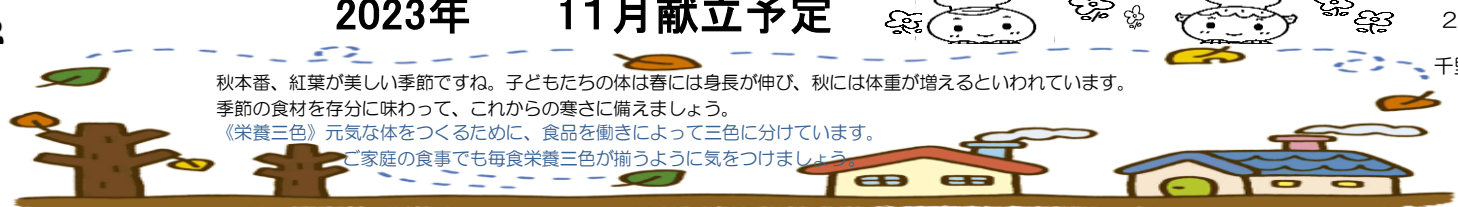


2023年 11月献立予定

2023年10月31日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

秋本番、紅葉が美しい季節ですね。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。
季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。
《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を動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。



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

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	
			□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)			
年長組 身体測定	1日 (水)	味付けごはん 白身魚のフリッター 水菜のおかか和え 麩すまし汁 パインゼリー	米、きび砂糖、サラダ油。 きび砂糖 おつゆ麩	鶏肉 白身魚のフリッター (加工品) 花かつお	ごぼう、干し椎茸、人参、刻みのり	みりん、醤油。		480kcal 25.3g 14.9g 289mg 2.0g
	リス組 おやつ	お茶 玄米ボン菓子 せんべい	玄米ボン菓子 せんべい。		お茶			おやつカロリー 73kcal
バザー準備 11時半 降園	2日 (木)	五味味噌ラーメン ゆかりおにぎり	中華麺 米	焼き豚、茹で卵	わかめ、人参、もやし、 青ねぎ ゆかりふりかけ	味噌ラーメンスープ、こしょう		402kcal 16.6g 14.4g 376mg 2.1g
	新2号2 号屋食	ヨーグルト		ヨーグルト				おやつカロリー 179kcal
	リス組 おやつ	お茶 レーズンパン チーズ	レーズンパン	プロセスチーズ	お茶			おやつカロリー 407kcal
	4日 (土)	豚丼 キャベツ味噌汁 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、えのき草、青ねぎ	みりん、醤油。 味噌、削り節。		20.4g 10.9g 239mg 1.2g
リス組 おやつ	牛乳 さつま芋タルト	さつま芋タルト	牛乳				おやつカロリー 142kcal	
1号休み								426kcal
バザー振替 新2号 2号屋食	6日 (月)	ごはん カレイのから揚げ ポテトサラダ 玉ねぎ味噌汁 果物	米 サラダ油。 ジャがいも、ノンエッグマヨネーズ	カレイ (冷凍) プロセスチーズ 京揚げ	胡瓜、人参。 玉ねぎ、人参、えのき草、青ねぎ	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。		20.4g 10.9g 239mg 1.2g
	リス組 おやつ	牛乳 手作りカップケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 牛乳			おやつカロリー 142kcal	
	7日 (火)	ミートスバゲッティ 蒸し鶏サラダ ラフランスゼリー	スバゲッティ、小麦粉、 オリーブ油 フレンチドレッシング	合びきミンチ、粉チーズ 鶏むね肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト、 胡瓜、レタス、グリーンアスパラ	塩、トマトケチャップ、オイスターソース。 ウスターソース。 塩、酒		488kcal 23.6g 17.9g 247mg 1.8g
	リス組 おやつ	お茶 五穀ひじきおにぎり	米		お茶 五穀ひじきごはんの素		おやつカロリー 92kcal	
年中組 身体測定	8日 (水)	きのこピラフ ポイルウィンナー ブロッコリー塩ゆで ABCマカロニスープ 果物	米、オリーブ油 ABCマカロニ	ツナ缶 ウィンナー(チキン)	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸、 しめじ茸、エリンギ茸、パセリ。	醤油、野菜パイオン、塩、こしょう。		465kcal 16.3g 18.6g 231mg 1.9g
	リス組 おやつ	お茶 野菜かりんとう せんべい	野菜かりんとう せんべい		お茶		おやつカロリー 96kcal	
9日(木) 遠足 (予備日13日)								
	10日 (金)	わかめごはん おでん 巨峰ゼリー	米 きび砂糖	花形がんも、人参さつま揚げ ゆで卵、竹輪	わかめごはんの素 大根、人参、こんにゃく 絹さや	みりん、醤油 削り節、出し昆布		505kcal 22.9g 16.5g 422mg 1.9g
	リス組 おやつ	お茶 カニパン 果物	カニパン		お茶 バナナ		おやつカロリー 67kcal	
	11日 (土)	全粒入り白パン 大豆ナゲット フライポテト コンソメスープ 果物	全粒入り白パン ジャがいも、サラダ油	大豆ナゲット (加工品)	ブロッコリー 玉ねぎ、人参、コーン缶、パセリ	塩、こしょう 無添加パイオン、塩、こしょう		505kcal 19.8g 21.3g 251mg 1.9g
	リス組 おやつ	牛乳 ワッフル	ワッフル	牛乳			おやつカロリー 56kcal	
遠足雨天 予備日 年少組 身体測定	13日 (月)	ごはん 豚肉ミンチカツ マカロニサラダ 大根味噌汁 果物	米。 サラダ油 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ。	豚肉ミンチカツ (半加工品) ツナ缶 京あげ	ブロッコリー、胡瓜、人参 大根、わかめ、えのき草、人参、青ねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース 醤油、塩、こしょう。 削り節、味噌		535kcal 17.4g 19.9g 309mg 1.4g
	リス組 おやつ	お茶 ウェハース	ウェハース		お茶		おやつカロリー 50kcal	
満3歳児クラス 身体測定	14日 (火)	鶏肉とごぼうのおこわ 高野豆腐・かぼちゃの煮物 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	鶏もも肉 高野豆腐	ごぼう、人参、刻みのり かぼちゃ、三度豆 白菜、舞茸、人参、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、塩、削り節、出し昆布。		474kcal 20.3g 11.3g 311mg 2.0g
	リス組 おやつ	お茶 ビスコ 果物	ビスコ		お茶		おやつカロリー 90kcal	
合同委員会	15日 (水)	ピピンパ丼 中華風和え物 ももゼリー	米、きび砂糖、すりごま、ごま油。 春雨、きび砂糖、ごま油。	牛ミンチ、刻み大豆 さつま揚げ	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ。 胡瓜、人参	みりん、醤油 米酢、醤油、塩、こしょう		485kcal 17.3g 14.5g 338mg 1.1g
	リス組 おやつ	お茶 キャベツお焼き	小麦粉、サラダ油	花かつお、	お茶 キャベツ、人参、青ねぎ		おやつカロリー 86kcal	
	16日 (木)	さつまいもごはん わかさぎのから揚げ 三度豆のおかか和え けんちん汁 果物	米、もち米、さつま芋、ごま塩 サラダ油 きび砂糖 里芋、ごま油	わかさぎのから揚げ(半加工品) 花かつお 豆腐、京揚げ	三度豆、人参 大根、こんにゃく、人参、椎茸、ごぼう	塩 みりん、醤油 醤油、塩、削り節、出し昆布。		450kcal 18.8g 12.3g 293mg 1.4g
	リス組 おやつ	お茶 チーズサンド	食パン	プロセスチーズ	お茶		おやつカロリー 124kcal	
	17日 (金)	全粒入り塩バターパン ミートローフ ブロッコリー塩茹で ボルシチ風スープ 果物	全粒入り白パン、バター パン粉、オリーブ油 オリーブ油	合びきミンチ、刻み大豆 豚肉	玉ねぎ、ナツメグ ブロッコリー キャベツ、玉ねぎ、赤大根、人参、セロリ	塩 トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう 塩 無添加パイオン、こしょう		499kcal 24.3g 21.4g 313mg 1.8g
	リス組 おやつ	お茶 五平餅 むし大豆	米、ごま、きび砂糖	むし大豆	お茶	味噌、みりん	おやつカロリー 90kcal	





