

2023年 10月 献立予定

2023年9月29日
認定こども園
千里山グレース幼稚園



10月

朝晩過ごしやすくなり、ますます活動しやすくなる季節ですね。
10月は、運動会・遠足など楽しい行事があります。
秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
			□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)							
テストメール	2日 (月)	カレーうどん	うどん、サラダ油、片栗粉	豚肉、油揚げ	玉ねぎ、人参、しめじ茸、青ねぎ	カレールウ、カレー粉、醤油、塩、削り節	430kcal	19.1g	15.2g	290mg	1.9g	
		ふかしさつま芋	さつま芋					133kcal	14.9g	14.4g	263mg	1.9g
2024年度 新入園児 願書受付	リス組 おやつ	果肉入りフルーツゼリー (パイナップル・みかん)			果肉入りフルーツゼリー		470kcal	18.7g	13.4g	326mg	1.4g	
		お茶 果物 若菜おにぎり	米		お茶 若菜ごはんの素		88kcal	491kcal	19.8g	16.1g	290mg	2.0g
年長 身体測定	4日 (水)	鶏肉とごぼうのおこわ	米、もち米、きび砂糖、サラダ油	鶏もも肉 キャベツ入りつくね (半加工品)	ごぼう、人参、刻みのり	みりん、醤油	479kcal	18.7g	13.4g	326mg	1.4g	
		キャベツつくね焼き しる菜のおかか和え すまし汁 いちごゼリー	きび砂糖、ごま油 麩	花かつお	しる菜、人参 わかめ、えのき茸、人参、みつば いちごゼリー	みりん、醤油、だし 醤油、塩、削り節、出し昆布	101kcal	479kcal	18.7g	13.4g	326mg	1.4g
年少組 身体測定	リス組 おやつ	お茶 スイートポテト	スイートポテト (加工品)		お茶		101kcal	479kcal	18.7g	13.4g	326mg	1.4g
		ごはん ゆかり 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ 玉ねぎ味噌汁 果物	米 きび砂糖 ごま、ノンエッグマヨネーズ	高野豆腐 ツナ缶 京揚げ	ゆかり かぼちゃ ごぼう、胡瓜、人参、コーン缶 玉ねぎ、ふなしめじ、人参、青ねぎ	みりん、醤油、 醤油、だし汁 醤油、塩、こしょう、 味噌、削り節	101kcal	479kcal	18.7g	13.4g	326mg	1.4g
年少組 身体測定	リス組 おやつ	お茶 カステラ 炭酸せんべい	カステラ、炭酸せんべい		お茶		101kcal	479kcal	18.7g	13.4g	326mg	1.4g
		ごはん ひじきごはん 酢豚 竹輪の磯部焼き もやしスープ ラフランスゼリー	米 ジャガイモ、きび砂糖、ごま油、片栗粉 サラダ油 ごま油	豚肉 竹輪	五穀ひじきごはんの素 玉ねぎ、赤・黄パプリカ、ピーマン、人参、生姜 青のり もやし、エリンギ竹、人参、にら、 ラフランスゼリー	醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう 醤油、鶏がらスープ、塩、こしょう	431kcal	20.2g	9.8g	224mg	1.8g	
年少組 身体測定	リス組 おやつ	お茶 さつま芋パン	さつま芋パン		お茶		124kcal	503kcal	21.0g	19.1g	276mg	1.6g
		牛丼 大根味噌汁 果物	米、ごま、きび砂糖、サラダ油	牛肉 京揚げ	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり 大根、人参、舞茸、青ねぎ	みりん、醤油、 味噌、削り節	84kcal	503kcal	21.0g	19.1g	276mg	1.6g
年少組 身体測定	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		84kcal	503kcal	21.0g	19.1g	276mg	1.6g
		ごはん 豚肉コロッケ 春雨サラダ 白菜味噌汁 日向夏みかんゼリー	米、 サラダ油 春雨 (馬鈴薯)、マヨネーズ	豚肉コロッケ (半加工品) ポークハム 京揚げ	胡瓜、人参 白菜、ふなしめじ、人参、青ねぎ 日向夏みかんゼリー	トマトケチャップ、ウスターソース 酢、塩、こしょう 味噌、削り節	531kcal	15.9g	19.0g	257mg	1.3g	
