## 12月昼食献立表

2024年11月29日 認定こども園 千里山グレース幼稚園

日本の		<u>-</u>		<u>:/ J —</u>	<u>~</u>	ロハユエンく	十里山グレ	ノース幼稚園
##30-09-07	日付	献立	材料		日付	献立		
### 1300-97		ごはん	精白米			わかめごはん	精白米、わかめごはんの素	
##1979		海苔のふりかけ	海苔のふりかけ			おでん	だいこん、生いも板こんにゃく、がんもどき、	エネルキ゛ー
1								496 Kcal
大製物計	0			rtcai	40	an an		rttai
# 大き味を持た	(月)	ENS 9 J9						蛋白質
関係型が、これた人人、丸の正白 (15) (15) (15) (15) (15) (15) (15) (15)				16.0g	()()	- HIL		23.2g
# 数		人恨坏喧汀				コージルト	ヨーグルト	脂質
10   10   10   10   10   10   10   10			淡巴羊みそ、にんじん、えのさにけ	19.5g				14.0g
1.66   1.67   1.67   1.67   1.68				塩分				塩分
10   10   10   10   10   10   10   10				1.6g	りす組			2.2g
### 2000 日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の日の	とうし	レーズンパン			めやフ			
### 20 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		三色丼	精白米、鶏ひき肉、本みりん、きび砂糖、濃口しょうゆ、にんじん、			鮭ちらし寿司	精白米、米酢、砂糖、並塩、新巻きさけ、にんじん、れんこん、	
含らりの角の物   含らり、カットかか、しらすし、			鶏卵、ほうれんそう、薄口しょうゆ				米酢、砂糖、さやえんどう、焼きのり、コーン缶詰粒	エネルギ- 438
100   10		きゅうりの酢の物	きゅうり、カットわかめ、しらす干し、			小松菜のおひたし	薄口しょうゆ、きび砂糖、にんじん、油揚げ、こまつな	Kcal
10   10   10   10   10   10   10   10	3		きび砂糖、薄口しょうゆ、米酢	定白版	11			蛋白質
10	(火)	ももゼリー	ももゼリー		(zk)	湯葉すまし汁	冷凍湯葉、青ねぎ、さば節、まこんぶ、並塩、カットわかめ、	無口員 18.8g
12-1g   12-2g   12				01: FF			薄口しょうゆ、えのきたけ、ソフト豆腐	01-55
10   10   10   10   10   10   10   10						ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	脂質 10.5g
1.2g   1.2g								
### 2	০ ব প্র				N T KR	お茶		塩分 1.8 c
# 10 つかした	おやつ		<b>ビスケット</b> . ラハネ	ı.∠g			カステラ	1.8g
#165、だしたとから、カレールウ、加膚が ちんぱった。								
2 コーグルト   日本		730 JC/0				,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		エネルキ゛-
3-グルト   3-		ふかしさつませ				ポーク性素		473
20   20   20   20   20   20   20   20				rcal				Kcal
10.03   お茶   お中ち   おきま みわかん、すりこま   10.05		コークルト	ヨーグルト		' ~	17200スープ		蛋白質
日本	(277)	_		18.5g	(N)	<b></b>	カットわかめ、もやし、ソフト豆腐	23.2g
14.4g   19.2g   27.2g   27				脂質		果物		脂質
1928   2018		JI .						15.9g
1928   2018				恒分				塩分
### 200 2 元末14月(7)	りす組	お茶				お茶 <u></u>		塩刀 1.9g
日本の	おやつ		精白米、味噌、本みりん、すりごま	3		さつまいもパン	さつまいもパン	3
日本の		味付けごはん	精白米、本みりん、にんじん、ごぼう、鶏肉、生いも板こんにゃく、			鶏肉照り焼き丼	精白米、鶏肉、本みりん、きび砂糖、清酒、濃口しょうゆ、	
国家人のハンバーグ (加工品)			乾しいたけ、きび砂糖、濃ロしょうゆ、薄ロしょうゆ、焼きのり				サフラワー油、たまねぎ、にんじん、焼きのり	エネルキ゛ー
10		豆腐入りハンバーグ				もやしと胡瓜のナムル		441 Kcal
(元) かけらり 味噌汁					12			
おお	( <del>-</del> -\						- St. Sould, Mail of Communication	蛋白質
お売				∠1./g		~ TW		20.9g
お茶   マカロニ、きな粉、きび砂糖   2.8e   2.8e		<i>ωγη.γη</i> Γ.7 <del>–</del>	05/370 E-7 —					脂質
288   28				13.4g				10.3g
### 288				塩分				塩分
全和入り日/マン   会和入り日/マン   会和入り日/下ン   会が入り日/下ン   会が入ります。   会が入ります。   会が入ります。   会が入ります。   会が入ります。   日本・中央・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・	りす組			2.8g	りす組		HITCH	1.0g
	30 00				33 (3)			
				TŻII.†* –				エネルキ゜-
古サラダ   ちゅうの、いたがいも、まな、カエコので38年~ス フロと37年 元				±↑//+ - 527				14N+ - 486
日菜クリームスープ   はくさい、たまねぎ、にんじん、豚肉、パセリ、   担当   担当   担当   担当   担当   担当   担当   担		豆サラダ	きゅうり、じゃがいも、並塩、ノンエッグマヨネーズ、プロセスチーズ、			カツオフライ	カツオフライ(加工品)、トマトケチャップ、	Kcal
