

2023年 12月献立予定



2023年11月30日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

12月はクリスマス会・お餅つき・年末年始と楽しい行事が目白押しです。それぞれの行事にまつわる食についても、由来や作り方などを子どもたちに伝えながら楽しみたいと思います。
《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	
テストメール 年長組園外保育 自然文化園 屋敷は園で用意したパンを持って行きます	1日 (金)	千匹ごはん エビカツ ブロッコリーの塩ゆで 豆腐すまし汁 果物	米、サラダ油 	ちりめん雑魚 エビカツ (加工品) 豆腐 	人参、刻みのり ブロッコリー 白菜、人参、えのき草、青ねぎ	みりん、醤油。 トマトケチャップ、ウスターソース 塩 醤油、塩、削り節、出し昆布	499kcal 19.7g 14.7g 298mg 2.0g
	リス組 おやつ	お茶 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ (加工品)		お茶 	塩	おやつカロリー 110kcal
	2日 (土)	豚丼 キャベツ味噌汁 果物	米、きび砂糖 	豚肉 豆腐 	玉ねぎ、生姜、人参 きざみのり キャベツ、人参、えのき草、青ねぎ	醤油、みりん 味噌、削り節 	422kcal 22.0g 10.3g 263mg 1.1g
	リス組 おやつ	牛乳 バームクーヘン ラムネ	バームクーヘン (加工品)	牛乳	お茶 ラムネ		おやつカロリー 121kcal
	4日 (月)	ごはん ふりかけ 豚肉生姜焼き 春雨サラダ 大根味噌汁 果物	米 春雨 (馬鈴薯)、マヨネーズ	豚肉 ポークハム 京揚げ 	海苔のふりかけ 玉ねぎ、りんご、生姜、 胡瓜、人参 大根、えのき草、人参、青ねぎ	みりん、醤油 酢、塩、こしょう。 味噌、削り節 	489kcal 23.3g 15.6g 289mg 1.4g
	リス組 おやつ	お茶 レーズンパン	レーズンパン		お茶		おやつカロリー 79kcal
	5日 (火)	チャーハン 焼き餃子 中華スープ ももゼリー	米、サラダ油、ごま油 餃子 (加工品) ごま油 	焼き豚 	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ わかめ、エリンギ茸、人参、ニラ ももゼリー	醤油、塩、こしょう、 鶏がらスープの素 鶏がらスープ、醤油、こしょう	503kcal 15.2g 14.5g 372mg 1.8g
	リス組 おやつ	お茶 ビスケット ラムネ	ビスケット ラムネ		お茶		おやつカロリー 79kcal
年中組 身体測定	6日 (水)	カレーうどん ふかしさつま芋 ヨーグルト	うどん、サラダ油、片栗粉 さつま芋 	豚肉、うす揚げ 	玉ねぎ、人参、青ねぎ 	カレー粉、 醤油、塩、削り節、出し昆布	488kcal 21.2g 17.9g 557mg 1.9g
	リス組 おやつ	お茶 五平餅	米、ごま、砂糖		お茶	味噌、みりん	おやつカロリー 71kcal
年長 身体測定	7日 (木)	ごはん カツオカツ 三度豆ごま和え 粕汁 みかんゼリー	米 サラダ油 ごま、きび砂糖 里芋 	カツオカツ (加工品) 豚肉、竹輪、京揚げ 	三度豆、人参 ごぼう、人参、大根、椎茸、 こんにゃく、青ねぎ みかんゼリー	トマトケチャップ、ウスターソース 醤油 酒粕ペースト、味噌、 削り節	545kcal 35.4g 16.2g 280mg 1.5g
	リス組 おやつ	お茶 ラムネ マカロニきな粉 レーズン	マカロニ、砂糖	きな粉	お茶 レーズン		おやつカロリー 58kcal
	8日 (金)	全粒入り白パン 鶏肉の香味焼き 豆サラダ 白菜クリームスープ 和梨ゼリー	全粒入り白パン パン粉、オリーブ油 ジャガイモ、ノンエッグマヨネーズ 米粉 	鶏肉 ツナ缶、蒸し大豆 豆乳、豚肉 	パセリ 枝豆、コーン缶、胡瓜 白菜、玉ねぎ、エリンギ茸、人参、パセリ 和梨ゼリー	塩、こしょう。 塩 無添加パイヨン、塩	527kcal 28.5g 19.1g 378mg 2.1g
	リス組 おやつ	お茶 海苔おにぎり	米		お茶 海苔ふりかけ		おやつカロリー 68kcal
	9日 (土)	ごはん ふりかけ 鮭フライ ブロッコリーおかか和え 味噌汁 果物	米 サラダ油 きび砂糖 	鮭フライ (半加工品) 花かつお 豆腐 	海苔のふりかけ ブロッコリー 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 味噌、削り節 	536kcal 21.6g 22.8g 280mg 1.7g
	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 56kcal
防火教室 避難訓練 子育て カウンセリング	11日 (月)	五目醤油ラーメン 五穀ひじきおにぎり きな粉プリン	中華麺 米 	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 	451kcal 22.1g 13.3g 270mg 2.2g
	リス組 おやつ	お茶 さつま芋のおにまんじゅう	さつま芋、砂糖、小麦粉		お茶	塩	おやつカロリー 140kcal
たけのこ組 身体測定 つくし組 どんぐり組 身体測定	12日 (火)	ごはん 豚肉コロッケ 筑前煮 玉ねぎ味噌汁 果物	米 サラダ油 きび砂糖、サラダ油 	豚肉コロッケ (加工品) 鶏肉 京揚げ 	れんこん、ごぼう、人参、こんにゃく、三度豆 玉ねぎ、ぶなしめじ、人参、青ねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース みりん、醤油 味噌、削り節	548kcal 21.0g 17.1g 276mg 1.4g
	リス組 おやつ	お茶 ボンこめバー	ボンこめバー		お茶		おやつカロリー 56kcal
誕生日会	13日 (水)	鮭ちらし寿司 人参型さつま揚げ 小松菜のおひたし すまし汁 ぶどうゼリー	米、きび砂糖 きび砂糖 	鮭 人参型さつま揚げ (加工品) 京揚げ 豆腐、湯葉 (冷凍) 	人参、コーン缶、れんこん、刻みのり 小松菜、人参 わかめ、えのき草、青ねぎ ぶどうゼリー	酢、醤油、塩 醤油、だし汁 醤油、塩、削り節、出し昆布	438kcal 18.8g 10.5g 298mg 1.8g
	リス組 おやつ	お茶 カステラ	カステラ		お茶		おやつカロリー 94kcal
クリスマス会 新2号 2号認定児 昼食	14日 (木)	焼きそば ポーク焼売 中華スープ 果物	中華そば、サラダ油 ごま、ごま油 	豚肉 ポーク焼売 	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、青のり もやし、玉ねぎ、エリンギ茸、人参、青ねぎ	焼きそばソース、塩、こしょう 醤油、こしょう、鶏がらスープ	438kcal 21.8g 14.4g 265mg 1.8g
	リス組 おやつ	牛乳 ジャムトースト	食パン、イチゴジャム	牛乳			おやつカロリー 88kcal