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)			
18日 (土)	鶏そぼろ丼 キャベツ味噌汁 いちごゼリー	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	みりん、醤油。	439kcal	
							18.3g	
リス組 おやつ	牛乳 バームクーヘン	バームクーヘン	牛乳			味噌、削り節。	13.8g	
							294mg	
避妊訓練 子育て カウンセ リング	20日 (月)	ごはん すき焼き風煮込み 人参型さつま揚げ わかめ味噌汁 果物	米、 きび砂糖、サラダ油、片栗粉	牛肉、豆腐 人参型さつま揚げ 京揚げ	白菜、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、春菊	みりん、醤油	1.2g	
							454kcal	
リス組 おやつ	お茶 マカロニきな粉 レーズン	マカロニ、きび砂糖	きな粉	レーズン		味噌、削り節	21.2g	
							12.5g	
21日 (火)	ゆかりごはん さわらの香味焼き ほうれん草とさつま芋のごま和え 豚汁 果物	米 きび砂糖、ごま油。 さつま芋、きび砂糖、ごま さつまいも	鯖	ゆかり 生姜 ほうれん草	醤油、みりん 醤油	味噌、削り節	336mg	
							1.2g	
リス組 おやつ	お茶 人参マフィン	ホットケーキミックス、サラダ油	豆乳	お茶 人参		煮干、味噌	1.7g	
							132kcal	
年中組 お部屋さん ごっこ	22日 (水)	ドライカレー グリーンサラダ 果肉入りフルーツゼリー	米、サラダ油	豚ミンチ、刻み大豆、卵	玉ねぎ、ピーマン、人参、レーズン、 生姜、りんご パセリ	カレー粉、醤油、無添加ブイヨン、 ウスターソース、カレールウ、 オイスターソース	276mg	
							1.6g	
リス組 おやつ	お茶 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	101kcal	
							511kcal	
24日 (金)	吹き寄せごはん ヒレかつフライ アスパラ塩茹で すまし汁 伊予柑ゼリー	米、もち米、きび砂糖、サラダ油、 栗甘露煮 サラダ油	鶏肉、油揚げ	ごぼう、人参、干し椎茸、 しめじ茸、刻みのり	みりん、醤油、だしの素、	トマトケチャップ、ウスターソース	22.5g	
							15.7g	
リス組 おやつ	お茶 せんべい	せんべい。	お豆腐	お茶		醤油、塩、削り節、出し昆布	266mg	
							2.0g	
25日 (土)	ハヤシライス じゃこ入りサラダ 果物	米、米粉	豚肉	玉ねぎ、人参、エリンギ茸、ピーマン カットトマト	オイスターソース、こしょう 無添加ブイヨン、トマトケチャップ、塩	塩。	15.3g	
							10.3g	
リス組 おやつ	牛乳 ワッフル ゼリー	ワッフル	ちりめん雑魚。	ブロッコリー、胡瓜、人参		塩。	246mg	
							1.2g	
年長 動物園 ごっこ 子育て カウンセ リング	27日 (月)	ケチャップライス チキンナゲット ブロッコリー塩茹で ジュリアンスープ 果物	米、サラダ油	鶏肉ミンチ。 チキンナゲット (加工品)	玉ねぎ、ピーマン、人参。	トマトケチャップ、塩、こしょう	476kcal	
							19.8g	
リス組 おやつ	お茶 食パンラスク	食パン、きび砂糖	プロセスチーズ	ブロッコリー キャベツ、セロリ、人参、パセリ	塩。 無添加ブイヨン、塩、こしょう		15.1g	
							244mg	
28日 (火)	ごはん 手作り肉団子甘酢あん 卵の花炒り煮 冬瓜味噌汁 黄桃缶	米 片栗粉、きび砂糖 きび砂糖	豚肉ミンチ おから、竹輪、冷凍枝豆 京揚げ	玉ねぎ、赤・黄パプリカ、人参、生姜 人参、こんにゃく、椎茸 冬瓜、人参、えのき茸、青ねぎ 黄桃缶	鶏からスープ、醤油、酢、塩 だしの素、醤油	味噌、削り節	250mg	
							1.4g	
リス組 おやつ	お茶 さつま芋パン	さつま芋パン		お茶			1.23kcal	
							527kcal	
29日 (水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 竹輪磯焼き 豆腐すまし汁 りんごゼリー	米 きび砂糖 サラダ油	鮭 竹輪 豆腐	キャベツ、玉ねぎ、人参、えのき茸 青のり	みりん、味噌、こしょう	醤油、塩、削り節、出し昆布	24.1g	
							15.5g	
リス組 おやつ	お茶 米粉ロールクッキー	米粉ロールクッキー		わかめ、人参、ふなしめじ、青ねぎ りんごゼリー			357mg	
							1.8g	
誕生日会	30日 (木)	ごはん 肉じゃが 酢の物 白菜味噌汁 ぶどうゼリー	米 ジャガイも、きび砂糖、サラダ油 きび砂糖	牛肉、 ちりめん雑魚。 京揚げ	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三度豆 わかめ、胡瓜。	みりん、醤油、だしの素 酢、醤油、塩。	291mg	
							1.7g	
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		ぶどうゼリー			1.7g	
							113kcal	