日菜クリームスープ   はくざい、たきねき、にんしん、豚肉、パセリ、   日菜クリームスープ   日々グリームスープ   日本の   日	6		にんじん、蒸し大豆、塩えんどう豆、コーン缶詰粒	<b>平</b> 白唇	14		ウスターソース、サフラワー油	蛋白質
日乳・	(金)	白菜クリームスープ	はくさい、たまねぎ、にんじん、豚肉、パセリ、	虫口貝 28.5g	(土)	ブロッコリーおかか和え	ブロッコリー、にんじん、かつお節、薄ロしょうゆ、きび砂糖	虫口貝 15.4g
和梨ゼリー   和梨ゼリー   和梨ゼリー   旧言音   19.18   塩分   1.9g   お茶   かかめおにきり   精白来、わかめご飯の素   1.9g   本乳   フッフル   フッフル   フッフル   フッフル   フッフル   フッフル   フッフル   ア・ファンル   フッフル   フッフル   ア・ファンル   フッフル   ア・ファンル   フッフル   ア・ファンル   京藤女子   本みりん、瀬口しょうゆ、しょうが、焼きのり   本名・ク・スト   本みりん、瀬口しょうゆ、なたの思、海がらだし、ごも思、月末日   女子   女子   女子   女子   女子   女子   女子   女			豆乳、並塩、ブイヨン、米粉、エリンギ			玉ねぎみそ汁 🗻	たまねぎ、ソフト豆腐、油揚げ、にんじん、	
1.9   1.		和梨ゼリー						脂質 16.1g
1.9g   お茶   お茶   お売   お売   お売   お売   お売   お売								
おかり   おいか   おいか   おいか   おいか   おいか   おいか   カン   カン   カン   カン   カン   カン   カン   カ	N A 4A	お茶			N 7 4P			塩分
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   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   銀合   本名の人の			精白米、わかめご飯の素	ı. <del>9</del> g	おやつ	ערעיים	ワッフル	1.9g
本みりん、濃口しょうゆ、しょうが、焼きのり   14本1	_							
### (Cal Real Real Real Real Real Real Real Re		wo-z 1						エネルキ゜-
大田   大田   大田   大田   大田   大田   大田   大田		<b>キャベツみそ</b> 斗				性含餃子		547
#物	_	エャハノのて川		ncal		I .		Kcal
日向夏みかんゼリー   お茶   カニパン、ブロセスチーズ   カニがり、	( <del>+</del> )	⊞#m	いるとは、ナインン、ひなしのし					蛋白質
10.3g   日内夏みかんセリー   日内夏みかんセリー   17   18   18   18   18   18   18   18	(1)	未初		22.0g	() ()		にんしん、エリンナ	18.7g
10.3g   日内夏みかんセリー   日内夏みかんセリー   17   18   18   18   18   18   18   18				脂質		ロウェンかくだい		脂質
1.1g   りす組   お茶   カニパン、プロセスチーズ   カェイズ   カェイズ						11回复みぶんセリー	日回复みかんセリー	17.7g
日本地   日本   日本				塩分				塩分
十匹ごはん 精白米、しらす干し、にんじん、本みりん、 薄ししょうゆ、焼きのり まンチカツ、トマトケチャップ、ウスターソース、 サフラワー油 プロッコリー塩ゆで わ汁	りす組	牛乳			りす組			1.2g
第回しょうゆ、焼きのり   1礼	とから	バームクーヘン			こみら			
キャベツミンチカツ   キャベツミンチカツ   トマトケチャップ、ウスターソース、		千匹ごはん	精白米、しらす干し、にんじん、本みりん、			五目醤油ラーメン	中華めん、焼き豚、りょくとうもやし、にんじん、青ねぎ、	
キャベツミンチカツ   ミンチカツ、トマトケチャップ、ウスターソース、   大   大   大   大   大   フラワー油   ブロッコリー塩ゆで   ガンラワー油   ブロッコリー、並塩   だいこん、ごぼう、にんじん、生いも板こんにゃく、豚肉、青ねぎ、油揚げ、焼き竹輪、さば節、淡色辛みそ、酒かす   下   大   大   大   大   大   大   大   大   大			薄口しょうゆ、焼きのり				鶏卵、カットわかめ、ラーメンスープ(しょうゆ)	エネルギー 451
9 (月) プロッコリー塩ゆで ガンラワー油 ブロッコリー、並塩 だいこん、ごぼう、にんじん、生いも板こんにゃく、豚肉、青ねぎ、油揚げ、焼き竹輪、さば節、淡色辛みそ、酒かす 果物 ね茶 2.5g は分 2.5g にお お茶 2.5g にお また こ 1.7g によ か は お		キャベツミンチカツ	ミンチカツ、トマトケチャップ、ウスターソース、			五穀ひじきおにぎり	精白米、五穀ひじきごはんの素	451 Kcal
プロッコリー塩ゆで   プロッコリー、並塩   塩日質   19.9g   17.0g   17.0g   18.0g   17.0g   18.0g   17.0g   17.0	9 (月)	· -			17	l _		
<b>柏汁</b> だいこん、ごぼう、にんじん、生いも板こんにゃく、豚肉、 青ねぎ、油揚げ、焼き竹輪、さば節、淡色辛みそ、酒かす 17.0g 取す組 お茶 塩分		プロッコリー塩ゆで						蛋白質 20.9g
青ねぎ、油揚げ、焼き竹輪、さば節、淡色辛みそ、酒かす   15   17.0g   18   18   18   18   18   18   18   1								
果物 塩		THE STATE OF THE S						脂質 12.5~
Note		里物	Page、	17.Ug				13.5g
【Nす組】の余						わせ		塩分
トーノッ   トーブッ	りす組	ω <del>π</del>	1*		りす組			2.6g
	00.00	トーナツ	トーテツ		00 (0)	さりまいものおにまんじゅう		

