

2023年 3月献立予定

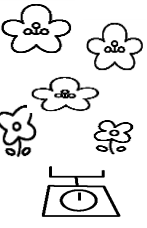
2023年2月28日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

今年度最終の献立表となりました。

1年を振り返り、子どもたちは、昼食を食べる量も増え
改めて一年間の、目覚ましい成長を感じます。

3月メニューは、年長組の幼稚園最後の昼食です。

年長組の子どもたちに、リクエストを聞き人気メニューを組み込みました。
グレース幼稚園の昼食メニューが、ご家庭でも楽しく話題にして
いただけるとうれしく思います。



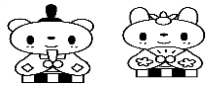
《栄養三色》元気な体をつくる
ために、食品を働きによって三
色に分けています。
ご家庭の食事で毎食栄養三色
が揃うように気をつけましょう。

年長組のご飯茶碗使用日です。

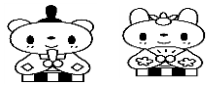





行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	エネルギー (kcal)	
			口熱や力の素となるもの (黄色)	〇血や肉や骨となるもの (赤色)	△体の調子を整えるもの (緑色)	たんぱく質 (g)		脂質 (g)	
ひなまつり 音楽会	1日 (水)	ごはん ふりかけ ミートローフ フライポテト 蒸し鶏サラダ ABCスープ 果物	米。 パン粉、サラダ油 ジャガイも、サラダ油 手作りごまドレッシング ABCマカロニ	あいびきミンチ、豆乳 鶏肉	のりふりかけ 玉ねぎ、人参、ナツメグ 青のり。 胡瓜、レタス 玉ねぎ、人参、パセリ	トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう。 塩 塩 無添加パイオン	497kcal 20.0g 26.0g 331mg 1.6g		
	リス組 おやつ	お茶 ビスケット	ビスケット		お茶		おやつカロリー 63kcal		
身体測定 年長組	2日 (木)	きつねうどん キャベツ入りつくね ラフランスゼリー	細うどん、サラダ油	京揚げ キャベツ入りつくね (加工品)	人参、ほうれん草	醤油、塩、削り節、出し昆布	475kcal 21.9g 16.5g 364mg 2.1g		
	リス組 おやつ	お茶 五平餅	米、きび砂糖、ごま		お茶	みりん、味噌	おやつカロリー 107kcal		
満三クラス 子育てトーク NO2	3日 (金)	ちらし寿司 ひなかまぼこ わかめすまし汁 雛ゼリー	米、きび砂糖	卵、ちりめん雑魚、 焼きあなご ひなかまぼこ	人参、れんこん、干し椎茸、 菜の花、きざみのり わかめ、ふなしめじ、人参、青ねぎ 雛ゼリー	酢、醤油、塩 醤油、塩、削り節、出し昆布	415kcal 20.6g 11.1g 300mg 2.6g		
	リス組 おやつ	お茶 雛菓子 果物	ひながし (米)				おやつカロリー 109kcal		
年長組 お別れ遠足 新2号 2号認定児 昼食	4日 (土)	ケチャップライス マセドアンサラダ コンソメスープ 果物	米、オリーブ油 ジャガイも、ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	豚ミンチ ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン、 コーン缶、胡瓜、人参 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう、トマトケチャップ 塩 無添加パイオン、塩、こしょう	465kcal 13.8g 18.1g 394mg 1.3g		
	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 84kcal		
年長組 お別れ遠足 新2号 2号認定児 昼食	6日 (月)	ごはん ふりかけ 肉じゃが 竹輪焼 みそ汁 果物	米。 ジャガイも、きび砂糖、サラダ油 サラダ油	牛肉。 竹輪 京揚げ	海苔ふりかけ 玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三度豆 青のり。 大根、えのき草、人参、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節	535kcal 22.4g 17.0g 302mg 1.8g		
	リス組 おやつ	お茶 果物 せんべい			お茶		おやつカロリー 118kcal		
身体測定 年少組 避難訓練	7日 (火)	チャーハン 米粉チキンカツ 中華スープ りんごゼリー	米、サラダ油、ごま油 サラダ油 ごま油	焼き豚 米粉チキンカツ (半加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ。 もやし、人参、エリンギ茸、青ねぎ。 りんごゼリー	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。	496kcal 22.7g 17.9g 304mg 1.7g		
	子育て カウンセリング	リス組 おやつ	お茶 おさかなビスケット	おさかなビスケット	お茶		おやつカロリー 78kcal		
誕生日会	8日 (水)	三色丼 酢の物 すまし汁 いちごゼリー	米、きび砂糖 きび砂糖 麩	鶏ミンチ、卵 ちりめん雑魚	ほうれん草、人参 わかめ、胡瓜 人参、えのき草、青ねぎ。 いちごゼリー	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	467kcal 20.0g 16.0g 331mg 1.6g		
	子育て カウンセリング	リス組 おやつ	ジャガイももち	粉チーズ。	お茶 青のり。	塩。	おやつカロリー 114kcal		
合同委員 会	9日 (木)	ごはん ふりかけ 豚肉コロッケ 春雨サラダ ジュリアンスープ 果物	米。 サラダ油 春雨 (馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ オリーブ油、ベーコン	豚肉コロッケ (半加工品) ポークハム	のりふりかけ 胡瓜、人参 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。	トマトケチャップ、ウスターソース。 酢、塩、こしょう 野菜パイオン、塩、こしょう	495kcal 16.4g 17.0g 282mg 1.6g		
	身体測定 年中組	リス組 おやつ	お茶 お麩のラスク	おつゆ麩、きび砂糖、サラダ油	お茶		おやつカロリー 90kcal		
10日 (金)	五目醤油ラーメン 焼き餃子 ぶどうゼリー	中華麺	焼き豚、ゆで卵 野菜入り餃子 (加工品)	わかめ、人参、もやし、コーン缶、 青ねぎ	醤油ラーメンスープ、 こしょう	468kcal 23.9g 13.3g 299mg 2.2g			
	リス組 おやつ	お茶 みかん さつま芋パン	さつま芋パン	お茶 みかん		おやつカロリー 118kcal			
11日 (土)	中華丼 野菜春巻き わかめスープ 果物	米、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 ごま油	豚肉、 野菜春巻き (加工品)	白菜、竹の子、玉ねぎ、人参、 椎茸、生姜。 わかめ、しめじ茸、人参、青ねぎ	塩、醤油、オイスターソース 鶏がらスープ。 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう	449kcal 16.9g 14.0g 266mg 1.2g			
	リス組 おやつ	牛乳 ワッフル ゼリー	ワッフル	牛乳	お茶 ゼリー		おやつカロリー 92kcal		
13日 (月)	全粒入り白パン ビーフシチュー マカロニサラダ ココアムース	パン ジャガイも、サラダ油 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	牛肉 ツナ缶 ココアムース	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、 パセリ 胡瓜、人参、コーン	デミグラソース、塩、こしょう 酢、塩、こしょう	543kcal 24.8g 19.9g 299mg 2.0g			
	リス組 おやつ	お茶 おかかおにぎり	米	花かつお	お茶 醤油	おやつカロリー 94kcal			