クリスマス会 <14日(木)・15日(金) クリスマスメニュー>

ごはん
手作りハンバーグ
エビフライ
ローストターキー
温野菜
フライポテト
ABCスープ
デザート

米
合いびきミンチ、玉ねぎ、人参、豆乳、パン粉、ナツメグ、塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース
エビフライ(半加工品)、サラダ油、トマトケチャップ、ウスターソース
ローストターキー(別注)、ストロベリーターキーソース、サニーレタス
ブロッコリー、カリフラワー、人参、ノンエッグマヨネーズ
ジャガイも、サラダ油、塩
ABCマカロニ、人参(星型抜き)、パセリ、無添加フイヨン
いちごのロールケーキ(別注)



(クリスマス会) アレルギーを含む食品
 ・ローストターキー(ターキー胸肉・塩こしょう使用) ・エビフライ(エビ・小麦含む)(乳・卵含まない)
 ・ストロベリーソース(小麦・乳・鶏含む) ・いちごのロールケーキ(卵・乳・小麦含む)

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)
			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	
クリスマス会 新2号 2号認定児 風食	15日(金)	照り焼き丼	米、きび砂糖	鶏肉	玉ねぎ、生姜、きざみのり	醤油、だし汁	441kcal 20.9g 10.3g 239mg 1.6g
		もやしと胡瓜のナムル	ごま油	ツナ缶	もやし、人参、わかめ、胡瓜	米酢、醤油	20.9g 10.3g 239mg 1.6g
リズ組 おやつ	16日(土)	果物					おやつカロリー 82kcal
		牛乳 ビスコ せんべい	ビスコ せんべい	牛乳	お茶		473kcal 18.1g 15.8g 250mg 2.1g
子育て カウンセリング 年少組 身体測定 1号認定児 風食終了	18日(月)	ケチャップライス 大豆ナゲット ブロッコリー塩ゆで ジュリアンスープ 果物	米、サラダ油。 ベーコン	チキンウィンナー 大豆ナゲット(加工品)	玉ねぎ、ピーマン、人参 ブロッコリー キャベツ、セロリ、人参、パセリ	トマトケチャップ、塩、こしょう 塩 無添加フイヨン、塩、こしょう	おやつカロリー 84kcal
		牛乳 バームクーヘン ラムネ	バームクーヘン ラムネ	牛乳			442kcal 15.1g 14.6g 281mg 1.7g
リズ組 おやつ	18日(月)	ポークカレー	米、米粉、ジャガイも サラダ油	豚肉	玉ねぎ、人参、りんご、にんにく	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 醤油、塩	おやつカロリー 110kcal
		グリーンサラダ フルーツポンチ	手作りごまドレッシング (炭酸飲料水)	プロセスチーズ	レタス、胡瓜、グリーンアスパラ ミックスドフルーツ、レモンゼリー	お茶	505kcal 20.9g 27.2g 303mg 1.8g
もちつき 1号認定児 11時半降園 新2号 2号認定児 風食	19日(火)	ウィンナーパン プロセスチーズ ブロッコリー塩ゆで コンソメスープ 伊予柑ゼリー	パン ベーコン	ウィンナー 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 伊予柑ゼリー	トマトケチャップ 塩 無添加フイヨン、塩、こしょう	おやつカロリー 51kcal
		お茶 きらず揚げ		きらず揚げ	お茶		486kcal 17.1g 20.1g 280mg 1.6g
終園式 1号認定児 11時半降園 新2号 2号認定児 風食	20日(水)	ごはん 野菜入りつくね ひじき五目煮	米 きび砂糖	蒸し大豆	野菜入りつくね(半加工品) ごぼう、人参、れんこん、 こんにゃく、三度豆 大根、人参、ぶなしめじ、青ねぎ	みりん、醤油	おやつカロリー 66kcal
		味噌汁 果物	ジャガイも、片栗粉	京揚げ	ナチュラルチーズ	お茶	558kcal 23.2g 23.9g 261mg 1.6g
リズ組 おやつ	21日(木)	お茶 ジャガイもピザ				トマトケチャップ	おやつカロリー 92kcal
