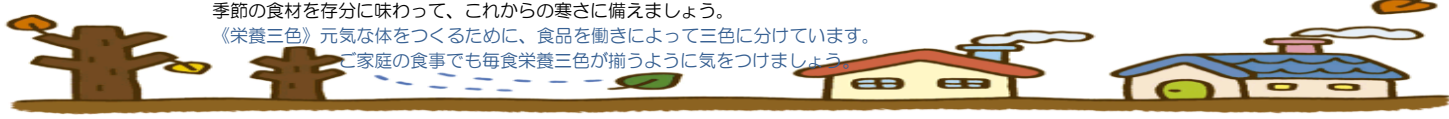


2022年 11月献立予定

2022年10月31日
認定こども園
千里山グレース幼稚園



秋本番、紅葉が美しい季節ですね。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。
季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。
《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)

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)	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)			
年長組 身体測定	1日 (火)	麻婆豆腐丼 もやしと胡瓜のナムル みかんヨーグルト	米、きび砂糖、ごま油、サラダ油、片栗粉 きび砂糖、ごま油	豆腐、豚ミンチ さつま揚げ	人参、生姜、干し椎茸、青ねぎ もやし、胡瓜、人参 みかんヨーグルト	みりん、赤味噌、醤油、鶏がらスープ 酢、塩	457kcal 18.8g 13.7g 334mg 1.2g	
	リス組 おやつ	お茶 パンケーキ 果物	パンケーキ		お茶 バナナ		おやつカロリー 105kcal	
バザー準備 11時半 降園	2日 (水)	カレーピラフ ごぼうサラダ パイザンヌスープ 果物	米、オリーブ油。 すりごま、ノンエッグマヨネーズ ベーコン	ウインナー(ポーク) プロセスチーズ	玉ねぎ、ピーマン、人参、 赤黄パプリカ、エリンギ茸 ごぼう、胡瓜、人参、コーン缶 玉ねぎ、人参、パセリ	カレー粉、無添加ブイヨン、 塩、こしょう。 醤油、塩、こしょう 野菜ブイヨン、塩、こしょう	458kcal 13.0g 14.1g 243mg 1.0g	
	リス組 おやつ	お茶 さつま芋パン	さつま芋パン		お茶		おやつカロリー 124kcal	
1号休み								
バザー振替 新2号2号 昼食	4日 (金)	全粒入り白パン 煮込みハンバーグ ポテトサラダ ABCマカロニスープ 日向夏みかんゼリー	全粒入り白パン ジャがいも、ノンエッグマヨネーズ ABCマカロニ	ハンバーグ(加工品) ツナ缶 牛乳	胡瓜、人参 玉ねぎ、人参、パセリ 日向夏みかんゼリー	デミグラスソース 塩、こしょう 野菜ブイヨン、塩、こしょう	537kcal 23.5g 23.5g 250mg 1.9g	
満三歳児クラス 午前保育	リス組 おやつ	お茶 バナナスティックケーキ	バナナスティックケーキ		お茶		おやつカロリー 113kcal	
	5日 (土)	鶏そぼろ丼 キャベツ味噌汁 果物	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	みりん、醤油。 味噌、削り節。	440kcal 20.1g 13.2g 313mg 1.1g	
	リス組 おやつ	牛乳 バームクーヘン ゼリー	バームクーヘン	牛乳	ゼリー		おやつカロリー 151kcal	
子育て カウンセリン グ	7日 (月)	わかめごはん おでん 巨峰ゼリー	米 きび砂糖	花形がんも、人参さつま揚げ ゆで卵、竹輪	わかめごはんの素 大根、こんにゃく 絹さや	みりん、醤油 削り節、出し昆布	463kcal 21.9g 14.0g 337mg 1.9g	
	リス組 おやつ	お茶 フライポテト カリカリ小魚	ジャがいも、サラダ油	小魚	お茶	塩	おやつカロリー 96kcal	
8日(火) 遠足 (予備日11日)								
年少組 身体測定	9日 (水)	スパゲッティナポリタン 蒸し鶏サラダ ラフランスゼリー	スパゲッティ、米粉、オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	ロースハム 鶏むね肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト 胡瓜、レタス、人参	塩、トマトケチャップ ウスターソース 塩、酒	449kcal 17.8g 16.5g 242mg	