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	
たけのこ組 身体測定	14日 (火)	赤飯 鶏肉から揚げ 慈姑の素揚げ ほうれん草のおかか和え すまし汁 みかんゼリー	もち米、米、ごま 米のから揚げ粉、サラダ油 サラダ油	鶏肉 花かつお 豆腐	小豆 慈姑 ほうれん草、人参 大根、人参、青ねぎ みかんゼリー	塩 塩 みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布	587kcal 28.6g 21.6g 308mg 1.5g
		リス組 おやつ	お茶 マカロニきな粉	マカロニ、きび砂糖	きな粉	お茶	おやつカロリー 89kcal
満三 1号認定児 昼食終了	15日 (水)	ドライカレー	米、米粉 サラダ油	牛肉、刻み大豆、卵	玉ねぎ、人参、にんにく、 レーズン、リンゴ、生姜、パセリ	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	475kcal 20.5g 21.3g 289mg 1.4g
		お別れ会 年長組	リス組 おやつ	お茶 ボンこめバー 蒸し大豆	ボンこめバー 蒸し大豆	お茶	おやつカロリー 109kcal
卒園式 新2号 2号認定児 昼食	16日 (木)	麻婆豆腐丼 もやしスープ 果物	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、しめじ茸、人参、青ねぎ	みりん、赤味噌、醤油、 中華だし 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう	473kcal 17.2g 13.1g 368mg 1.6g
		リス組 おやつ	牛乳 バナナスティックケーキ	バナナスティックケーキ	牛乳		おやつカロリー 126kcal
終園式 少・中 新2号 2号認定児 昼食	17日 (金)	和風ピラフ ポイルウィンナー 白菜クリームスープ 日向夏みかんゼリー	米、オリーブ油。 米粉	ツナ缶。 チキンウィンナー 牛乳、鶏肉	小松菜、玉ねぎ、人参 白菜、玉ねぎ、エリンギ茸 人参、パセリ 日向夏みかんゼリー	塩、醤油、だし汁。 無添加フイヨン、塩、こしょう	480kcal 16.4g 18.6g 362mg 1.5g
		リス組 おやつ	お茶 ジャムサンドパン	食パン	お茶 ブルーベリージャム		おやつカロリー 101kcal
	18日 (土)	チキンライス 豆腐ハンバーグ ブロッコリー塩ゆで コンソメスープ 果物	米、オリーブ油 ベーコン、オリーブ油	鶏肉 豆腐ハンバーグ (加工品)	玉ねぎ、人参、黄パプリカ、エリンギ茸 ブロッコリー 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう 野菜フイヨン、こしょう	470kcal 22.5g 14.2g 263mg 1.3g
		リス組 おやつ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキ			おやつカロリー 87kcal
春期 預かり保育 開始	20日 (月)	わかめごはん コーンコロック ほうれん草ごま和え みそ汁 巨峰ゼリー	米 サラダ油 きび砂糖、すりごま	京揚げ	わかめごはんの素 コーンコロック (半加工品) ほうれん草、人参 大根、えのき茸、人参、青ねぎ 巨峰ゼリー	ウスターソース、トマトケチャップ 醤油 味噌、削り節	525kcal 19.1g 21.4g 383mg 1.9g
		リス組 おやつ	牛乳 炭酸せんべい	牛乳 炭酸せんべい			おやつカロリー 55kcal