		ごはん 手作りハンバーグ ポテトサラダ ABCマカロニスープ 果物	米 パン粉 ジャガイも ABCマカロニ	合いびきハンバーグ、牛乳 プロセスチーズ	玉ねぎ、人参、 人参、コーン 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、トマトケチャップ、ウスターソース 塩 無添加フイヨン、塩、こしょう	おやつカロリー 62kcal
リズ組 おやつ	22日(金)	牛乳 ドーナッツ	ドーナッツ	牛乳			484kcal 21.0g 12.5g 264mg 1.9g
		味付けごはん わかさぎから揚げ ほうれん草おかか和え かぼちゃ味噌汁 ゆずゼリー	米、もち米、サラダ油 きび砂糖	鶏もも肉 わかさぎから揚げ(半加工品) 花かつお 京揚げ	ごぼう、こんにゃく、人参、刻みのり ほうれん草、人参 かぼちゃ、人参、えのき草、青ねぎ ゆずゼリー	みりん、醤油。 醤油 味噌、削り節	おやつカロリー 62kcal
リズ組 おやつ	23日(土)	牛乳 蒸しパン	ホットケーキミックス	牛乳、きな粉	お茶 レーズン		417kcal 19.8g 13.2g 304mg 1.0g
		鶏そぼろ丼	米、ごま、きび砂糖、サラダ油	鶏ミンチ、豆腐	玉ねぎ、人参、刻みのり	みりん、醤油。	おやつカロリー 142kcal
リズ組 おやつ	25日(月)	キャベツ味噌汁 果物		京揚げ	キャベツ、ぶなしめじ、人参、青ねぎ	味噌、削り節。	490kcal 18.3g 16.9g 240mg 1.6g
		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 126kcal
リズ組 おやつ	26日(火)	カレーピラフ	米、サラダ油	チキンウィンナー	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸	カレー粉、無添加フイヨン、 塩、こしょう 塩、こしょう 無添加フイヨン、塩、こしょう	おやつカロリー 75kcal
		マカロニサラダ ポトフ風スープ 果物	マカロニ、ノンエッグマヨネーズ ジャガイも、オリーブ油	ツナ缶 豚肉	ブロッコリー、胡瓜、人参、 カリフラワー、キャベツ、人参、 玉ねぎ、ローリエ、パセリ		おやつカロリー 79kcal
リズ組 おやつ	27日(水)	牛乳 クリスマスカップケーキ	クリスマスカップケーキ いちご味(加工品) ホイップクリーム	牛乳	お茶		528kcal 16.9g 15.1g 347mg 1.5g
		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、刻み大豆	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ	みりん、赤味噌、醤油、中華だし	おやつカロリー 75kcal
リズ組 おやつ	28日(木)	野菜春巻き もやしスープ ももゼリー	野菜春巻き(加工品) ごま油		(人参、玉ねぎ) もやし、エリンギ茸、人参、青ねぎ ももゼリー	鶏がらスープ、醤油	477kcal 22.2g 13.7g 468mg 1.5g
		牛乳 カニパン	カニパン	牛乳	お茶		おやつカロリー 113kcal
リズ組 おやつ	27日(水)	ごはん いわし梅醤油煮 三度豆ごま和え 豚汁 巨峰ゼリー	米 きび砂糖、ごま油 さつまいも	いわし梅醤油煮(加工品) 花かつお 豚肉、京揚げ	三度豆、人参 ごぼう、大根、こんにゃく、 人参、青ねぎ 巨峰ゼリー	醤油 味噌、煮干し	おやつカロリー 79kcal
		牛乳 のりものビスケット ラムネ	のりものビスケット ラムネ	牛乳	お茶		おやつカロリー 79kcal
リズ組 おやつ	28日(木)	年越しうどん	うどん、きび砂糖	京揚げ、人参型かまぼこ	わかめ、人参、青ねぎ	みりん、 醤油、塩、削り節、出し昆布	470kcal 21.0g 15.2g 367mg 2.0g
		若菜おにぎり みかんヨーグルト	米	みかんヨーグルト	若菜ごはんの素	塩	おやつカロリー 113kcal
リズ組 おやつ	28日(木)	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 113kcal



