
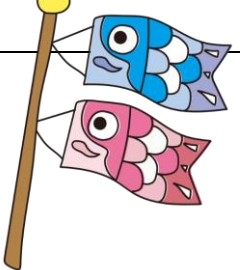


日付	献立	材料	日付	献立	材料
1 (木)	千匹ごはん ハートのコロッケ しろなのおひたし 大根味噌汁 さくらんぼゼリー	精白米、しらす干し、にんじん、本みりん、 薄口しょうゆ、焼きのり ハートのコロッケ、トマトケチャップ、ウスターソース、サフラワー油 おおさかしろな、にんじん、きび砂糖、薄口しょうゆ、いりごま 大根、油揚げ、青ねぎ、さば節、淡色辛みそ、 ぶなしめじ、葉にんじん さくらんぼゼリー	I補給 - 514 Kcal 蛋白質 16.3g 脂質 15.5g 塩分 2.2g	豆ごはん 鱈の西京焼き ほうれん草おかか和え 豆腐みそ汁 パインゼリー	精白米、ゆでえんどう、並塩 さわら、甘みそ、本みりん、きび砂糖、清酒 ほうれん草、にんじん、かつお節、きび砂糖、薄口しょうゆ 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、大根 パインゼリー
りす組 おやつ	お茶 さつまいものおにまんじゅう	ホットケーキミックス、さつまいも、牛乳	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
2 (金)	三色丼 豆腐みそ汁 果物	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 ソフト豆腐、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、 青ねぎ、さば節、なめこ	I補給 - 467 Kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.4g 塩分 1.7g	鶏そぼろ丼 キャベツみそ汁 果物	精白米、鶏肉、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
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	牛乳 玄米ボン菓子、果物	玄米ボン菓子
3 (土)	憲法記念日		12 (月)	和風ピラフ ポイルウィンナー スナップエンドウの塩ゆで 白菜スープ 果物	精白米、かつお油漬缶詰、たまねぎ、こまつな、並塩、薄口しょうゆ、 サフラワー油、にんじん ウィンナーソーセージ さやえんどう、並塩 鶏がらだし、並塩、薄口しょうゆ、えのきたけ、 はくさい、ごま油、にんじん、鶏肉
りす組 おやつ			りす組 おやつ	お茶 ビスコ	ビスコ
5 (月)	こどもの日		13 (火)	ドライカレー グリーンサラダ ぶどうヨーグルト	精白米、カレー粉、パセリ、鶏卵、豚肉、蒸し大豆、 たまねぎ、にんじん、青ピーマン、レーズン、しょうが、 サフラワー油、カレールウ、オイスターソース、りんご レタス、きゅうり、ホースラディッシュ、並塩、 ごまドレッシング、プロセスチーズ ぶどうヨーグルト
りす組 おやつ			りす組 おやつ	お茶 レーズンパン、果物	レーズンパン
6 (火)	振替休日		14 (水)	赤飯 鯛の旨煮 花かまぼこ 小松菜のおひたし 湯葉すまし汁 果物	もち米、精白米、並塩、ゆで小豆缶詰、いりごま 鯛、濃口しょうゆ、本みりん、 きび砂糖、しょうが 花かまぼこ 薄口しょうゆ、きび砂糖、にんじん、油揚げ、こまつな 生湯葉、にんじん、青ねぎ、さば節、まこんぶ、並塩、 カットわかめ、ゆでだけのこ、薄口しょうゆ
りす組 おやつ			りす組 おやつ	お茶 カニパン、プロセスチーズ	カニパン、プロセスチーズ
7 (水)	ちらし寿司 蒸しかまぼこ(こいのぼり) 鮎のすまし汁 こどもの日デザート かしわもち	精白米、米酢、並塩、蒸しあなご、にんじん、 ごぼう、乾しいたけ、薄口しょうゆ、れんこん、砂糖、 米酢、さやえんどう、焼きのり、ふき 蒸しかまぼこ 釜焼きふ、にんじん、青ねぎ、薄口しょうゆ、 さば節、まこんぶ、並塩、カットわかめ (レモン・りんご味ゼリー)	I補給 - 505 Kcal 蛋白質 18.7g 脂質 9.7g 塩分 2.1g	焼きそば ポークシュウマイ もやしスープ 果物	中華めん、豚肉、並塩、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、中濃ソース、お好み焼きソース 無添加ポークシュウマイ もやし、にら、鶏がらだし、薄口しょうゆ
りす組 おやつ	お茶 豆腐ドーナツ	豆腐ドーナツ	りす組 おやつ	お茶 ゆかりおにぎり、小魚	精白米、ゆかりおにぎりのもと、小魚
8 (木)	ごはん 海苔のふりかけ 白身魚のフライ ポテトサラダ 玉ねぎみそ汁 果物	精白米 海苔のふりかけ 白身魚のフライ、トマトケチャップ、ウスターソース、サフラワー油 じゃがいも、にんじん、きゅうり、並塩、プロセスチーズ、 コーン缶詰粒、ノンエッグマヨネーズ 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	I補給 - 497 Kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19.7g 塩分 1.4g	全粒入り白パン マカロニグラタン ブロッコリー塩ゆで ジュリアンスープ 果物	全粒入り白パン マカロニ、たまねぎ、にんじん、パセリ、コーン缶詰粒、 普通牛乳、ホワイトソース、ゴーダチーズ、鶏肉 ブロッコリー、並塩 キャベツ、パセリ、セロリー、豚肉、 パイオン、にんじん
りす組 おやつ	牛乳 さつまいもパン	さつまいもパン	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

