

# 2022年 12月献立予定



12月はクリスマス会・お餅つき・年末年始とうれしい行事が目白押しです。それぞれの行事にまつわる食についても、由来や作り方などを子どもたちに伝えながら楽しみたいと思います。  
《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。  
ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけましょう。

2022年11月28日  
認定こども園  
千里山グレース幼稚園

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				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)	調味料など	
防火教室	1日 (木)	三色丼	米、きび砂糖、サラダ油	鶏ミンチ、刻み大豆、卵	ほうれん草、人参	みりん、醤油	481kcal
		酢の物	きび砂糖	ちりめん雑魚	わかめ、胡瓜	酢、醤油、塩	18.9g
テストメール	リス組 おやつ	いちごゼリー			いちごゼリー		14.8g
		お茶			お茶		267mg
	2日 (金)	ジャガイももち	ジャガイも、片栗粉	プロセスチーズ	青のり	塩。	1.9g
		ごはん	米				おやつカロリー 68kcal
	リス組 おやつ	鮭塩焼き	砂糖	鮭 鶏肉	れんこん、ごぼう、人参、こんにゃく、三度豆	みりん、醤油	483kcal
		筑前煮		京揚げ	玉ねぎ、えのき茸、青ねぎ	塩	21.0g
	3日 (土)	フロッキー塩ゆで				味噌、削り節	14.9g
		玉ねぎ味噌汁					281mg
	リス組 おやつ	果物					1.3g
		お茶			お茶		おやつカロリー 99kcal
	3日 (土)	ボンこめバー	ボンこめバー				481kcal
		鶏そぼろ丼	米、ごま、きび砂糖、サラダ油	鶏ミンチ、豆腐	玉ねぎ、人参、刻みのり	みりん、醤油。	18.1g
	リス組 おやつ	キャベツ味噌汁		京揚げ	キャベツ、しめじ茸、人参、青ねぎ	味噌、削り節。	16.5g
		果物					296mg
	5日 (月)	牛乳		牛乳			0.9g
		お茶			お茶		おやつカロリー 129kcal
年中組 身体測定	リス組 おやつ	バーンクレーン	バーンクレーン		ゼリー		541kcal
		ウィンナーパン	パン	ウィンナー		トマトケチャップ	23.2g
子育て カウンセリ ング	リス組 おやつ	大豆ナゲット	手作りごまドレッシング	大豆ナゲット (半加工品)	かぶ、胡瓜、コーン缶	塩	283g
		かぶのサラダ	米粉	ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、パセリ	無添加パイオン、塩、こしょう	2.4g
	6日 (火)	白菜クレーン	りんごゼリー	豆腐乳、豚肉	りんごゼリー		2.2g
		お茶	米	小魚	海苔ふりかけ		おやつカロリー 95kcal
	リス組 おやつ	海苔おにぎり					530kcal
		ごはん ふりかけ	米	豚肉	海苔のふりかけ	みりん、醤油	17.4g
	7日 (水)	豚肉生姜焼き	ジャガイも、ノンエッグマヨネーズ	プロセスチーズ	玉ねぎ、りんご、生姜、 胡瓜、人参、コーン缶	塩、こしょう	14.8g
		マゼドアンサラダ		京揚げ	大根、えのき茸、人参、青ねぎ	味噌、削り節	321mg
	リス組 おやつ	大根味噌汁					1.7g
		果物					おやつカロリー 126kcal
年少組 身体測定	リス組 おやつ	ドーナツ	ドーナツ		お茶		530kcal
		レズン			レズン		17.4g
	7日 (水)	ミートスパゲッティ	スパゲッティ、小麦粉、バター、 サラダ油	合びきミンチ、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	14.8g
