




日付	献立	材料	日付	献立	材料
2 (月)	中華丼	精白米、豚肉、はくさい、ゆでたけのこ、たまねぎ、しょうが、鶏がらだし、薄口しょうゆ、片栗粉、ごま油、にんじん、生しいたけ	10 (火)	牛丼	牛肉、精白米、たまねぎ、サフラワー油、にんじん、きび砂糖、本みりん、濃口しょうゆ、しょうが、焼きのり
	国産春巻き もやしスープ ももゼリー	春巻き(加工品)、サフラワー油 青ねぎ、鶏がらだし、並塩、薄口しょうゆ もやし、えのきたけ ももゼリー		I補給 - 559 Kcal 蛋白質 14.7g 脂質 14.3g 塩分 1.0g	もやしと胡瓜のナムル ヨーグルトゼリー
りす組 おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	豆腐ドーナツ	りす組 おやつ	お茶 せんべい、果物	せんべい、果物
3 (水)	味付けごはん	精白米、薄口しょうゆ、にんじん、ごぼう、鶏肉、こんにゃく、乾しいたけ、本みりん、きび砂糖、焼きのり	11 (水)	五目味噌ラーメン	中華めん、焼き豚、鶏卵、コーン缶詰粒、りょくとうもろやし、にんじん、青ねぎ、鶏がらだし、だし入りみそ、カットわかめ
	花形がんもとかぼちゃの含め煮 豆腐すまし汁 果物	がんもどき、薄口しょうゆ、くりかぼちゃ、本みりん、きび砂糖、さやいんげん、にんじん ソフト豆腐、にんじん、青ねぎ、薄口しょうゆ、さば節、まこんぶ、並塩、いなしめじ		I補給 - 433 Kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.5g 塩分 1.9g	ふかしさつま芋 伊予柑ゼリー
りす組 おやつ	牛乳 クラッカー、おかかせんべい	クラッカー、おかかせんべい	りす組 おやつ	お茶 レーズンパン、チーズ	
4 (水)	中華冷麺	中華めん、にんじん、ロースハム、鶏卵、きゅうり、カットわかめ、きび砂糖、薄口しょうゆ、鶏がらだし、米粉、ごま油、トマト	12 (木)	ポークカレー	ご飯、にんじん、じゃがいも、なたね油、豚肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、カレーパウダー、福神漬、オイスターソース、並塩、カレー粉、りんご
	茹でとうもろこし 枝豆の塩茹で ヨーグルト	とうもろこし えだまめ、並塩 ヨーグルト		I補給 - 504 Kcal 蛋白質 21.5g 脂質 14.4g 塩分 1.8g	グリーンサラダ 果物
りす組 おやつ	お茶 五平もち	精白米、きび砂糖、ごま、本みりん、味噌	りす組 おやつ	お茶 マカロニきな粉、せんべい	マカロニ、きな粉、きび砂糖
5 (木)	カレーピラフ	精白米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、なたね油、カレー粉、洋風だし、エリンギ	13 (金)	赤飯	もち米、精白米、ゆで小豆缶詰、ごま塩
	ポイルウィンナー ブロッコリー塩ゆで 白菜スープ 誕生会おやつ	ウィンナーソーセージ ブロッコリー、並塩 鶏がらだし、並塩、薄口しょうゆ、青ねぎ、はくさい、ごま油、にんじん、たまねぎ 日向夏みかんアイス		I補給 - 430 Kcal 蛋白質 16.8g 脂質 19.4g 塩分 1.3g	カツオフライ しろなのおひたし 湯葉味噌汁 ラフランスゼリー
りす組 おやつ	お茶 ふかしさつま芋	さつまいも	りす組 おやつ	お茶 カニパン	カニパン
6 (金)	麻婆豆腐丼	精白米、豚肉、木綿豆腐、にんじん、乾しいたけ、青ねぎ、しょうが、赤色辛みそ、本みりん、きび砂糖、濃口しょうゆ、なたね油、鶏がらだし、ごま油、片栗粉、蒸し大豆	14 (土)	豚丼	豚肉、精白米、たまねぎ、サフラワー油、にんじん、きび砂糖、本みりん、濃口しょうゆ、しょうが、焼きのり
	わかめスープ ハスカップゼリー	鶏がらだし、並塩、薄口しょうゆ、ごま油、カットわかめ、エリンギ、にら、ほたて貝柱水煮缶詰 ハスカップゼリー		I補給 - 462 Kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.7g 塩分 1.1g	大豆ナゲット わかめスープ りんごゼリー
りす組 おやつ	お茶 いちごジャムサンド	食パン、いちごジャム	りす組 おやつ	お茶 ワッフル	ワッフル
7 (土)	ケチャップライス	精白米、ウィンナーソーセージ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、なたね油、洋風だし、トマトケチャップ、エリンギ	16 (月)	敬老の日 	
	キャベツ入りつくね アスパラ塩ゆで コンソメスープ さくらんぼゼリー	キャベツつくね焼き(加工品) アスパラガス、並塩 たまねぎ、にんじん、パセリ、パイオン さくらんぼゼリー			
りす組 おやつ	牛乳 ワッフル	ワッフル			
9 (月)	ちらし寿司	精白米、米粉、砂糖、並塩、蒸しあなご、しらす干し、にんじん、ごぼう、乾しいたけ、薄口しょうゆ、れんこん、さやえんどう、焼きのり、食用さく	17 (火)	ごはん、ゆかりふりかけ 手作りハンバーグ	精白米、ゆかりふりかけ にんじん、合いびきミンチ、たまねぎ、生パン粉、豆乳、ナツメグ、並塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース
	人形型さつまあげ そうめんすまし汁 巨峰ゼリー	人形型さつま揚げ そうめん、にんじん、青ねぎ、並塩、薄口しょうゆ、さば節、まこんぶ、いなしめじ 巨峰ゼリー		I補給 - 467 Kcal 蛋白質 17.6g 脂質 9.7g 塩分 2.1g	マセドアンサラダ コンソメスープ 十五夜デザート
りす組 おやつ	お茶 磯風味ポテト、ラムネ	磯風味ポテト、ラムネ	りす組 おやつ	お茶 うさぎ饅頭	うさぎ饅頭

