




日付	献立	材料	日付	献立	材料		
1 (火)	鶏肉とごぼうのおこわ キャベツ入りつくね しろなのおかか和え 麩のすまし汁 果物	精白米、もち米、薄口しょうゆ、本みりん、ごぼう、鶏肉、きび砂糖、濃口しょうゆ、サフラワー油、焼きのり キャベツつくね焼き(加工品) おおさかしろな、にんじん、かつお節、きび砂糖、薄口しょうゆ おつゆふ、にんじん、糸みつば、薄口しょうゆ、 さば節、まこんぶ、並塩、えのきたけ	I補給 - 497 Kcal 蛋白質 20.1g 脂質 16.2g 塩分 1.9g	9 (水)	ごはん 海苔のふりかけ さばの味噌煮 アスパラおかか和え 白菜みそ汁 パインゼリー	精白米 海苔のふりかけ さば、本みりん、きび砂糖、味噌 アスパラガス、にんじん、花かつお、きび砂糖、薄口しょうゆ 白菜、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、 青ねぎ、さば節、えのきたけ パインゼリー	I補給 - 458 Kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.6g 塩分 1.5g
りす組 おやつ	お茶 スイートポテト	スイートポテト	りす組 おやつ	お茶 カニパン	カニパン		
2 (水)	焼きうどん ポイルウィンナー もやしスープ 果物	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、サフラワー油、あおのり、かつお節、焼きうどんソース ウィンナーソーセージ にら、鶏がらだし、並塩、薄口しょうゆ、 もやし、ぶなしめじ	I補給 - 450 Kcal 蛋白質 19.4g 脂質 21.4g 塩分 2.1g	10 (木)	ツナピラフ ポロニアウィンナーカツ 枝豆の塩茹で ミネストローネスープ ももゼリー	精白米、まぐろ水煮缶詰、たまねぎ、並塩、薄口しょうゆ、 サフラワー油、にんじん、青ピーマン ポロニアウィンナーカツ(加工品)トマトケチャップ、ウスターソース えだまめ たまねぎ、にんじん、キャベツ、エリンギ、豚肉、パセリ、 パイオン、ホールトマト、こしょう、オリーブ油、蒸し大豆 ももゼリー	I補給 - 518 Kcal 蛋白質 21.9g 脂質 16.7g 塩分 2.0g
りす組 おやつ	お茶 チーズサンド	食パン、スライスチーズ	りす組 おやつ	お茶 黒糖ドーナツ	黒糖ドーナツ		
3 (木)	ごはん ゆかり あじフライ ほうれん草とさつまいもごま和え 玉ねぎみそ汁 ぶどうヨーグルト	精白米 ゆかりふりかけ あじフライ、サフラワー油、トマトケチャップ、ウスターソース ほうれん草、にんじん、いりごま、きび砂糖、 薄口しょうゆ、さつまいも たまねぎ、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、 青ねぎ、さば節、えのきたけ ぶどうヨーグルト	I補給 - 569 Kcal 蛋白質 22.9g 脂質 22.8g 塩分 1.3g	11 (金)	三色丼 きゅうりの酢の物 ヨーグルト	精白米、鶏肉、本みりん、きび砂糖、濃口しょうゆ、にんじん、 鶏卵、ほうれん草、薄口しょうゆ きゅうり、カットわかめ、しらす干し、 きび砂糖、薄口しょうゆ、米酢 ヨーグルト	I補給 - 521 Kcal 蛋白質 23.2g 脂質 17.2g 塩分 2.2g
りす組 おやつ	お茶 カステラ、炭酸せんべい	カステラ、せんべい	りす組 おやつ	お茶 マカロニきな粉 レーズン	マカロニ、きな粉、きび砂糖		