下記のホームページにて屋食の写真・保護者のコメントを掲載しています。ご覧ください。 URL <http://senriyama.grace.jp/> 監修：片岡 恵子 (栄養士)

***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、地産産物の旬の野菜を取り入れ、地産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。
ご理解いただきますようよろしくお願い致します。
***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。**

＝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・チキンウィナー・ポークウインナー**
無添加・無着色・発色剤・リン酸塩不使用 (乳・卵・小麦も含んでいません)
***焼きた豚 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。*油は菜種油を使用しています。**
***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。*酢は、米酢を使っています。(小麦含まない)**
***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。**
***海苔ふりかけ(ごま含む)(乳・卵含まない) *しそひじきふりかけ(ごま・乳・卵含まない)**

- 11月献立 アレルギーストラス加工食品の紹介
- 1日...白身魚のフリッター(タラ)(小麦含む)(乳・卵含まない)
 - 10日...わかめごはんの素 (ごま・小麦・乳・卵含まない)
 - ...人参さつま揚げ(乳・卵・小麦含まない)
 - 13日...豚肉ミンチカツ (小麦・乳・卵含まない)
 - 16日...きびごから揚げ(小麦含む)(乳・卵含まない)
 - 24日...ヒレカツフライ(小麦含む)(乳・卵含まない)
 - 27日...チキンナゲット(小麦含む)(乳・卵含まない)

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屋食に努めていますので、ご理解よろしくお願い致します。他、質問等ありましたらお知らせください。

◆お父さん・お母さん 屋食当番を、子どもたちはとても楽しみにしています。
 ◆お手伝い よろしくお願ひします。
 ◆集合時間 10:45でお願いします
 ◆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。

うれしい交か能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ...淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ...鉄分が豊富
- ダイコン...冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