*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、とても楽しみのも一つです。
 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 (土)	ケチャップライス 豆腐入りハンバーグ スナップエンドウの塩ゆで コンソメスープ 果物	精白米、豚肉、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、なたね油、洋風だし、こしょう、トマトケチャップ、エリンギソフト豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、半生パン粉、調整豆乳、ナツメグ、並塩、薄口しょうゆ、本みりん さやえんどう、並塩 たまねぎ、にんじん、パセリ、豚肉、パイオン	26 (月)	ハヤシライス 蒸し鶏サラダ ヨーグルト	精白米、豚肉、たまねぎ、にんじん、エリンギ、青ピーマン、サフラワー油、ホールトマト、トマトケチャップ、オースターソース、パイオン ブロッコリー、きゅうり、並塩、ごまドレッシング、鶏肉 ヨーグルト
りす組 おやつ	牛乳 バームクーヘン	バームクーヘン	りす組 おやつ	牛乳 クラッカー、果物	クラッカー
19 (月)	鶏肉照り焼き丼 もやしときゅうりのナムル フルーツゼリー	精白米、鶏肉、本みりん、きび砂糖、清酒、濃口しょうゆ、片栗粉、サフラワー油、たまねぎ、にんじん、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 フルーツゼリー	27 (火)	ごはん すきやき風煮込み 人参型さつまあげ わかめみそ汁 果物	精白米 牛肉、にんじん、たまねぎ、しらたき、サフラワー油、本みりん、きび砂糖、濃口しょうゆ、はくさい、焼き豆腐、しゅんぎく、片栗粉 人参型さつまあげ カットわかめ、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、青ねぎ、さば節、えのきたけ
りす組 おやつ	お茶 ドーナツ	ドーナツ	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、並塩、レーズン
20 (火)	ミートスパゲッティ 雑魚入りサラダ いちごゼリー	スパゲティ、並塩、ハルメザンチーズ、パセリ、合い挽きミンチ、蒸し大豆、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ホールトマト、トマトケチャップ、ウスターソース、パイオン、薄口しょうゆ、薄力粉、サフラワー油、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 いちごゼリー	28 (水)	きつねうどん ふかしさつま芋 いちごムース	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、だししょうゆ、さば節、青ねぎ、ほうれんそう さつまいも いちごムース
りす組 おやつ	お茶 わかめおにぎり	精白米、わかめごはんのもと	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もと
21 (水)	若菜ごはん 鶏肉香味焼き マゼドアンサラダ 白菜味噌汁 果物	精白米、ふりかけ 鶏肉、オリーブ油、片栗粉、パセリ、並塩、半生パン粉 ブロッコリー、きゅうり、じゃがいも、並塩、マヨネーズ、まぐろ水煮缶詰、にんじん 油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、青ねぎ、さば節、はくさい、えのきたけ	29 (木)	ごはん 手作りハンバーグ フライポテト ブロッコリーサラダ 白菜クリームスープ 果物	精白米 にんじん、合い挽きミンチ、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、じゃがいも、サフラワー油 ブロッコリー、にんじん、プロセスチーズ、並塩、ノンエッグマヨネーズ、ゆで冷凍スイートコーン はくさい、たまねぎ、にんじん、ベーコン、パセリ、サフラワー油、豆乳、並塩パイオン、米粉、オリーブ油
