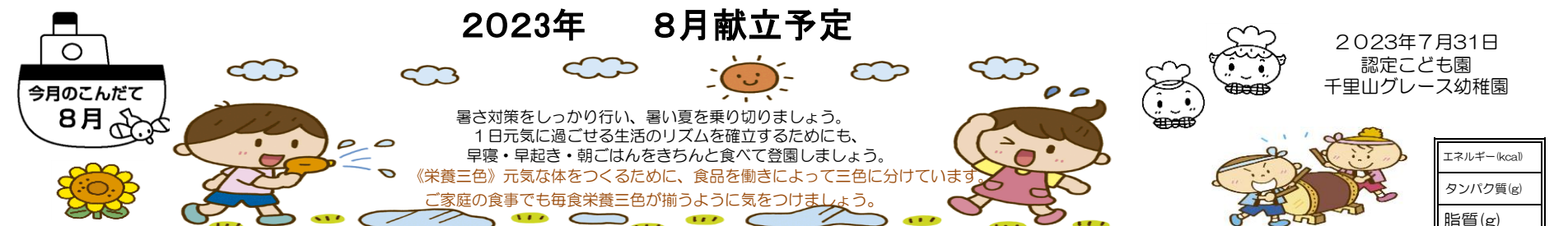


# 2023年 8月献立予定

2023年7月31日  
認定こども園  
千里山グレース幼稚園

暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。  
1日元気に過ごせる生活のリズムを確立するためにも、  
早寝・早起き・朝ごはんをきちんと食べて登園しましょう。  
《栄養三色》元気を体をつくるために、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)
			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	
1日(火)	昼食	鮭ごはん 竹輪磯焼き 春雨サラダ すまし汁 アセロラゼリー	米 春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ	塩鮭 焼竹輪 ポークハム 豆腐	パセリ 胡瓜、人参 わかめ、人参、青ねぎ アセロラゼリー	塩。 酢、塩、こしょう 醤油、塩、削り節、出し昆布	455kcal 20.7g 12.2g 268mg 2.2g
		リス組 おやつ	牛乳 スイートポテト	スイートポテト	牛乳		おやつカロリー 101kcal
2日(水)	昼食	ごはん ぶりかけ 白身魚のフリッター 花形がんものそぼろあんかけ 大根味噌汁 果物	米 きび砂糖、ごま油、片栗粉	白身魚のフリッター(半加工品)(タラ) 花形がんも、豚ミンチ	刻み昆布 かぼちゃ、人参、三度豆、生姜 大根、人参、しめじ茸、青ねぎ	みりん、醤油、だし汁 味噌、削り節	527kcal 20.1g 14.2g 297mg 1.1g
		リス組 おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	おやつカロリー 88kcal
3日(木)	昼食	中華丼 キャベツつくね わかめスープ りんごゼリー	米、ごま油、サラダ油、片栗粉 ごま油、ごま	豚肉 キャベツつくね(加工品)	白菜、玉ねぎ、人参、椎茸、生姜 わかめ、えのき茸、人参、青ねぎ りんごゼリー	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、こしょう	509kcal 16.5g 16.3g 320mg 1.4g
		リス組 おやつ	牛乳 じゃがいももち	食パン	牛乳		おやつカロリー 64kcal
4日(金)	昼食	カレーピラフ 大豆ナゲット マカロニサラダ 冬瓜スープ 果物	米、サラダ油 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	ウィンナー(ポーク) 大豆ナゲット(加工品) ツナ缶	玉ねぎ、パプリカ、人参 胡瓜、人参、レタス 冬瓜、人参、パセリ	カレー粉、野菜パイオン、 塩、こしょう 塩。 無添加パイオン、こしょう	509kcal 17.1g 18.5g 231mg 1.2g
		リス組 おやつ	牛乳 ミレービスケット	食パン	牛乳		おやつカロリー 82kcal
5日(土)	昼食	豚丼 コーン焼売 わかめ味噌汁 果物	米、ごま、きび砂糖、サラダ油	豚肉 コーン焼売(加工品) 京あげ	玉ねぎ、人参、刻みのり わかめ、人参、青ねぎ	みりん、醤油 味噌、削り節	508kcal 23.8g 12.7g 339mg 1.6g
		リス組 おやつ	牛乳 ワッフル ラムネ	食パン	牛乳		おやつカロリー 56kcal
7日(月)	昼食	中華冷麺 枝豆の塩ゆで ヨーグルト	中華麺、きび砂糖、ごま、ごま油	ロースハム、卵、 枝豆	人参、胡瓜、わかめ、 プチトマト(1/2カット)	酢、醤油、鶏がらスープ。 塩	450kcal 20.9g 13.9g 517mg 1.9g
		リス組 おやつ	牛乳 五平餅	食パン	牛乳		おやつカロリー 71kcal