* 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・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。





日付	献立	材料	日付	献立	材料		
18 (水)	ごはん 海苔のふりかけ 枝豆コロッケ きんぴらごぼう 茄子味噌汁 果物	精白米 海苔のふりかけ 枝豆コロッケ(加工品)、トマトケチャップ、ウスターソース、サフラワー油 ごぼう、にんじん、こんにやく、本みりん、 きび砂糖、濃口しょうゆ、ごま油 なす、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、 青ねぎ、さば節、えのきたけ	I栄養 - 478 Kcal 蛋白質 13.5g 脂質 16.1g 塩分 1.6g	26 (木)	千匹ごはん 米粉のチキンカツ ほうれん草ごま和え 冬瓜すまし汁 ももゼリー	精白米、しらす干し、にんじん、本みりん、 薄口しょうゆ、焼きのり 米粉のチキンカツ(加工品)、トマトケチャップ、ウスターソース、サフラワー油 ほうれん草、にんじん、いりごま、きび砂糖、 薄口しょうゆ とうがん、にんじん、青ねぎ、さば節、まこんぶ、 並塩、薄口しょうゆ、えのきたけ ももゼリー	I栄養 - 521 Kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16.5g 塩分 2.4g
りす組 おやつ	お茶 ビスコ、ゼリー	ビスコ、ゼリー	りす組 おやつ	お茶 ホットケーキ	ホットケーキミックス、牛乳		
19 (木)	冷やしきざみうどん 菜飯おにぎり いちごヨーグルト	ゆでうどん、油揚げ、きび砂糖、本みりん、薄口しょうゆ、カットわかめ、 にんじん、鶏卵、さば節、きゅうり、トマト 精白米、菜飯ごはんの素 いちごヨーグルト	I栄養 - 483 Kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16.8g 塩分 2.2g	27 (金)	ビビンバ丼 中華風和え物 ヨーグルト	精白米、牛肉、蒸し大豆、本みりん、きび砂糖、オイスターソース、 青ねぎ、ほうれん草、薄口しょうゆ、にんじん、もやし、いりごま はるさめ、きゅうり、にんじん、まぐろ水煮缶詰、濃口しょうゆ、 きび砂糖、ごま油、並塩、米酢 ヨーグルト	I栄養 - 483 Kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15.0g 塩分 1.0g
りす組 おやつ	お茶 食パンラスク	食パン、きび砂糖、なたね油	りす組 おやつ	お茶 じゃがいももち、クラッカー	じゃがいも、片栗粉、プロセスチーズ、青のり		
20 (金)	塩バターパン マカロニグラタン 茹で野菜 ジュリアンスープ 果物	塩バターパン マカロニ・スパゲティ、たまねぎ、にんじん、パセリ、コーン缶詰粒、 鶏肉、普通牛乳、ホワイトソース、ゴーダチーズ ブロック、にんじん キャベツ、パセリ、セロリ、豚肉、 パイオン、にんじん、 	I栄養 - 485 Kcal 蛋白質 21.8g 脂質 20.0g 塩分 2.0g	28 (土)	ごはん 海苔のふりかけ わかさぎのからあげ 三度豆のごま和え 豆腐みそ汁 果物	精白米 海苔のふりかけ わかさぎのからあげ さやいんげん、にんじん、薄口しょうゆ、きび砂糖、いりごま ソフト豆腐、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、 青ねぎ、さば節、まいだけ、だいこん	I栄養 - 415 Kcal 蛋白質 17.0g 脂質 12.6g 塩分 1.5g
