

2025年

10月昼食献立表

2025年9月30日
認定こども園
千里山グレース幼稚園

日付	献立	材 料	日付	献立	材 料
1 (水)	鶏肉とごぼうのおこわ 根菜入りつくね 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、ごま油 根菜入りつくね 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 釜焼きふに、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	9 (木)	ごはん 肉じゃが 豆腐ナゲット 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 国産野菜の豆腐ナゲット 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
	りす組 おやつ	お茶 スイートポテト		りす組 おやつ	お茶 ビスコ・ジャンボコーン
2 (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 ゆかりごはんのもと 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	10 (金)	ごはん レモン風味チキンカツ 野菜の炒り煮 豆腐すまし汁 ヨーグルト	精白米 レモン風味チキンカツ、サフラワー油、トマトケチャップ、ウスターソース 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、煮干し 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 ヨーグルト
	りす組 おやつ	お茶 カステラ・炭酸せんべい		りす組 おやつ	お茶 たい焼き
3 (金)	全粒入り白パン ミートローフ 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 合い挽きミンチ、たまねぎ、パン粉、大豆、にんじん、ナツメグ、 並塩、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、並塩 たまねぎ、にんじん、パセリ、豚肉、パイオン	11 (土)	わかめごはん さんまのかつお節煮 ブロッコリーおかか和え キャベツみそ汁 果物	精白米、わかめごはんのもと さんまのかつお節煮 ブロッコリー、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、キャベツ、ぶなしめじ
	りす組 おやつ	お茶 バームクーヘン		りす組 おやつ	牛乳 ワッフル
4 (土)	豚丼 もやしときゅうりのナムル パインゼリー	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 パインゼリー	13 (月)	スポーツの日	
	りす組 おやつ	牛乳 ワッフル			
6 (月)	鮭ごはん 春雨サラダ はんぺんすまし汁 お月見ゼリー	精白米、新巻さけ、パセリ、並塩 はるさめ、きゅうり、にんじん、ロースハム、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 お月見ゼリー	14 (火)	焼きそば エビしゅうまい もやしスープ 日向夏みかんゼリー	中華めん、豚肉、並塩、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、 サフラワー油、あおのり、お好み焼きソース、中濃ソース 無添加エビしゅうまい 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 日向夏みかんゼリー
	りす組 おやつ	お茶 うさぎ饅頭		りす組 おやつ	お茶 五平もち
7 (火)	五目味噌ラーメン わかめおにぎり フルーツゼリー	中華めん、焼き豚、鶏卵、コーン缶詰粒、りょうとうもやし、にんじん、 青ねぎ、鶏がらだし、だし入りみそ、カットわかめ 精白米、わかめごはんのもと フルーツゼリー	15 (水)	三色丼 きゅうりの酢の物 ソーダーフロートゼリー	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 ソーダーフロートゼリー
	りす組 おやつ	お茶 チーズパンサンド		りす組 おやつ	お茶 バナナスティックケーキ
8 (水)	ツナピラフ ポイルウィンナー 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、オリーブ油、 パイオン、サフラワー油、にんじん、青ピーマン ポイルウィンナー えだまめ、並塩 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、オリーブ油、蒸し大豆 ももゼリー	16 (木)	ビーフカレー グリーンサラダ パインゼリー	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、カレールフ、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、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 パインゼリー
	りす組 おやつ	お茶 豆腐ドーナツ		りす組 おやつ	お茶 カニパン、プロセスチーズ

*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・野菜などで作っています。
*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。



2025年

10月昼食献立表

日付	献立	材 料		日付	献立	材 料	
17 (金)	運動会			25 (土)	鶏そぼろ丼 キャベツみそ汁 ぶどうゼリー	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 ぶどうゼリー	Iカロリー - 440 Kcal 蛋白質 19.4g 脂質 13.3g 塩分 0.9g
18 (土)	チャーハン 焼きぎょうざ 中華スープ みかんゼリー	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 国産焼きぎょうざ 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カロリー - 482 Kcal 蛋白質 15.8g 脂質 13.9g 塩分 1.6g	27 (月)	ごはん・海苔のふりかけ にしんの香味焼き 春雨炒め物 とうがんみそ汁 ぶどうゼリー	精白米、海苔のふりかけ にしん、しょうが、青ねぎ、ごま油、本みりん、薄口しょうゆ、きび砂糖 はるさめ、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カロリー - 462 Kcal 蛋白質 21.3g 脂質 12.7g 塩分 1.4g
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 ホットケーキ	ホットケーキミックス、牛乳	
20 (月)	全粒入り白パン ビーフシチュー 型抜きチーズ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	全粒入り白パン 牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、エリンギ、並塩、ブイヨン、米粉、オリーブ油、デミグラスソース、パセリ、コーン缶詰粒 プロセスチーズ ブロッコリー、にんじん、まぐろ水煮缶詰、並塩、無添加フレンチドレッシング、ゆで冷凍スイートコーン ヨーグルト	Iカロリー - 575 Kcal 蛋白質 27.3g 脂質 26.4g 塩分 2.2g	28 (火)	麻婆豆腐丼 わかめスープ パンプキンパバロア	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 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 パンプキンパバロア	Iカロリー - 474 Kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16.7g 塩分 1.0g
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		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	
21 (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 わかめみそ汁 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、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 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カロリー - 507 Kcal 蛋白質 16.2g 脂質 15.7g 塩分 2.1g	29 (水)	五穀ひじきごはん 酢豚 竹輪の磯焼き 中華スープ ラフランスゼリー	精白米、五穀ひじきごはんのもと 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、米粉、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、カットわかめ、絹ごし豆腐、鶏がらだし、薄口しょうゆ、並塩、ごま油、青ねