



朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。《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。



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	
全体ごは ん始まり	14日 (金)	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	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ	みりん、赤味噌、醤油、中華だし	473kcal
		中華スープ	ごま油	水煮貝柱	玉ねぎ、えのき茸、青ねぎ	鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう	20.3g
		みかんゼリー			みかんゼリー		14.3g
グレース 会総会	リス組 おやつ	お茶			お茶		264mg
		おかかおにぎり	米	花かつお		醤油	0.9g
	15日 (土)	塩バターパン	パン、バター				おやつカロリー
		茄子のグラタン	茄子グラタン(加工品)	ナチュラルチーズ	茄子、トマト	塩、こしょう。	517kcal
		ポテトサラダ	ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ	ツナ缶	胡瓜、人参、ブロッコリー、コーン缶	無添加ブイヨン、こしょう。	22.5g
リス組 おやつ	牛乳	せんべい	せんべい	牛乳			20.3g
		バームクーヘン	バームクーヘン				380mg
	17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	焼きそばソース	2.1g
		ポイルウィンナー		ウィンナー(チキン)	ピーマン、青のり	塩、こしょう	417kcal
		わかめスープ	ごま油		わかめ、エリンギ茸、青ねぎ。	鶏がらスープ、醤油、こしょう	18.8g
リス組 おやつ	お茶	ゆかりじゃこおにぎり	米	ちりめん雑魚	ゆかり	塩	18.3g
							263mg
	18日 (火)	ごはん	米	牛肉	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、スナップえんどう	みりん、醤油	1.9g
		肉じゃが	ジャガイモ、きび砂糖、サラダ油	ちりめんじゃこ	わかめ、胡瓜	酢、醤油、塩	501kcal
		酢の物	きび砂糖	京揚げ	大根、えのき茸、人参、青ねぎ	味噌、削り節	17.9g
リス組 おやつ	お茶	りんごゼリー			りんごゼリー		13.7g
		ホットケーキ	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー				362mg
誕生日会	19日 (水)	三色丼	米、きび砂糖	鶏ミンチ、卵、刻み大豆	ほうれん草、人参	みりん、醤油。	1.6g
		味噌汁		豆腐、京揚げ	玉ねぎ、人参、ふなしめじ、青ねぎ	味噌、削り節。	458kcal
		マスカットゼリー			マスカットゼリー		19.2g
リス組 おやつ	お茶	ジャムサンドパン	食パン、ブルーベリージャム		お茶		13.3g
							266mg
	20日 (木)	ごはん	米	含ひきミンチ、豆乳	玉ねぎ、人参、ナツメグ	みりん、醤油	1.4g
		手作りハンバーグ	パン粉、オリーブ油		玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう	505kcal
		フライポテト	ジャガイモ、サラダ油		ブロッコリー	塩、こしょう	19.5g
リス組 おやつ	お茶	ABCスープ	ABCマカロニ		玉ねぎ、人参、パセリ	無添加ブイヨン	19.6g
		果物					224mg
年長組 遠足	21日 (金)	ポークカレー	米、ジャガイモ、米 [※] 、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。	1.3g
		蒸し鶏サラダ	無添加フレンチドレッシング	鶏肉	レタス、胡瓜、グリーンアスパラ	塩。	505kcal
		巨峰ゼリー			巨峰ゼリー		19.5g
リス組 おやつ	お茶	キャベツお焼き	小麦粉、サラダ油		キャベツ、人参、青ねぎ	だしの素、お好みソース	80kcal
							416kcal
	22日 (土)	チキンライス	米、サラダ油	鶏肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸	塩、こしょう、トマトケチャップ	18.6g
		ポイルウィンナー		ポークウィンナー	ブロッコリー	醤油	20.4g
		ブロッコリー塩茹で			玉ねぎ、人参、パセリ	無添加ブイヨン、こしょう。	232mg
リス組 おやつ	牛乳	炭酸せんべい	炭酸せんべい	牛乳	お茶		1.8g
		ゼリー					84kcal
雨天予備 日 年長組遠足	24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、コーン缶	ラーメンスープ、こしょう	463kcal
		五穀ひじきおにぎり	米		五穀ひじきごはんの素		24.0g
		ヨーグルト		ヨーグルト			12.3g
リス組 おやつ	お茶	米粉スイーツポテト	米粉スイーツポテト(加工品)		お茶		355mg
		レーズン			レーズン		2.3g
年中組 遠足	25日 (火)	竹の子ごはん	米、もち米、きび砂糖、サラダ油	うす揚げ	人参、竹の子、きざみのり	みりん、醤油	456kcal
		高野豆腐と菜の花の煮物	きび砂糖	高野豆腐	菜の花	みりん、醤油、だし汁	24.0g
		すまし汁		竹輪	えのき茸、人参、青ねぎ	醤油、塩、削り節、出し昆布	14.4g
リス組 おやつ	お茶	ツナサンド	パン、ノンエッグマヨネーズ	ツナ缶		塩	369mg
							1.7g
							91kcal