春期 預かり保育	22日 (水)	味付けごはん 高野豆腐煮物 スナップえんどう塩ゆで すまし汁 果物	米、砂糖、サラダ油 高野豆腐	鶏もも肉。 高野豆腐	人参、ごぼう、 干し椎茸、刻みのり 人参 スナップえんどう 白菜、人参、舞茸、青ねぎ	みりん、醤油 塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布	536kcal 19.2g 21.9g 268mg 1.6g
		リス組 おやつ	牛乳 スイートポテト	牛乳 スイートポテト			おやつカロリー 101kcal
春期 預かり保育	23日 (木)	ハンバーグパン プロセスチーズ ポトフ風スープ 国産野菜ゼリー	パン ジャガイも、オリーブ油。	豚肉ハンバーグ プロセスチーズ 鶏肉	キャベツ、人参、 玉ねぎ、ローリエ、パセリ。 国産野菜ゼリー	トマトケチャップ 野菜フイヨン、塩、こしょう。	596kcal 21.7g 28.9g 324mg 1.7g
		リス組 おやつ	牛乳 お麩のラスク	牛乳 お麩のラスク			おやつカロリー 60kcal
春期 預かり保育	24日 (金)	ごはん いわし生姜煮 卵の花炒り煮 豚汁 アセロラゼリー	米 きび砂糖 きび砂糖 さつまいも	いわし おから、竹輪、冷凍枝豆 豚肉、京揚げ	生姜 人参、椎茸、こんにゃく ごぼう、大根、こんにゃく、しめじ茸、 人参、青ねぎ アセロラゼリー	みりん、醤油 だしの素、醤油 味噌、削り節	498kcal 24.1g 19.5g 395mg 1.7g
		リス組 おやつ	牛乳 レーズンパン	牛乳 レーズンパン			おやつカロリー 98kcal
春期 預かり保育	25日 (土)	豚丼 ほうれん草おかか和え キャベツみそ汁 果物	米、ごま、きび砂糖、サラダ油 きび砂糖	豚肉 花かつお 京揚げ	玉ねぎ、人参、生姜 刻みのり ほうれん草、人参 キャベツ、人参、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油 醤油 味噌、削り節	428kcal 18.7g 15.7g 318mg 1.7g
		リス組 おやつ	牛乳 塩せんべい ラムネ	牛乳 塩せんべい	ラムネ		おやつカロリー 98kcal
春期 預かり保育	27日 (月)	ハヤシライス じゃこ入りサラダ ブルーヨーグルト	米、米粉。 手作りごまドレッシング	豚肉 ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン ブロッコリー、胡瓜、人参	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 塩	474kcal 19.7g 17.7g 427mg 1.7g
		リス組 おやつ	牛乳 ジャンボコーン わかめせんべい	牛乳 ジャンボコーン			おやつカロリー 95kcal
春期 預かり保育	28日 (火)	千匹ごはん 人参型さつま揚げ ひじき五目煮 臭だくさん味噌汁 果物	米。 きび砂糖、サラダ油、ごま油。 ジャガイも。	ちりめん雑魚。 人参型さつま揚げ 竹輪、蒸し大豆 京揚げ。	人参、きざみのり。 芽ひじき、ごぼう、人参。 大根、ごぼう、こんにゃく、人参、青ねぎ	みりん、醤油。 みりん、醤油、だし汁 味噌、削り節。	482kcal 18.7g 15.7g 328mg 1.7g
		リス組 おやつ	牛乳 磯風味ポテト	牛乳 磯風味ポテト			おやつカロリー 119kcal
春期 預かり保育	29日 (水)	焼きそば 焼き餃子 わかめスープ パインゼリー	中華そば、サラダ油 ごま	豚肉。 国産餃子 (加工品)	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、青のり わかめ、人参、エリンギ茸、にら パインゼリー	焼きそばソース、塩、こしょう 醤油、こしょう、鶏がらスープ	479kcal 19.3g 14.9g 320mg 1.7g
		リス組 おやつ	牛乳 カニパン チーズ	牛乳 カニパン			おやつカロリー 111kcal