りす組 おやつ	お茶 炭酸せんべい、果物	炭酸せんべい	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
22 (木)	チャーハン 焼き餃子 中華スープ 誕生日会おやつ	精白米、焼き豚、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、サフラワー油 餃子、サフラワー油 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、にら	30 (金)	ごはん ゆかり タチウオのムニエル ひじきの五目煮 ジャガイモ味噌汁 ラフランスゼリー	精白米 ゆかりごはんのもと タチウオ、並塩、なたね油 乾ひじき、にんじん、ごぼう、本みりん、濃口しょうゆ、サフラワー油、ごま油、ゆでさやいんげん、きび砂糖、生しいたけこんにゃく 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 ラフランスゼリー
りす組 おやつ	お茶 にんじんマフィン	ホットケーキミックス、にんじん、牛乳	りす組 おやつ	お茶 りんごジャムサンド	食パン、りんごジャム
23 (金)	たけのごはん 竹輪の磯焼き ほうれん草ごま和え はんぺんすまし汁 ももゼリー	精白米、にんじん、本みりん、薄口しょうゆ、ゆでたけのこ、鶏肉、油揚げ、サフラワー油、砂糖、焼きのり 焼き竹輪、あおのり、なたね油 ほうれんそう、にんじん、いりごま、きび砂糖、薄口しょうゆ 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 ももゼリー	31 (土)	中華丼 玉ねぎみそ汁 果物	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 たまねぎ、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、青ねぎ、さば節、まいたけ
りす組 おやつ	お茶 玄米ボン菓子、果物	玄米ボン菓子	りす組 おやつ	牛乳 ワッフル	ワッフル
24 (土)	全粒入り白パン チキンナゲット 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 ヨーグルト	全粒入り白パン チキンナゲット フライポテト、サフラワー油 ブロッコリー、並塩 たまねぎ、にんじん、パセリ、豚肉、パイオン ヨーグルト			
りす組 おやつ	牛乳 ワッフル	ワッフル			

監修：片岡 恵子 近藤 祐美 (栄養士)



URL <http://seniyama.g.race.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。

リス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。

二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・ポークウィンナー・焼こむぎ豚 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 除去対血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器油・ごま含む)
- * 油は菜種油・削り節はサハ節です。
- * 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・若菜ごはんの系 (ごま含む) (小麦・卵・乳含まない)

5月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介をします。

- 1日・・・ハートのコロッケ (小麦含む) (卵・乳・ごま含まない)
- 7日・・・蒸しかまぼこ (小麦・卵含む) (乳・ごま含まない)
- 8日・・・白身魚のフライ (小麦含む) (卵・乳・ごま含まない)
- 14日・・・花かまぼこ (小麦・卵含む) (乳・ごま含まない)
- 15日・・・ポークシューマイ (小麦含む) (乳・卵・ごま含まない)
- 17日・・・豆腐入りハンバーグ (小麦・乳含む) (卵含まない)
- 22日・・・焼き餃子 (小麦含む) (乳・卵・ごま含まない)