		雑魚入りサラダ	手作りごまドレッシング	ちりめん雑魚	レタス、胡瓜、人参	塩	321mg
	リス組 おやつ	ラフランスゼリー			ラフランスゼリー		1.7g
		お茶			お茶		おやつカロリー 76kcal
	8日 (木)	五平餅	米、ごま、砂糖			味噌、みりん	508kcal
		ごはん	米	鯖	生姜、 三度豆、人参	味噌、みりん	22.8g
	リス組 おやつ	鯖の味噌煮	きび砂糖	豚肉、竹輪、京揚げ	ごぼう、人参、大根、椎茸、 こんにゃく、青ねぎ	醤油	13.3g
		三度豆ごま和え	ごま、きび砂糖			酒粕ペースト、味噌、 削り節	288mg
	9日 (金)	粕汁	里芋		みかんゼリー		1.7g
		みかんゼリー					おやつカロリー 86kcal
	リス組 おやつ	ラムネ	さつま芋		お茶		552kcal
		ふかしさつま芋			ラムネ		24.0g
	10日 (土)	千匹ごはん	米、サラダ油	ちりめん雑魚	人参、刻みのり	みりん、醤油。	17.6g
		ひじき大豆コロッケ	ごま油。	ひじき大豆コロッケ (加工品)	れんこん、三度豆	トマトケチャップ、ウスターソース	314mg
	リス組 おやつ	白菜味噌汁		京揚げ	白菜、人参、しめじ茸、青ねぎ	味噌、削り節	1.7g
		果物					おやつカロリー 57kcal
	12日 (月)	お茶			お茶		446kcal
		豆乳ホットケーキ	豆乳ホットケーキ (加工品)			塩	21.1g
	リス組 おやつ	豚丼	米、きび砂糖	豚肉	玉ねぎ、生姜、人参	醤油、みりん	10.7g
		キャベツ味噌汁		豆腐	キャベツ、人参、えのき茸、青ねぎ	味噌、削り節	275mg
	12日 (月)	果物					1.2g
		牛乳		牛乳			おやつカロリー 71kcal
	リス組 おやつ	バーンクレーン	バーンクレーン (加工品)		お茶		511kcal
		肉うどん	うどん、きび砂糖	牛肉	玉ねぎ、人参、青ねぎ	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布	20.4g
	子育て カウンセリ ング	うす味野菜チヂミ	うす味野菜チヂミ (加工品) (ジャガイも)		(玉ねぎ・人参・にら)		18.9g
		ヨーグルト	ヨーグルト				279mg
	リス組 おやつ	さつま芋のおにまんじゅう	さつま芋、砂糖、小麦粉				1.5g
		お茶			お茶		おやつカロリー 92kcal
たけのこ組 身体測定	13日 (火)	鮭ちらし寿司	米、砂糖	鮭	人参、コーン缶、れんこん、刻みのり	酢、醤油、塩。	467kcal
		人参型さつま揚げ	きび砂糖	人参型さつま揚げ (加工品)			19.6g
	リス組 おやつ	小松菜のおひたし		京揚げ	小松菜、人参	醤油、だし汁	10.1g
		すまし汁		豆腐、湯葉 (冷凍)	わかめ、えのき茸、青ねぎ	醤油、塩、削り節、出し昆布	286mg
	14日 (水)	伊予柑ゼリー			伊予柑ゼリー		1.8g
		お茶			お茶		おやつカロリー 92kcal
	リス組 おやつ	動物カステラ	動物カステラ				472kcal
		ポーカカレー	米、米粉、ジャガイも サラダ油	豚肉	玉ねぎ、人参、りんご、にんにく	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、カレーパウ	19.8g
誕生日会 1号認定児 屋食終了	リス組 おやつ	グリーンサラダ	手作りごまドレッシング (炭酸飲料水)	プロセスチーズ	レタス、胡瓜、人参	醤油、塩	20.5g
		フルーツポンチ			ミックスフルーツ、レモンゼリー		285mg
	リス組 おやつ	野菜クラッカー	野菜クラッカー				1.4g
		バナナ			バナナ		おやつカロリー 99kcal