年少組 身体測定	リス組 おやつ	お茶 バナナのスティックケーキ	バナナスティックケーキ (米粉) 加工品		お茶		110kcal	468kcal	21.6g	15.8g	279mg	1.4g
		ごはん 鮭塩焼き 野菜炒り煮 すまし汁 果物	米 きび砂糖、ごま油	甘塩鮭 豚肉 豆腐	大根、人参、こんにゃく、ごぼう、三度豆 えのき茸、人参、青ねぎ	みりん、醤油、 醤油、塩、削り節、出し昆布	117kcal	468kcal	21.6g	15.8g	279mg	1.4g
年少組 身体測定	リス組 おやつ	お茶 丸ぼうろ せんべい	丸ぼうろ、せんべい		お茶		117kcal	468kcal	21.6g	15.8g	279mg	1.4g
		スパゲッティナポリタン じゃこ入りサラダ ももゼリー	スパゲッティ、米粉、 オリーブ油 手作りごまドレッシング	豚肉、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、エリンギ茸 ブロッコリー、胡瓜、人参	トマトケチャップ、オイスターソース 無添加ブイヨン、ウスターソース、塩 塩	471kcal	18.9g	14.6g	338mg	1.2g	
年少組 身体測定	リス組 おやつ	お茶 わかめおにぎり 蒸し大豆	米、 蒸し大豆		お茶 わかめごはんの素		87kcal	426kcal	21.8g	11.2g	229mg	1.1g
		豚丼 もやしと胡瓜のナムル ブルーベリーゼリー	米、ごま油、サラダ油、 片栗粉、 きび砂糖、ごま油	豚肉、 ツナ缶	玉ねぎ、人参、 生姜、 もやし、人参、わかめ、胡瓜	塩、醤油、オイスターソース、 鶏がらスープ、 酢、醤油	87kcal	426kcal	21.8g	11.2g	229mg	1.1g
年少組 身体測定	リス組 おやつ	お茶 ヨーグルト クラッカー	クラッカー	ヨーグルト	お茶		87kcal	426kcal	21.8g	11.2g	229mg	1.1g
		鶏そぼろ丼 キャベツ味噌汁 ぶどうゼリー	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、ふなしめじ、人参、青ねぎ	みりん、醤油、 味噌、削り節	440kcal	19.4g	13.3g	294mg	1.0g	
年少組 身体測定	リス組 おやつ	牛乳 ワッフル せんべい	ワッフル (加工品)、せんべい	牛乳			87kcal	440kcal	19.4g	13.3g	294mg	1.0g
		五目醤油ラーメン	中華麺	焼き豚、茹で卵	わかめ、人参、もやし、 青ねぎ 五穀ひじきごはんの素	ラーメンスープ、こしょう 塩	496kcal	22.1g	13.9g	264mg	2.9g	
年少組 身体測定	リス組 おやつ	お茶 おさつバター	さつま芋、バター		お茶		77kcal	486kcal	15.2g	17.4g	235mg	2.2g
		ツナ入りピラフ 大豆ナゲット ブロッコリーの塩ゆで ABCマカロニスープ ぶどうゼリー	米、オリーブ油 ABCマカロニ	ツナ缶 大豆ナゲット (加工品)	玉ねぎ、ピーマン、人参 ブロッコリー 玉ねぎ、人参、パセリ ぶどうゼリー	無添加ブイヨン、 塩 無添加ブイヨン、塩、こしょう	486kcal	15.2g	17.4g	235mg	2.2g	
年少組 身体測定	リス組 おやつ	お茶 豆乳焼きドーナツ	豆乳焼きドーナツ (加工品)		お茶		92kcal	454kcal	19.9g	13.3g	519mg	1.5g
		三色丼 胡瓜の酢の物 ヨーグルト	米、きび砂糖 きび砂糖	鶏ミンチ、卵 ちりめん雑魚	ほうれん草、人参 わかめ、胡瓜	みりん、醤油 酢、醤油、塩	127kcal	454kcal	19.9g	13.3g	519mg	1.5g
年少組 身体測定	リス組 おやつ	ビスコ ジャイアントコーン	ビスコ、ジャイアントコーン				127kcal	454kcal	19.9g	13.3g	519mg	1.5g
		ポークカレー 蒸し鶏サラダ りんごゼリー	米、ジャガイモ、米粉、 サラダ油 手作りごまドレッシング	豚肉 むね肉	玉ねぎ、人参、にんにく、 りんご、生姜、福神漬 胡瓜、レタス、アスパラガス りんごゼリー	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、酒	441kcal	17.4g	14.9g	324mg	1.6g	
年少組 身体測定	リス組 おやつ	お茶 せんべい、米粉ロールクッキー	せんべい、米粉ロールクッキー				110kcal	441kcal	17.4g	14.9g	324mg	1.6g
		20日 (金)	運動会					110kcal	441kcal	17.4g	14.9g	324mg