8日(火)	昼食	ごはん いわしハンバーグ 小松菜おひたし キャベツ味噌汁 果物	米 きび砂糖、パン粉 きび砂糖	いわしすり身(半加工品)、豆腐 竹輪	人参、玉ねぎ 小松菜、人参 キャベツ、人参、しめじ茸、青ねぎ	酒、みりん、醤油 みりん、醤油 味噌、削り節	418kcal 18.1g 12.5g 288mg 1.5g
		リス組 おやつ	牛乳 きな粉プリン せんべい	食パン	牛乳		おやつカロリー 148kcal
9日(水)	昼食	ホークカレー グリーンサラダ みかんゼリー	米、ジャガイモ サラダ油 ごまドレッシング(手作り)	豚肉 プロセスチーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、福神漬 レタス、胡瓜 みかんゼリー	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。	407kcal 17.2g 14.4g 275mg 1.7g
		リス組 おやつ	牛乳 豆腐焼きドーナツ	食パン	牛乳		おやつカロリー 110kcal
10日(木)	昼食	千匹ごはん 野菜入り豚肉ミンチカツ アスパラの塩茹で 玉ねぎ味噌汁 さくらんぼゼリー	米 サラダ油	ちりめん雑魚 野菜入り豚肉ミンチカツ(加工品) 京揚げ	人参、きざみのり グリーンアスパラ 玉ねぎ、えのき茸、人参、青ねぎ さくらんぼゼリー	みりん、醤油。 トマトケチャップ、ウスターソース 塩 味噌、削り節	529kcal 19.3g 16.3g 341mg 2.0g
		リス組 おやつ	牛乳 玄米ボン菓子	食パン	牛乳		おやつカロリー 38kcal
8月11日~15日 夏休み(休園)							
16日(水)	昼食	麻婆豆腐丼 もやしと胡瓜のナムル 日向夏みかんゼリー	米、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 ツナ缶	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ もやし、人参、わかめ、胡瓜	みりん、赤味噌、醤油、中華だし 酢、醤油	455kcal 17.1g 12.9g 264mg 1.0g
		リス組 おやつ	牛乳 マカロニきな粉 レーズン	食パン	牛乳		おやつカロリー 90kcal
17日(木)	昼食	ごはん ぶりかけ 鮭塩焼き ほうれん草おおか和え 豆腐みそ汁 ぶどうヨーグルト	米 きび砂糖	鮭 花かつお 豆腐	海苔ぶりかけ ほうれん草、人参 人参、えのき茸、青ねぎ ぶどうヨーグルト	塩 醤油 味噌、削り節	473kcal 22.5g 16.1g 325mg 1.4g
		リス組 おやつ	牛乳 きらず揚げ 果物	食パン	牛乳		おやつカロリー 110kcal
18日(金)	昼食	スパゲッティナポリタン ごぼうサラダ ハスカップゼリー	スパゲッティ、オリーブオイル、 米粉 ごま、ノンエッグマヨネーズ	ハム(ポーク)、粉チーズ ツナ缶	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 ホールトマト、パセリ ごぼう、胡瓜、人参、コーン缶 ハスカップゼリー	トマトケチャップ、無添加パイオン、 塩 醤油、塩、こしょう	445kcal 17.2g 14.8g 229mg 1.5g
		リス組 おやつ	牛乳 レーズンパン パナナ	食パン	牛乳		おやつカロリー 156kcal
19日(土)	昼食	ケチャップライス 肉団子焼き ブロッコリーの塩ゆで コンソメスープ 果物	米、サラダ油 ベーコン	ウィンナー 肉団子(加工品)	玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ	塩、こしょう、トマトケチャップ みりん、醤油 塩 無添加パイオン、こしょう。	485kcal 19.0g 16.2g 253mg 2.1g
		リス組 おやつ	牛乳 ワッフル	食パン	牛乳		おやつカロリー 93kcal