クリスマス会 <15日(木)・16日(金) クリスマスメニュー>

ごはん  
手作りハンバーグ  
エビフライ  
ロースターキー  
温野菜  
フライポテト  
ABCスープ  
デザート

米  
合いびきミンチ、玉ねぎ、人参、豆乳、パン粉、ナツメグ、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース  
エビフライ(半加工品)、サラダ油、トマトケチャップ、ウスターソース  
ロースターキー(別注)、クランベリーターキーソース、サニーレタス  
ブロッコリー、カリフラワー、人参、ノンエッグマヨネーズ  
ジャガイモ、サラダ油、塩  
ABCマカロニ、人参(星型抜き)、パセリ、無添加パイオン  
いちごのロールケーキ(別注)

(クリスマス会) アレルギーを含む食品  
 ・・ロースターキー(ターキー胸肉・塩こしょう使用)    ・・エビフライ(エビ・小麦含む)(乳・卵含まない)  
 ・・クランベリーターキーソース(小麦・乳・鶏含む)    ・・いちごのロールケーキ(卵・乳・小麦含む)



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					
クリスマス会 新2号 2号認定児 昼食	15日 (木)	チャーハン	米、サラダ油、ごま油	焼き豚	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ	醤油、塩、こしょう、鶏がらスープの素	482kcal	20.6g	16.6g	278mg	1.6g
		焼き餃子 中華スープ マスカットゼリー	餃子(加工品) ごま油			わかめ、エリンギ茸、人参、青ねぎ マスカットゼリー	鶏がらスープ、醤油、こしょう	20.6g	16.6g	278mg	1.6g
クリスマス会 新2号 2号認定児 昼食	16日 (金)	照り焼き丼	米、きび砂糖	鶏肉	玉ねぎ、生姜、きざみのり	醤油、だし汁	482kcal	20.6g	16.6g	278mg	1.6g
		もやしと胡瓜のナムル	ごま油	ツナ缶	もやし、人参、わかめ、胡瓜	米酢、醤油	20.6g	16.6g	278mg	1.6g	
クリスマス会 新2号 2号認定児 昼食	17日 (土)	ケチャップライス 鶏肉団子焼き ブロッコリー塩ゆで ジュリアンスープ 果物	米、サラダ油	チキンウィンナー 鶏肉団子(加工品)	玉ねぎ、ピーマン、人参 ブロッコリー キャベツ、セロリ、人参、パセリ	トマトケチャップ、塩、こしょう 塩 無添加パイオン、塩、こしょう	541kcal	22.2g	22.5g	239mg	1.6g
		牛乳 ワッフル ラムネ	ビスケット ラムネ	牛乳	お茶		1.6g				
クリスマス会 新2号 2号認定児 昼食	19日 (月)	焼きそば	中華そば、サラダ油	豚肉	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	428kcal	18.4g	12.5g	278mg	1.8g
		ポーク焼売 中華スープ 果物	ごま、ごま油	ポーク焼売 貝柱水煮	もやし、玉ねぎ、エリンギ茸、人参、青ねぎ	醤油、こしょう、鶏がらスープ	18.4g	12.5g	278mg	1.8g	
クリスマス会 新2号 2号認定児 昼食	20日 (火)	ハンバーグパン プロセスチーズ ブロッコリー塩ゆで 野菜ジュース	パン	鶏肉ハンバーグ プロセスチーズ	ブロッコリー 野菜ジュース	トマトケチャップ 塩	479kcal	20.0g	17.2g	305mg	1.8g
		牛乳 お茶 きらす揚げ せんべい	ワッフル ラムネ	牛乳	お茶		1.8g				