	リス組 おやつ	お茶 五穀ひじきおにぎり	米		お茶 五穀ひじきごはんの素		おやつカロリー 111kcal	
	10日 (木)	さつまいもごはん 赤魚の煮つけ ほうれん草のおかか和え けんちん汁 果物	米、もち米、さつま芋、ごま塩 きび砂糖 きび砂糖 里芋、ごま油。	赤魚 花かつお 豆腐、京揚げ。	生姜 ほうれん草、人参 大根、こんにゃく、人参、椎茸。	塩 みりん、醤油、だしの素、 みりん、醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	447kcal 21.2g 9.9g 291mg 1.3g	
	リス組 おやつ	お茶 チーズサンド	食パン	プロセスチーズ	お茶		おやつカロリー 124kcal	
遠足雨天 予備日11日 子育て カウンセリン グ	11日 (金)	ごはん 肉じゃが 酢の物 パインゼリー	米。 ジャがいも、きび砂糖、サラダ油 きび砂糖	牛肉。 ちりめん雑魚。	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三度豆 わかめ、胡瓜。 パインゼリー	みりん、醤油、だしの素 酢、醤油、塩。	527kcal 19.0g 14.9g 253mg 1.1g	
	12日 (土)	豚丼 キャベツ味噌汁 果物	米、ごま、きび砂糖、サラダ油	豚肉 京揚げ	玉ねぎ、人参、刻みのり キャベツ、人参、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油。 味噌、削り節。	426kcal 20.4g 10.9g 239mg 1.2g	
	リス組 おやつ	牛乳 さつま芋タルト	さつま芋タルト	牛乳			おやつカロリー 142kcal	
合同委員会	14日 (月)	鶏肉とごぼうのおこわ 高野豆腐・かぼちゃの煮物 白菜すまし汁 果物	米、もち米、サラダ油 きび砂糖 ごま油	鶏もも肉 高野豆腐	ごぼう、人参 刻みのり かぼちゃ、三度豆 白菜、人参、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油。 みりん、醤油、だし汁 醤油、塩、削り節、出し昆布	474kcal 20.3g 11.3g 311mg 2.0g	
満三歳児クラス 身体測定	リス組 おやつ	お茶 ビスコ 果物	ビスコ		お茶		おやつカロリー 90kcal	
	15日 (火)	ごはん すき焼き風煮込み 竹輪磯焼き ジャがいも味噌汁 果物	米。 きび砂糖、サラダ油、片栗粉 サラダ油 ジャがいも	牛肉、豆腐 竹輪 京揚げ	白菜、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、春菊 青のり しめじ茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節	470kcal 22.3g 13.3g 288mg 1.5g	
	リス組 おやつ	お茶 カニパン レーズン	カニパン		レーズン		おやつカロリー 68kcal	
避難訓練	16日 (水)	ピピンパ丼 中華風和え物 ももゼリー	米、きび砂糖、すりごま、ごま油。 春雨、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 米酢、醤油、塩、こしょう	484kcal 17.3g 14.4g 339mg 1.1g	
	リス組 おやつ	お茶 キャベツお焼き	小麦粉、サラダ油	花かつお、	お茶 キャベツ、人参、青ねぎ	だしの素、醤油	おやつカロリー 86kcal	
	17日 (木)	吹き寄せごはん 人参型さつま揚げ 水菜のおひたし すまし汁 伊予柑ゼリー	米、もち米、きび砂糖、サラダ油、 栗甘露煮 きび砂糖 おつゆ麩	鶏肉、油揚げ 人参型さつま揚げ 花かつお	ごぼう、人参、干し椎茸、 しめじ茸、刻みのり 水菜、人参 えのき茸、人参、みつば	みりん、醤油、だしの素、 醤油、塩、削り節、出し昆布	449kcal 19.1g 10.5g 298mg 1.7g	
	リス組 おやつ	お茶 玄米ボン菓子 せんべい	玄米ボン菓子 せんべい。		お茶		おやつカロリー 131kcal	