エネルギー(kcal)
タンパク質(g)
脂質(g)
カルシウム(mg)
塩分(g)
521kcal
16.2g
19.2g
299mg
1.7g
おやつカロリー
59kcal

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
避難訓練	26日(水)	ごはん ふりかけ 豚肉コロッケ ひじき五目煮 スナップエンドウ塩ゆで 味噌汁 いちごゼリー	米、サラダ油 サラダ油 きび砂糖、サラダ油、ごま油	豚肉コロッケ(半加工品) 竹輪、蒸し大豆 京揚げ	海苔のふりかけ 芽ひじき、ごぼう、人参、 スナップエンドウ 白菜、人参、ふなしめじ、青ねぎ いちごゼリー	トマトケチャップ、ウスターソース みりん、醤油、だし汁 味噌、削り節
	リス組 おやつ	お茶 さつま芋ふかし おおかかせんべい	さつま芋 おおかかせんべい		お茶	
年少組 身体測定 たんぼほ れんげ	27日(木)	牛丼 もやしと胡瓜のナムル パインゼリー	米、ごま、きび砂糖、サラダ油 砂糖、ごま油	牛肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、刻みのり もやし、人参、わかめ、胡瓜 パインゼリー	みりん、醤油。 酢、醤油。
	雨天予備日 年中組遠足	リス組 おやつ	お茶 クラッカー ジャガイももち	クラッカー ジャガイも、片栗粉。	ちりめんじゃこ	お茶 青のり。
年少組 身体測定 すみれ すずらん	28日(金)	塩バターパン 鶏肉から揚げ ポテトサラダ コンソメスープ 果物	パン、バター サラダ油、米粉唐揚げ粉 ジャガイも、ノンエッグマヨネーズ	鶏もも肉 ツナ缶	胡瓜、人参、ブロッコリー、コーン缶 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう。 無添加ブイヨン、こしょう。
	リス組 おやつ	お茶 五穀ひじきおにぎり			お茶	

502kcal
29.8g
24.6g
237mg
1.6g
おやつカロリー
92kcal



5月 1日(月)	ミートスパゲッティ じゃこ入りサラダ 果肉入りフルーツゼリー	スパゲッティ、米粉、 サラダ油 手作りごまドレッシング (ノンエッグマヨネーズ)	合びきミンチ、刻み大豆 粉チーズ ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト、 レタス、胡瓜、人参 果肉入りフルーツゼリー	塩、トマトケチャップ ウスターソース 塩。
	リス組 おやつ	お茶 わかめおにぎり	米	お茶 わかめごはんの素	
2日(火)	ちらし寿司 かまぼこ すまし汁 果物 かしわ餅	米、きび砂糖	焼きあなご、ちりめん雑魚、 卵 かまぼこ(鯉のぼり) 湯葉	人参、ごぼう、竹の子、 れんこん、ふき、きざみのり、絹さや えのき茸、人参、青ねぎ いちご	酢、塩、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。
	リス組 おやつ	お茶 ぶどうゼリー ビスケット	ビスケット	お茶 ぶどうゼリー	
6日(土)	豚丼 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、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節
	リス組 おやつ	牛乳 せんべい さつま芋タルト	せんべい さつま芋タルト(加工品)	牛乳	

497kcal
21.5g
18.6g
270mg
1.9g
おやつカロリー
69kcal
496kcal
19.7g
10.2g
293mg
1.9g
おやつカロリー
91kcal
408kcal
20.8g
10.8g
248mg
1.2g
おやつカロリー
142kcal



URL <http://senriyamagrace.jp/> 監修：片岡 恵子(栄養士)
上記のホームページにて昼食・おやつの写真を掲載しています。ご覧ください。

リス組のおやつの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。(事情により変更する場合があります)

* 食事摂取基準(3~5歳児)をもとに基準を◎とし、おやつの牛乳(180cc)も含めました。
* だしは、煮干し・削り節(さば節)・だし昆布・しいたけ・野菜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。
* 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。



4月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介します。

- 21日 ●●カレールウ (卵・乳・小麦含まない)
 - 24日 ●●五穀ひじきごはんの素(ごま・麦含む)(卵・乳含まない)
 - 26日 ●●豚肉コロッケ(小麦含む)(卵・乳含まない)
 - 海苔ふりかけ(ごま含む)(小麦・卵・乳含まない)
 - 28日 ●●米粉唐揚げ粉(小麦・卵・乳含まない)
- 5月2日 ●●かまぼこ(鯉のぼり)(小麦含む)(卵・乳含まない)

二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・焼き豚
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) 無添加・無着色・リン酸塩不使用
- * 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・削り節はサバ節です。
- * うどん・中華麺は、同じ製造ラインにそばの取り扱いがあります。
- * 砂糖は、沖繩のサトウキビ100%使用のキビ砂糖を使用しています。
- * 塩は伯方の塩です。
- * パンには、バター・生クリームが入っています。

その他製造ライン(コンタミネーション)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。

園で食べているお米
兵庫県(こしひかり)
食べています。

「いただきます」の意味
「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。