7日 ..コーン焼売 (小麦・含む) (卵・乳含まない)
- 9日 ..米粉チキンカツ (小麦・卵・乳含まない)
- ..十五夜デザート(みかん味) (乳・卵・小麦含まない)
- 15日 ..さつま揚げ (小麦・卵・乳含まない)
- 16日 ..キャベツつくね (小麦・卵・乳含まない)
- 17日 ..エビ焼売 (小麦・エビ含む) (卵・乳含まない)
- 22日 ..かつおフライ (小麦含む) (卵・乳含まない)
- 26日 ..ひじき入り餃子 (小麦・含む) (卵・乳含まない)
- 29日 ..海苔ふりかけ (ごま含む) (小麦・卵・乳含まない)
- ..大豆ひじきコロッケ (小麦含む) (卵・乳含まない)
- 30日 ..デミグラスソース (小麦・卵・乳含まない)

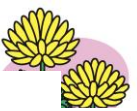
その他製造ライン(コンタミネーション)内容等、気になる点がありましたらお気軽にお尋ねください。

=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。

9月9日は、重陽の節句(菊の節句)、五節句の最後を締めくくる節句です。重陽の節句は元々、自分や家族の長寿と一家の繁栄を祈る行事でした。平安時代に中国から伝来し、当時は、中国から伝来したばかりの珍しい花だったようで、菊を眺めながら「観菊の宴」を開き詩歌などを読み長寿を祈ったと言われています。重陽の節句(9日 金曜日)、園の昼食にて、長寿・健康を願い食用黄菊を食べます。

食用を目的に改良された菊を食用菊といいます。
 ビタミンB類、マンガン、カリウムなどのミネラル類が含まれています。
 =茹で方=
 花卉は少々の酢を加えた湯でサッと湯がき、すぐに水にとってからざるにあげる。



十五夜

今年の中秋の名月9月10日
 9日 園ではデザートに十五夜デザートを食べます(国産みかんを使ったゼリー)月をイメージしたゼリーの上に型抜きされたうさぎのゼリーが乗っています

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)の入れない、無添加のもので厳選味付け使用しています。合わせて、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いたします。他、質問等ありましたらお尋ねください。