\*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、子どもだちにとって、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。
尚生面を考え(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。



## 12月昼食献立表 ₫

献立

チャーハン

国産春巻き

果物

お茶

お茶

わかめスープ

ビスコ、レーズン

人参型さつまあげ

ぶどうヨーグルト

バナナスティックケーキ

プロッコリー塩ゆで

ジュリアンスープ

さつまいもタルト

年越しうどん

若菜おにぎり

カレーピラフ

大豆ナゲット

	2024年	12	归回	艮
日付	献立	材 料		日付
	ポークカレー グリーンサラダ	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、カレールウ、福神連、オイスターソース、カレー粉、りんご レタス、きゅうり、並塩、ごまドレッシング、	I채냐* - 402 Kcal	
18 (水)	フルーツポンチ	プロセスチーズ、アスパラガス みかん缶詰、パインアップル缶詰、白桃缶、	蛋白質 15.1g	26
		黄桃缶、レモンゼリー、サイダー	脂質 14.6g	
りす組おやつ	カ茶 クラッカー、バナナ	<b>ク</b> ラッカー、バナナ	塩分 1.7g	りすá おや:
	牛丼 豆腐みそ汁	中肉、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、濃ロしょうゆ、しょうが、焼きのり ソフト豆腐、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、	Iネルギ- 493 Kcal	
19(木)	伊予柑ゼリー	青ねぎ、さば節、えのきたけ 伊予柑ゼリー	蛋白質 19.6g	(金)
			脂質 19.2g	
りす組おやつ	野菜かりんとう	野菜かりんとう	塩分 1.4g	りす!
	ごはん、海苔のふりかけ 手作りハンパーグ	精白米、海苔のふりかけ にんじん、含い挽きミンチ、たまねぎ、生パン粉、豆乳、ナツメグ、 並塩、トマトケチャップ、ウスターソース、にんじん	[체추 - 534 Kcal	
20(金)	フライポテト コールスローサラダ	じゃがいも、サフラワー油、並塩 キャベツ、きゅうり、にんじん、並塩、 マヨネーズ、プロセスチーズ	蛋白質 20.4g	28 (±)
	ABCマカロニスープ 果物	マカロエ・スパゲティ、たまねぎ、パセリ、にんじん、ブイヨン	脂質 21.4g	
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	塩分 1.3g	りす#
	にゅうめん	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、ぶなしめじ、はんぺん こまつな	I礼片* - 276 Kcal	-
(土)	五穀ひじきおにぎり 果物	精白米、五穀ひじきごはんの素	蛋白質 11.0g 脂質	
りす組おやつ	牛乳		7.5g 塩分 1.4g	
8362	ワッフル、ラムネ <b>ごはん</b>	「ワッフル、ラムネ 精白米		
	海苔のふりかけ	ふりかけ	Iネルギ- 375	
23	いわしの梅醤油煮 三度豆のごま和え	いわしの梅醤油煮(加工品)、しょうが さやいんげん、にんじん、薄ロしょうゆ、きび砂糖、いりごま	Kcal 平白版	
(月)	豚汁	だいこん、ごぼう、油場げ、青ねぎ、さば節、淡色辛みそ、にんじん、 生いも板こんにゃく、豚肉、さつまいも	蛋白質 16.7g	
	巨峰ゼリー	三年 でなべてかになく、 からり、 とうよいで	脂質 7.5g 塩分	
りす組 おやつ	お茶 ビスケット	ピスケット	血刀 1.5g	
	ウィンナーパン	ロールパン、ウインナーソーセージ、トマトケチャップ	エネルキ゛-	1
24	チキンナゲット ポトフ風スープ	チキンナゲット じゃがいも、カリフラワー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、鶏肉、 ブイヨン、パセリ、オリーブ油、並塩	650 Kcal	
(火)	クリスマスデザートゼリー	クリスマスデザートゼリー	蛋白質 27.0g 脂質	
りす組	 お茶		35.5g 塩分 2.9g	
おやつ	りんごジャムサンド	食パン、りんごジャム	0	
	ごはん 星形コロッケ ほうれん草おかか和え	精白米 型形コロッケ(加工品)、サフラワー地、トマトケチャップ、ウスターソース ほうれんそう、にんじん、かつお節、きび砂糖、薄ロしょうゆ	Iネルギ- 520 Kcal	
25 (水)	豆腐みそ汁	ソフト豆腐、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、 青ねぎ、さば節、えのきたけ	蛋白質 20.3g	
	ゆずゼリー	ゆずゼリー	脂質 22.1g	
りす組	 お茶		塩分 1.2g	