クリスマス会 新2号 2号認定児 昼食	21日 (水)	麻婆豆腐丼	米、きび砂糖、ごま油、サラダ油 片栗粉	豆腐、豚ミンチ、刻み大豆	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ	みりん、赤味噌、醤油、中華だし	465kcal	19.5g	16.2g	332mg	1.5g
		野菜春巻き もやしスープ ももゼリー	ごま油	野菜春巻き(加工品)	(人参、玉ねぎ) もやし、エリンギ茸、人参、青ねぎ ももゼリー	鶏がらスープ、醤油	19.5g	16.2g	332mg	1.5g	
クリスマス会 新2号 2号認定児 昼食	22日 (木)	ごはん 鶏肉唐揚げ かぼちゃ素揚げ ポテトサラダ ABCマカロニスープ ゆずゼリー	米 米粉唐揚げ粉、サラダ油 ジャガイモ ABCマカロニ	鶏肉 プロセスチーズ	かぼちゃ 人参、コーン 玉ねぎ、人参、パセリ ゆずゼリー	塩 無添加パイオン、塩、こしょう	519kcal	14.4g	17.8g	270mg	1.6g
		牛乳 ドーナツ	ビスケット ラムネ	牛乳			1.6g				
クリスマス会 新2号 2号認定児 昼食	23日 (金)	ごはん いわしの梅醤油煮 ひじき五目煮 味噌汁 三色ゼリー	米 きび砂糖	いわしの梅醤油煮(加工品) 蒸し大豆 京揚げ	ごぼう、人参、こんにゃく、三度豆 大根、人参、しめじ茸、青ねぎ 三色ゼリー	みりん、醤油 味噌、削り節	494kcal	21.0g	17.6g	479mg	1.6g
		牛乳 クリスマスカップケーキ	ビスケット ラムネ	牛乳	お茶		1.6g				
クリスマス会 新2号 2号認定児 昼食	24日 (土)	全粒入り白パン チキンナゲット プロセスチーズ ジュリアンスープ クリスマスカップデザート	パン	チキンナゲット(加工品) プロセスチーズ	キャベツ、セロリ、人参、パセリ クリスマスカップデザート	無添加パイオン、塩、こしょう	485kcal	23.0g	21.8g	361mg	2.1g
		牛乳 ワッフル	ワッフル	牛乳			2.1g				
クリスマス会 新2号 2号認定児 昼食	26日 (月)	味付けごはん 高野豆腐煮物 ほうれん草おかか和え 白菜すまし汁 日向夏みかんゼリー	米、もち米、サラダ油 きび砂糖 きび砂糖	鶏もも肉 高野豆腐 花かつお	ごぼう、こんにゃく、人参、刻みのり ほうれん草、人参 白菜、人参、えのき茸、青ねぎ 日向夏みかんゼリー	みりん、醤油 みりん、醤油、だし汁 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	464kcal	20.2g	11.2g	303mg	1.9g
		牛乳 磯風味ポテト	ビスケット ラムネ	牛乳	お茶 青のり	塩	1.9g				
クリスマス会 新2号 2号認定児 昼食	27日 (火)	若菜ごはん 野菜コロッケ 三度豆ごま和え 豚汁 ぶどうゼリー	米 サラダ油 きび砂糖、ごま油 さつまいも	野菜コロッケ(半加工品) 花かつお 豚肉、京揚げ	若菜ごはんの素 三度豆、人参 ごぼう、大根、こんにゃく 人参、青ねぎ ぶどうゼリー	トマトケチャップ、ウスターソース 醤油 味噌、削り節	489kcal	14.1g	25.6g	272mg	1.5g
		牛乳 のりものビスケット ラムネ	のりものビスケット ラムネ	牛乳	お茶		1.5g				
クリスマス会 新2号 2号認定児 昼食	28日 (火)	年越しうどん	うどん、きび砂糖	京揚げ、人参型かまぼこ	わかめ、人参、青ねぎ	みりん、醤油、塩、削り節、出し昆布	480kcal	21.8g	15.7g	497mg	2.0g
		ゆかりおにぎり ヨーグルト	米	ヨーグルト	ゆかりごはんの素	塩	2.0g				
クリスマス会 新2号 2号認定児 昼食	28日 (火)	牛乳 さつま芋と栗タルト	さつま芋と栗タルト(加工品)	牛乳			140kcal				