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	
春期 預かり保育	30日 (木)	五穀ひじきごはん おでん 	米 きび砂糖 	花形がんも、人参型さつま揚げ 竹輪	五穀ひじきごはんの素 大根、こんにゃく 	みりん、醤油 削り節、出し昆布	470kcal
		ももゼリー			ももゼリー		16.4g
春期 預かり保育	31日 (金)	リス組 おやつ	牛乳 フライドポテト 味のこ魚	牛乳。		塩。	330mg
		ビーフカレー	ジャガイも、サラダ油	小魚。			1.4g
春期 預かり保育	31日 (金)	グリーンサラダ マスカットゼリー	米、ジャガイも、米粉、 サラダ油 	牛肉 	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、オスターソース、 トマトケチャップ、カレールウ 塩	おやつカロリー 118kcal
		リス組 おやつ	牛乳 手作りカップケーキ	牛乳	牛乳	レーズン、	
		手作りカップケーキ	ホットケーキミックス	牛乳、			16.2g
							15.9g
							339mg
							1.8g
							おやつカロリー 125kcal

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を掲載しています。ご覧ください。

URL <http://senriyamagrace.jp/>

3月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

2日	・キャベツ入りつくね	(卵・乳・小麦含まない)
3日	・雑かまぼこ	(卵白・小麦含む)
	・雑ゼリー	(卵・乳・小麦含まない)
7日	・米粉チキンカツ	(小麦・卵・乳含まない)
9日	・豚肉コロッケ	(小麦含む) (卵・乳含まない)
10日	・焼き餃子	(小麦含む) (卵・乳含まない)
13日	・デミグラスソース	(小麦含む) (卵・乳含まない)
	・ココアムース	(卵白・乳製品・カカオ含む)



三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・小麦も含まない)
- * 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。
- * 無添加竹輪使用 (乳・卵・小麦を含んでいません)
- * 人参型・かぶ型さつま揚げ・キャベツつくね
無添加・無着色・発色剤・リン酸塩不使用 (乳・卵・小麦も含まない)
- * 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 菜種油・酢 米酢・味噌 米こうじ味噌を使用しています。
- * 砂糖 沖縄の粗糖・塩 赤穂の天塩(あら塩)を使用しています。
- * 干し椎茸は宮崎産です。
- * 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)、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。

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)



* 食事摂取基準(3～5歳児)をもとにおやつ(牛乳180cc)を含め、基準を◎としています。
* 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、地産地消を心がけています。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、産地を吟味し季節感が味わえるよう配慮しています。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・調味料におきましては十分吟味し、おいしい手作りの昼食を心がけています。