4 (金)	ごはん 肉じゃが 竹輪の磯焼き わかめみそ汁 果物	精白米 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、本みりん、きび砂糖、 濃口しょうゆ、牛肉 焼き竹輪、あおのり、なたね油 カットわかめ、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、 青ねぎ、さば節、ぶなしめじ	I補給 - 499 Kcal 蛋白質 20.5g 脂質 15.4g 塩分 1.8g	12 (土)	わかめごはん さんまおかか煮 ブロッコリーごま和え キャベツみそ汁 果物	精白米、わかめごはんの素 さんまおかか煮(加工品) ブロッコリー、にんじん、ごま、薄口しょうゆ、きび砂糖 キャベツ、油揚げ、にんじん、ぶなしめじ、淡色辛みそ、 青ねぎ、さば節	I補給 - 431 Kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.7g 塩分 1.8g
りす組 おやつ	お茶 五平もち	精白米、味噌、きび砂糖、ごま、本みりん	りす組 おやつ	牛乳 ワッフル、ゼリー	ワッフル、ゼリー		
5 (土)	全粒入り白パン 星形ハンバーグ フライポテト皮付き ブロッコリー塩ゆで コンソメスープ 果物	全粒入り白パン 合いびきハンバーグ、トマトケチャップ、ウスターソース フライポテト、サフラワー油 ブロッコリー、塩 たまねぎ、にんじん、パセリ、豚肉、パイオン	I補給 - 502 Kcal 蛋白質 20.9g 脂質 22.0g 塩分 1.9g	14 (月)	 体育の日 		
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					
7 (月)	スパゲッティーナポリタン 雑魚入りサラダ 果物	スパゲティ、オリーブ油、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、 エリンギ、ホールトマト、トマトケチャップ、パイオン、 オリーブ油、パセリ、豚肉、オイスターソース レタス、きゅうり、並塩、ごまドレッシング、 しらす干し、にんじん	I補給 - 460 Kcal 蛋白質 19.0g 脂質 15.4g 塩分 1.5g	15 (火)	鮭ごはん 春雨サラダ はんぺんすまし汁 果物	精白米、新巻きさけ、パセリ、並塩 はるさめ、きゅうり、にんじん、ローズハム、米酢、 ノンエッグマヨネーズ、並塩 はんぺん、にんじん、青ねぎ、薄口しょうゆ、さば節、 まこんぶ、並塩、ぶなしめじ、たまねぎ	I補給 - 454 Kcal 蛋白質 17.2g 脂質 12.9g 塩分 1.3g
りす組 おやつ	お茶 わかめおにぎり	精白米、わかめごはんの素	りす組 おやつ	お茶 バナナスティックケーキ	バナナスティックケーキ		
8 (火)	いも栗ごはん 鶏のから揚げ きんぴらごぼう 豆腐すまし汁 果物	精白米、もち米、くり、さつまいも、並塩、いりごま 鶏肉、サフラワー油、から揚げ粉 ごぼう、にんじん、生いも板こんにゃく、本みりん、 きび砂糖、濃口しょうゆ、ごま油、三度豆 ソフト豆腐、えのきたけ、にんじん、青ねぎ、 薄口しょうゆ、さば節、まこんぶ、並塩	I補給 - 450 Kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.3g 塩分 1.3g	16 (水)	五目醤油ラーメン わかめおにぎり みかんゼリー	中華めん、焼き豚、りよくとうもろこし、にんじん、青ねぎ、 鶏卵、カットわかめ、ラーメンスープ(しょうゆ) 精白米、わかめごはんの素 みかんゼリー	I補給 - 455 Kcal 蛋白質 20.6g 脂質 12.4g 塩分 2.4g
りす組 おやつ	お茶 クッキー	クッキー	りす組 おやつ	お茶 さつまいもパン	さつまいもパン		