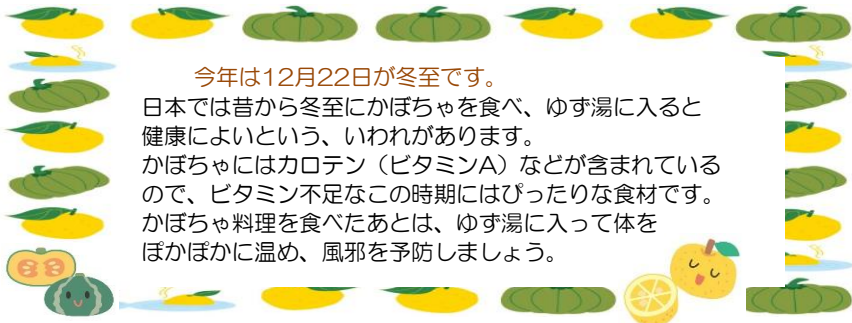
# お知らせ

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.grace.jp/>



- \*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。
- \*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（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・調味料も使いますが、十分吟味しています。毎日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。

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知らせください。



今年は12月22日が冬至です。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をほかほかに温め、風邪を予防しましょう。



## 大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

## 12月献立アレルギーを含む加工食品の紹介

- 5日・・・大豆ナゲット（小麦含む）（乳・卵含まない）
- 9日・・・ひじき大豆コロッケ（小麦含む）（乳・卵含まない）
- 12日・・・うす味野菜チヂミ（ごま・乳・卵・小麦含まない）
- 15日・・・焼き餃子（小麦含む）（乳・卵含まない）
- 19日・・・ポーク焼売（小麦含む）（ごま・乳・卵含まない）
- 21日・・・野菜春巻き（小麦含む）（ごま・乳・卵含まない）
- 23日・・・いわしの梅醤油煮（調味料の小麦含む）（乳・卵含まない）
- 27日・・・野菜コロッケ（小麦含む）（乳・卵含まない）

## 年間を通して園で使用する加工食品＝

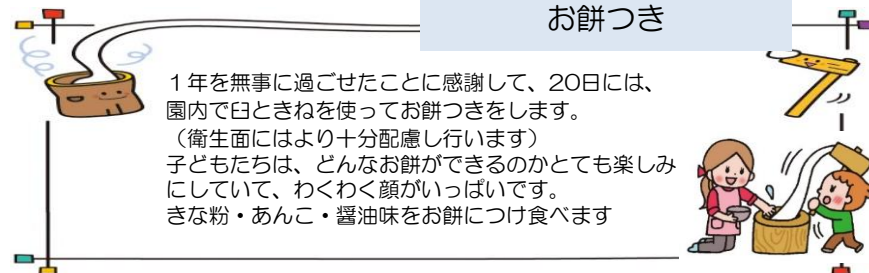
- \*ポークハム・ベーコン・チキンウィンナー  
無添加・無着色・発色剤・リン酸塩不使用（乳・卵・小麦も含まれていません）
- \*しゅうまい・さつま揚げ 無添加・無着色不使用（乳・卵も含まれていません）
- \*竹輪（乳・卵・小麦も含まれていません）
- \*花形がんも（ごま・乳・卵・小麦も含まない）
- \*かぶ型・人参型さつま揚げ・キャベツ入りつくね（乳・卵・小麦も含まない）
- \*しそひじきふりかけ（ごま・乳・卵・小麦も含まない）
- \*海苔ふりかけ ごま含む（乳・卵・小麦も含まない）
- \*焼き豚 肉屋さん自家製（乳・卵も含まない） 醤油に含まれる小麦一部も含まれています。
- \*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）
- \*油は菜種油・酢は米酢（小麦も含まない）・味噌は国産米味噌を使用しています。
- \*干し椎茸は宮崎産・塩は赤穂の天塩です。
- \*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。
- \*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）の中に一部小麦も含まれています。
- \*うどん・中華麺（卵も含まない）は、同じ製造ラインにそばの取り扱いがあります。



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）のカロリーは含まれていません。（一部変更することもあります）

## お餅つき



1年を無事に過ごせたことに感謝して、20日には、園内で臼ときねを使ってお餅つきをします。（衛生面にはより十分配慮し行います）子どもたちは、どんなお餅ができるのかとても楽しみにしていて、わくわく顔がいっぱいです。きな粉・あんこ・醤油味をお餅につけ食べます