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)			
肉団子醬油焼き 21日 (土)	わかめごはん 肉団子醬油焼き ブロッコリーおかか和え 玉ねぎ味噌汁 果物	米 きび砂糖	肉団子 (加工品) 花かつお 京揚げ	炊き込みわかめの素 ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	醤油 味噌、削り節。		431kcal 17.9g 13.7g 266mg 1.8g	
								ゼリー ワッフル (加工品)
子育て カウンセリング 23日 (月)	全粒入り白パン 手作りのハンバーグ ブロッコリー塩茹で ミネストローネ パインゼリー	全粒入り白パン パン粉、オリーブ油 オリーブ油、ベーコン	合ひきミンチ、刻み大豆	玉ねぎ、ナツメグ ブロッコリー キャベツ、玉ねぎ、人参、 エリンギ茸、カットトマト、パセリ パインゼリー	トマトケチャップ、塩、こしょう 塩 無添加ブイヨン、こしょう。		487kcal 22.2g 23.1g 254mg 1.6g	
								お茶 五平餅
運動会雨天 延期日 24日 (火)	千匹ごはん 野菜入りミンチカツ 三度豆のおかか和え わかめ味噌汁 果物	米 サラダ油 きび砂糖 ジャガイモ	ちりめん雑魚 野菜入りミンチカツ (半加工品) 花かつお。 京揚げ	人参、刻みのり 三度豆、人参。 わかめ、ぶなしめじ、人参、青ねぎ	みりん、醤油。 トマトケチャップ、ウスターソース 醤油 味噌、削り節		487kcal 18.4g 16.3g 262mg 2.2g	
								お茶 ビスケット セリー
25日 (水)	いも栗ごはん 鶏肉から揚げ きんぴらごぼう すまし汁 巨峰ゼリー	米、さつまいも、もち米、黒ごま 米粉のから揚げ粉、サラダ油 きび砂糖	鶏肉 豆腐	人参、刻みのり ごぼう、人参、こんにゃく、三度豆 えのき茸、人参、青ねぎ 巨峰ゼリー	塩。 みりん、醤油、だし汁 醤油、塩、削り節、だし昆布		555kcal 23.3g 17.2g 340mg 2.1g	
								お茶 果物 せんべい
年長 社会見学 26日 (木)	ごはん 海苔ふりかけ さんまの梅醬油煮 春雨ゆめ物 冬瓜味噌汁 みかんゼリー	米 春雨 (馬鈴薯) サラダ油、ごま油	さんまの梅醬油煮 (加工品) 豚肉ミンチ 京揚げ	人参、たけのこ水煮、三度豆、 赤・黄パプリカ、生姜 冬瓜、人参、ぶなしめじ、青ねぎ みかんゼリー	鶏がらスープ、醤油、 塩、こしょう。 味噌、削り節		503kcal 22.6g 16.3g 247mg 1.2g	
								お茶 ジャガイモもち
年長 社会見学 雨天予備日 27日 (金)	焼きそば ポイルウィンナー わかめスープ 果物	中華麺、サラダ油。 ごま油。	豚肉、花かつお チキンウィンナー	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり。 わかめ、もやし、人参、にら。	焼きそばソース、 塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。		492kcal 19.6g 18.4g 258mg 2.0g	
								お茶 五穀ひじきおにぎり 小魚
28日 (土)	全粒入り白パン ハンバーグ フライポテト コンソメスープ 伊予柑ゼリー	全粒入り白パン ジャガイモ、サラダ油	ハンバーグ (加工品)	ブロッコリー 玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ 伊予柑ゼリー	トマトケチャップ 塩、こしょう 無添加ブイヨン、塩、こしょう		453kcal 18.8g 19.8g 248mg 1.8g	
								牛乳 果物 ブチパンケーキ
子育て カウンセリング 30日 (月)	ごはん 鯖カレー風味焼き 小松菜のおひたし 豚汁 果物	米 きび砂糖 きび砂糖 さつまいも	鯖 さつまいも揚げ 豚肉、京揚げ	小松菜、人参。 ごぼう、大根、こんにゃく、えのき茸、人参、青ねぎ	酒、みりん、カレールウ 醤油、だし汁 煮干、味噌		501kcal 22.3g 16.3g 402mg 1.5g	
								お茶 ブルーベリージャムサンド
31日 (火)	チキンピラフ かぼちゃサラダ ポトフ風スープ ハロウィンデザート (卵・乳・小麦不使用 かぼちゃ味のプリン)	米、オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ ジャガイモ、オリーブ油	鶏肉 ウィンナー 豚肉	玉ねぎ、ピーマン、人参 かぼちゃ、人参、胡瓜 カリフラワー、キャベツ、人参、 玉ねぎ、ローリエ、パセリ	無添加ブイヨン、 塩、こしょう 塩、こしょう 無添加ブイヨン、塩、こしょう		478kcal 17.4g 17.3g 229mg 1.0g	
								お茶 ビスケット ラムネ