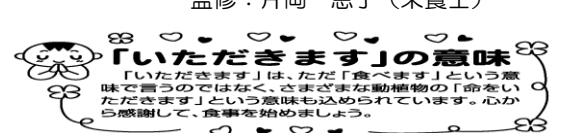




エネルギー(kcal)
タンパク質(g)
脂質(g)
カルシウム(mg)
塩分(g)

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)			
21日(月)	昼食	全粒入り白パン ハンバーグ 豆サラダ ジュリアンスープ ぶどうゼリー	全粒入り白パン ジャがいも、マヨネーズ ベーコン	魚型ハンバーグ(加工品) 蒸し大豆、プロセスチーズ	コーン缶、胡瓜、人参 キャベツ、セロリ、人参、パセリ ぶどうゼリー	トマトケチャップ 塩 野菜ブイヨン、塩、こしょう	517kcal 22.3g 22.6g 319mg 2.0g
	リス組 おやつ	牛乳 わかめおにぎり	米	牛乳	乾燥わかめ	塩	おやつカロリー 68kcal
22日(火)	昼食	味付けごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁 シークワーサーゼリー	米、きび砂糖 きび砂糖 麩	鶏肉、うす揚げ 高野豆腐	干し椎茸、人参、刻みのり かぼちゃ、人参、オクラ しめじ茸、人参、みつば シークワーサーゼリー	みりん、醤油 みりん、醤油、だし汁 醤油、塩、削り節、出し昆布	459kcal 20.8g 11.3g 303mg 1.9g
	リス組 おやつ	牛乳 フライドポテト ビスケット	ジャがいも、ビスケット	牛乳		塩	おやつカロリー 91kcal
23日(水)	昼食	チキン夏野菜カレー グリーンサラダ りんごゼリー	米、 サラダ油 ごまドレッシング(手作り)	鶏肉 プロセスチーズ	玉ねぎ、人参、茄子、にんにく、 かぼちゃ、生姜 レタス、胡瓜 りんごゼリー	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。	406kcal 15.9g 13.8g 341mg 1.8g
	リス組 おやつ	牛乳 果物 人参マフィン	ホットケーキミックス	牛乳	人参		おやつカロリー 151kcal
24日(木)	昼食	いなり寿司 三度豆ごま和え わかめ味噌汁 パインゼリー	米、きび砂糖 ごま、きび砂糖	うす揚げ(加工品)	人参 三度豆、人参 わかめ、えのき茸、人参、青ねぎ パインゼリー	酢、醤油、塩。 醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布	443kcal 30.0g 12.8g 322mg 1.7g
	リス組 おやつ	牛乳 さつま芋パン チーズ	さつま芋パン	牛乳 プロセスチーズ			おやつカロリー 132kcal
25日(金)	昼食	五目味噌ラーメン おかかおにぎり ヨーグルト	中華麺 米	焼き豚、ゆで卵 花かつお	人参、もやし、わかめ 青ネギ	味噌ラーメンスープ、 こしょう 醤油	463kcal 25.0g 16.4g 374mg 2.0g
	リス組 おやつ	牛乳 おからのクッキー	小麦粉、きび砂糖	牛乳 おからパウダー、豆乳			おやつカロリー 99kcal
26日(土)	昼食	鶏そぼろ丼 ポーク焼売 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 ポーク焼売(加工品) 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	477kcal 20.7g 15.5g 281mg 1.4g
	リス組 おやつ	牛乳 ドーナッツ	ドーナッツ	牛乳			おやつカロリー 92kcal
28日(月)	昼食	全粒入り白パン 茄子とトマトのグラタン フロコリー塩ゆで ABCマカロニスープ いちごゼリー	全粒入り白パン ABCマカロニ	ナチュラルチーズ	茄子とトマトのグラタン(加工品) フロコリー 玉ねぎ、人参、パセリ いちごゼリー	塩 野菜ブイヨン、塩、こしょう	510kcal 20.9g 19.8g 367mg 2.2g
	リス組 おやつ	牛乳 菜飯おにぎり	米	牛乳	菜飯ご飯の素		おやつカロリー 86kcal
29日(火)	昼食	ごはん 肉じゃが 人参型さつま揚げ 胡瓜酢の物 果物	米 ジャがいも、きび砂糖、サラダ油 きび砂糖、ごま油	牛肉 人参型さつま揚げ(加工品) ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三度豆 人参、わかめ、胡瓜	みりん、醤油 酢、醤油	460kcal 17.5g 14.0g 250mg 1.3g
	リス組 おやつ	牛乳 チーズパンサンド	食パン	牛乳 プロセスチーズ			おやつカロリー 124kcal
30日(水)	昼食	豚肉のサラダうどん 茹でとうもろこし 野菜ゼリー	うどん、ごま、きび砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	豚肉	胡瓜、わかめ、人参、レタス ミニトマト(1/2カット) とうもろこし 野菜ゼリー	醤油、みりん、 うどんだし 塩	430kcal 18.2g 13.5g 261mg 2.1g
	リス組 おやつ	牛乳 さつま芋蒸しパン	ホットケーキミックス、さつま芋、 きび砂糖	牛乳 豆乳			おやつカロリー 120kcal
31日(木)	昼食	チャーハン 焼き餃子 もやしスープ 果肉入りフルーツゼリー	米、サラダ油、ごま油 サラダ油 ごま油、ごま	焼き豚 焼き餃子(加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ もやし、エリンギ茸、人参、ニラ 果肉入りフルーツゼリー	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	455kcal 14.6g 13.7g 277mg 1.6g
	リス組 おやつ	牛乳 キャベツお焼き	小麦粉、サラダ油	牛乳 ツナ缶、豆乳	キャベツ、人参、青ねぎ	だしの素、醤油	おやつカロリー 86kcal