* 食事摂取基準(3~5歳児)をもとに基準をⓂとし、おやつの牛乳(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。
 * 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。



日付	献立	材料	日付	献立	材料
17 (木)	ビーフカレー 蒸し鶏サラダ りんごゼリー	精白米、にんじん、じゃがいも、なたね油、牛肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、カレールウ、福神漬、オイスターソース、並塩、カレー粉、りんごレタス、きゅうり、並塩、ノンエッグマヨネーズ、鶏肉、アスパラガス、薄口しょうゆ、きび砂糖 りんごゼリー	25 (金)	牛丼 小松菜の和え物 シークワーサーゼリー	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、薄口しょうゆ、きび砂糖、にんじん、油揚げ、こまつなシークワーサーゼリー
りす組 おやつ	お茶 米粉のロールクッキー	米粉のロールクッキー	りす組 おやつ	お茶 さつま芋チップ、せんべい	さつま芋チップ、せんべい
18 (金)			26 (土)	鶏そぼろ丼 キャベツみそ汁 ももゼリー	精白米、鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、青ねぎ、しょうが、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、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、青ねぎ、さば節、キャベツ、ぶなしめじ、ももゼリー
りす組 おやつ			りす組 おやつ	牛乳 ワッフル、果物	ワッフル、果物
19 (土)	豚丼 もやしときゅうりのナムル バインゼリー	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、きゅうり、にんじん、カットわかめ、きび砂糖、薄口しょうゆ、もやし、ごま油、米酢、まぐろ水煮缶詰、バインゼリー	28 (月)	カレーうどん ふかしさつま芋 フルーツゼリー	ゆでうどん、油揚げ、豚肉、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、カレールウ、ぶなしめじ、さば節、なたね油、さつまいも、フルーツゼリー
りす組 おやつ	牛乳 マドレーヌ	マドレーヌ	りす組 おやつ	お茶 菜飯おにぎり	精白米、菜飯ごはんの素
21 (月)	全粒入り白パン ミートローフ ブロッコリー塩ゆで ABCマカロニスूप ヨーグルト	全粒入り白パン 合い挽きミンチ、たまねぎ、パン粉、大豆、にんじん、並塩、トマトケチャップ、ウスターソース、本みりん、ブロッコリー、並塩 マカロニスूपパゲティ、たまねぎ、パセリ、パイオン、にんじん、ヨーグルト	29 (火)	ごはん 白身魚フリッター 野菜の炒り煮 豆腐すまし汁 りんごヨーグルト	精白米 たらフライ、サフラワー油 だいこん、にんじん、生いも板こんにゃく、ごぼう、さやいんげん、本みりん、きび砂糖、薄口しょうゆ、ごま油、豚肉、ソフト豆腐、えのきたけ、にんじん、青ねぎ、薄口しょうゆ、さば節、まこんぶ、並塩 りんごヨーグルト
りす組 おやつ	お茶 五穀ひじきおにぎり	精白米、五穀ひじきごはんの素	りす組 おやつ	お茶 ビスコ、ジャンボコーン	ビスコ、ジャンボコーン
22 (火)	千匹ごはん 野菜入り国産豚肉ミンチカツ 三度豆のおかか和え ジャガイモ味噌汁 果物	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 ミンチカツ(加工品)、トマトケチャップ、ウスターソース、サフラワー油 さやいんげん、にんじん、かつお節、薄口しょうゆ、きび砂糖、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、青ねぎ、さば節、じゃがいも、えのきたけ	30 (水)	五穀ひじきごはん 酢豚 竹輪の磯焼き もやしスープ ラフランスゼリー	精白米、ふりかけ 豚肉、薄口しょうゆ、本みりん、しょうが、片栗粉、きび砂糖、鶏がらだし、米酢、片栗粉、トマトケチャップ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、青ピーマン、なたね油、黄ピーマン、赤ピーマン、焼き竹輪、あおのり、なたね油 もやし、にら、鶏がらだし、並塩、薄口しょうゆ、にんじん、エリンギ ラフランスゼリー
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 さつまいもパン	さつまいもパン
23 (水)	ケチャップライス マカロニサラダ ジュリアンスूप 果物	精白米、ソーセージ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、オリーブ油、洋風だし、トマトケチャップ、並塩、エリンギ、きゅうり、並塩、マカロニ、にんじん、ノンエッグマヨネーズ、プロセスチーズ キャベツ、パセリ、セロリー、ベーコン、	31 (木)	チキンライス かぼちゃサラダ ポトフ風スूप パンプキンパバロア	精白米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、オリーブ油、洋風だし くりかぼちゃ、にんじん、きゅうり、ウインナーソーセージ、並塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、カリフラワー、にんじん、豚肉、パイオン、パセリ、オリーブ油、並塩 パンプキンパバロア
りす組 おやつ	お茶 野菜かりんとう、ゼリー	野菜かりんとう、ゼリー	りす組 おやつ	お茶 ラムネ、ビスケット	ラムネ、ビスケット
24 (木)	ごはん 海苔のふりかけ アジの香味焼 春雨炒め物 とうがん味噌汁 ぶどうゼリー	精白米 海苔のふりかけ アジ、生姜、青ねぎ、みりん、きび砂糖、薄口醤油 ほろほろ、豚肉、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、濃口しょうゆ、ゆでたけのこ、しょうが、鶏がらだし、ごま油、ゆでさやいんげん にんじん、淡色辛みそ、青ねぎ、さば節、とうがん、ぶなしめじ、油揚げ ぶどうゼリー	I補給 - 485 Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.0g 塩分 1.6g	監修：片岡恵子・近藤祐美(栄養士)	
りす組 おやつ	お茶 じゃがいももち	じゃがいも、プロセスチーズ、青のり	<p>10月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介をします。</p> <p>1日・・・キャベツ入りつくね (小麦・卵・乳・ごま含まない) 3日・・・あじフライ (小麦・卵・乳・ごま含まない) 5日・・・星形ハンバーグ (小麦・卵・乳・ごま含まない) 10日・・・ポロニアウィナーカツ (小麦・卵・乳・ごま含まない) 22日・・・野菜入り国産豚肉ミンチカツ (小麦含む) (乳・卵・ごま含まない) 29日・・・白身魚フリッター (小麦含む) (乳・卵・ごま含まない) 31日・・・パンプキンパバロア (小麦・卵・乳・ごま含まない)</p> <p>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・チキンウィナー・ボークウィンナー・焼こむき豚 *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) 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)</p> <p>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。</p>		



URL <http://senriyama.grace.jp/>
上記のホームページにて昼食・おやつの写真に掲載しています。ご覧ください。

りす組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、おやつのカロリーは含んでいません。