監修 栄養士 片岡恵子

お知らせ

屋食の写真・コメントをホームページにて掲載しています。ご覧ください。
URL <http://senriyama.g.race.jp/>

10月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介

- * 食事摂取基準 (3~5歳児) をもとに基準をⓂとし、おやつ (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。
- * 地元吹田の平野ファーム (江坂町) の野菜を中心に、地産産物の旬の野菜を取り入れ、産地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。
- * 衛生面を考慮 (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、食の安全を考慮加工品・調味料も十分吟味し、おいしい手作りの屋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日・・・キャベツつくね焼き (ごま・小麦・乳・卵含まない)
- 10日・・・豚肉コロッケ (乳・卵・小麦・ごま含まない)
- 16日・・・エビ焼売 (小麦・エビ含む) (乳・卵・ごま含まない)
- ・・・五穀ひじきご飯の素 (小麦含む) (乳・卵・ごま含まない)
- 17日・・・大豆ナゲット (小麦含む) (乳・卵・ごま含まない)
- 24日・・・野菜入りミンチカツ (小麦・乳・卵・ごま含まない)
- 25日・・・米粉唐揚げ粉 (乳・卵・小麦・ごま含まない)
- 26日・・・さんまの梅醬油煮 (醤油に含まれる小麦) (乳・卵含まない)
- 30日・・・さつまいも揚げ (乳・卵・小麦・ごま含まない)
- 31日・・・ハロウィンデザート (小麦・乳・卵・ごま含まない)

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・小麦も含まれていません)
- * 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。

園で使用する加工品について

子どもたちの健康を考慮、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もち、安全に食品添加物 (保存料・発色剤など) の入らない、無添加のものを使用し使用しています。
合わせて、塩分・糖分控えめに、子どもの健康を考えた屋食に努めていきますので、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。

リス組のおやつメニュー及び栄養量を載せています。
* 屋食の栄養量には、おやつ (180cc) 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)

お父さん・お母さん。屋食当番を子どもたちは楽しみにしています。お手伝い よろしくお願いたします。

集合時間 **10:45**

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、持ってきてくださっても結構です。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れた食材です。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いので、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ → 免疫力をサポート
- エリンギ → 食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ → 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

ただしいしせいで たべてますか?

ポイント① テーブルのあいだはこぶしひとつぶんあける

ポイント② あしのうらはゆかにつける

ポイント③ せなかをまっすぐにする