行事予定	日付	献立	働き (材料)				調味料など	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)			
18日 (金)	ごはん	米	サラダ油	鮭のちゃんちゃん焼きフライ	ほうれん草	トマトケチャップ、ウスターソース	489kcal	
	お茶	さつまいも、きび砂糖、こま	豆腐、京揚げ	わかめ、人参、ぶなしめじ、青ねぎ	味噌、削り節	23.6g		
19日 (土)	全粒入り白パン	全粒入り白パン	チキンナゲット (加工品)	ブロッコリー	塩、こしょう	21.3g		
	フライポテト	ジャガイも、サラダ油	玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ	無添加ブイヨン、塩、こしょう	251mg			
21日 (月)	ドライカレー	米、サラダ油	豚ミンチ、刻み大豆、卵	玉ねぎ、ピーマン、人参、レーズン、生姜、りんご	カレー粉、醤油、無添加ブイヨン、ウスターソース、カレールウ、オイスターソース	17.8g		
	グリーンサラダ	手作りごまドレッシング	プロセスチーズ	パセリ	塩	19.4g		
22日 (火)	ごはん	米	かつおフライ (半加工品)	しそひじきふりかけ	トマトケチャップ、ウスターソース	23.8g		
	お茶	ジャガイも、片栗粉	豚肉	キャベツ、人参、玉ねぎ、ぶなしめじ	みりん、醤油、だし、素	22.1g		
24日 (木)	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、青ねぎ	ラーメンスープ、こしょう	25.0g		
	エビ焼売	エビ焼売 (加工品)	プロセスチーズ	お茶	塩	14.4g		
25日 (金)	全粒入り塩バターパン	全粒入り白パン、バター	合びきミンチ、刻み大豆	玉ねぎ、ナツメグ	塩	24.2g		
	ミートローフ	パン粉、オリーブ油	豚肉	ブロッコリー	無添加ブイヨン、こしょう	21.5g		
26日 (土)	ハヤシライス	米、米粉	豚肉	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン	オイスターソース、こしょう	15.3g		
	じゃこ入りサラダ	ごまドレッシング	ちりめん雑魚	カットトマト	無添加ブイヨン、トマトケチャップ、塩	10.3g		
28日 (月)	かぼちゃひき肉コロッケ	米	かぼちゃひき肉コロッケ (加工品)	ごぼう、人参、三度豆	トマトケチャップ、ウスターソース	15.4g		
	お茶	きび砂糖、ごま油	京揚げ	わかめ、えのき茸、人参、青ねぎ	塩、こしょう	13.5g		
29日 (火)	ゆかりごはん	米	鯖	ゆかり	醤油、みりん	50.1kcal		
	お茶	きび砂糖、ごま油	鶏むね肉	ひじき、人参、コーン缶	醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう	24.7g		
30日 (水)	ケチャップライス	米、サラダ油	鶏肉ミンチ	玉ねぎ、ピーマン、人参	トマトケチャップ、塩、こしょう	17.3g		
	お茶	野菜クラッカー	ウィンナー (チキン)	ブロッコリー	塩	20.3g		

下記のホームページにて昼食の写真・コメントを掲載しています。ご覧ください。 URL <http://senriyama.g.race.jp/> 監修：片岡 恵子 (栄養士)

***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、地産産物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(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。**

＝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)
***焼きたて 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。**
***海苔ふりかけ (ごま含む) (乳・卵含まない)**
***しそひじきふりかけ (ごま・乳・卵含まない)**

- 11月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介
- 4日・・・ハンバーグ (乳・卵・小麦含まない)
 - 7日・・・わかめごはんの素 (ごま・小麦・乳・卵含まない)
 - 17日・・・人参さつま揚げ (乳・卵・小麦含まない)
 - 18日・・・鮭ちゃんちゃん焼きフライ (酒・小麦含む) (乳・卵含まない)
 - 22日・・・かつおフライ (小麦含む) (乳・卵含まない)
 - 24日・・・エビ焼売 (エビ・小麦含む) (乳・卵含まない)
 - 28日・・・かぼちゃひき肉コロッケ (小麦含む) (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。

◆お父さん・お母さん 昼食当番を、子どもたちはとても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でお願いします
 ◆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、持って来てくださっても結構です。

年長組園外保育
 11月 28日 月曜日 (雨天日 未定)
 園から用意したサンドパンを持って園外で食べます!
 (ハンバーグパン・ツナサンドパン 野菜ジュース) いちごジャムパン
 *降園前にデザートの果物又はゼリーを食べます!