りす組 おやつ	お茶 五穀ひじきおにぎり	精白米、五穀ごはんの素	りす組 おやつ	牛乳 バームクーヘン、せんべい	バームクーヘン、せんべい		
21 (土)	チャーハン エビしゅうまい 中華スープ みかんゼリー	精白米、焼豚、たまねぎ、にんじん、生しいたけ、青ねぎ、 並塩、薄口しょうゆ、鶏がらだし、ごま油 無添加エビしゅうまい 鶏がらだし、並塩、薄口しょうゆ、ごま油、 りょくとうもやし、エリンギ、青ねぎ みかんゼリー	I栄養 - 457 Kcal 蛋白質 16.5g 脂質 11.4g 塩分 1.7g	30 (月)	ハヤシライス コールスローサラダ 誕生日会おやつ	精白米、豚肉、たまねぎ、にんじん、エリンギ、青ピーマン、 トマトケチャップ、オイスターソース、パイオン、並塩 キャベツ、きゅうり、並塩、ノンエッグマヨネーズ、まぐろ水煮缶詰、 ゆで冷凍スイートコーン、にんじん 	I栄養 - 420 Kcal 蛋白質 16.3g 脂質 12.3g 塩分 1.2g
りす組 おやつ	牛乳 りんごタルト	りんごタルト	りす組 おやつ	お茶 スイートポテト	スイートポテト		

監修：片岡恵子・近藤祐美(栄養士)



9月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介をします。

- 2日・国産春巻き (小麦含む) (卵・乳・ごま含まない)
- 7日・キャベツ入りつくね (小麦・卵・乳・ごま含まない)
- 13日・カツオフライ (小麦含む) (卵・乳・ごま含まない)
- 14日・豆腐入りハンバーグ (小麦一部含む) (乳・卵含まない)
- 17日・十五夜デザート(みかん味) (小麦・卵・乳・ごま含まない)
- 18日・枝豆コロッケ (小麦含む) (卵・乳・ごま含まない)
- 21日・エビしゅうまい (小麦・エビ含む) (乳・卵・ごま含まない)
- 25日・いわしの梅醤油煮 (小麦含む) (乳・卵・ごま含まない)
- 26日・米粉のチキンカツ (小麦・卵・乳・ごま含まない)
- 28日・わかさぎのからあげ (小麦含む) (乳・卵・ごま含まない)

二年間を通して園で使用する加工食品＝

- * ボークハム・ベーコン・チキンウィンナー・ポークウィンナー・焼むき豚
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まれています。
- * 竹輪 (乳・卵・小麦も含まれていません) 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、沖縄のサトウキビ100%使用のきび砂糖を使用しています。
- * 塩は伯方の塩です。味噌は、無添加味噌(米・大豆)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。
- * 海苔のふりかけ・若菜ごはんの素 (ごま含む) (小麦・卵・乳含まない)

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。



URL <http://senriyama.grace.jp/>
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。

りす組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。