* 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。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。
 * その他、食の安全を考え加工品・調味料も使いますが、十分吟味しています。毎日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。

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

今年は12月22日が冬至です。
 日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。
 かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。
 かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

お餅つき

1年を無事に過ごせたことに感謝して、19日には、園内で臼ときねを使ってお餅つきをします。
 （衛生面にはより十分配慮行います）
 子どもたちは、どんなお餅ができるのかとても楽しみにしていて、わくわく顔がいっぱいです。
 きな粉・あんこ・醤油味をお餅につけ食べます。

12月献立アレルギーを含む加工食品の紹介

- 1日・・・エビかつ（小麦含む）（エビ・乳・卵含まない）
- 5日・・・焼き餃子（小麦含む）（乳・卵含まない）
- 7日・・・カツオカツ（ごま・乳・卵・小麦含まない）
- 12日・・・豚肉コロッケ（小麦含む）（乳・卵含まない）
- 14日・・・ポーク焼売（小麦含む）（ごま・乳・卵含まない）
- 20日・・・野菜入りつくね（ごま・小麦・乳・卵含まない）
- 21日・・・米粉から揚げ粉（ごま・小麦・乳・卵含まない）
- 22日・・・わかさぎから揚げ（小麦含む）（ごま・乳・卵含まない）
- 26日・・・野菜春巻き（小麦含む）（ごま・乳・卵含まない）
- 27日・・・いわし梅醤油煮（調味料の小麦含む）（乳・卵含まない）

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）
- * しゅうまい・さつま揚げ 無添加・無着色不使用（乳・卵含んでいません）
- * 竹輪（乳・卵・小麦を含んでいません）
- * 花形がんも（ごま・乳・卵・小麦含まない）
- * 人参型さつま揚げ・キャベツ入りつくね（乳・卵・小麦含まない）
- * しそひじきふりかけ（ごま・乳・卵・小麦を含んでいません）
- * 海苔ふりかけ ごま含む（乳・卵・小麦を含んでいません）
- * 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。
- * 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。
（ノンエッグマヨネーズ使用醤油・ごま含む）
- * 油は菜種油・酢は米酢（小麦含まない）・味噌は国産味噌を使用しています。
- * 干し椎茸は宮崎産・塩は赤穂の天塩です。
- * 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。
- * 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（おやつ）のカロリーは含んでいません。
 （おやつメニューは変更することもあります）