じゃがいも、

じゃがいもピザ

LIRI http://senriyamagrace.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。

リス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。



果物

牛乳







材 料

エネルキ゛

534

Kcal

蛋白質

13.2g

17.9g 塩分

1.6g

エネルキ゜-

465

Kcal

蛋白質

22.1g 脂質 15.2g 塩分

2.1g

エネルキ゜・

460

Kcal

蛋白質

18.8g

脂質

16.9g 塩分

1.7g

精白米、焼き豚、たまねぎ、にんじん、生しいたけ、青ねぎ、並塩、

春巻き、サフラワー油

カットわかめ、もやし

ビスコ、レーズン

人参型さつま揚げ

ぶどうヨーグルト

精白米、若菜ごはんの素

バナナスティックケーキ

チキンナゲット

ブロッコリー、並塩

ブイヨン、にんじん

さつまいもタルト

キャベツ、パセリ、セロリー、豚肉、

薄口しょうゆ、鶏がらだし、ごま油、サフラワー油

にら、鶏がらだし、並塩、薄口しょうゆ、いりごま、

ゆでうどん、油揚げ、きび砂糖、本みりん、薄口しょうゆ、にんじん

清白米、フランクフルトソーセージ、たまねぎ、にんじん、赤ビーマン、

黄ピーマン、青ピーマン、なたね油、カレー粉、洋風だし

人参型さつま揚げ、だししょうゆ、さば節、青ねぎ、カットわかめ





監修:片岡恵子・近藤祐美(栄養士)

## 12月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介をします。

2日・・ 豚肉コロッケ (小麦含む) (卵・乳・ごま含まない) 5日・・豆腐入りハンバーグ (小麦・卵・乳・ごま含まない) 9日・・ キャベツミンチカツ (小麦含む) (卵・乳・ごま含まない) 12日・・ ポーク焼売 (小麦含む) (卵・乳・ごま含まない) (小麦含む) 卵・乳・ごま含まない) 14日・・ カツオブライ 16日・・ 焼き餃子 卵・乳・ごま含まない) (小麦含む) (小麦含む) 卵・乳・こま含まない) (別を含む) (卵・乳・ごま含まない) (小麦含む) (卵・乳・ごま含まない) (小麦含む) 卵・乳・ごま含まない) (小麦含む) 卵・乳・ごま含まない) 23日・・ いわしの梅醤油煮 24日・・ チキンナゲット 25日・・ 星形コロッケ 26日・・ 国産春巻き 28日・・ 大豆ナゲット (小麦・卵・乳・ごま含まない)

## =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・ボークウインナー・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)
- 無添加・無着色・発色剤・リン酸塩イ使用 (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ー部含んでいます。
  \*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。
  \*み酸性は、砂燥のサトウェヤイ、100~は用のきど砂糖を使用しています。

- \*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、パター・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。