監修：片岡 恵子(栄養士)



**二年間を通して園で使用する加工食品＝**  
 ＊ポークハム・ロースハム・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)  
 ＊味噌は米こうじ味噌を使用しています。  
 ＊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。  
 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。



＊＊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)

**8月献立 アレルギーを含む加工食品**

2日	・・白身魚フリッター (タラ・小麦含む) (乳・卵含まない)
3日	・・キャベツつくね (小麦含む) (卵・乳含まない)
4日	・・大豆ナゲット (小麦含む) (乳・卵含まない)
8日	・・いわしすり身 (いわし含む) (乳・卵含まない)
10日	・・野菜入り豚肉ミンチカツ (小麦含む) (卵・乳含まない)
21日	・・魚型ハンバーグ (小麦・乳・卵含まない)
28日	・・茄子とトマトのグラタン (小麦・卵・乳含まない)
31日	・・焼き餃子 (小麦含む) (卵・乳含まない)

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調味し使  
 用しています。  
 合わせまして、塩分・糖分控えめに、子どもの頃からの健康を考えた  
 昼食に努めていますので、ご理解よろしくお願いたします。他、質  
 問等ありましたらお尋ねください。



バランスよく食べよう



## 夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



- \* 食事摂取基準（3～5歳児）をもとに基準を⓪とし、おやつ（牛乳（180cc）も含まれました）
- \* 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。
- \* 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。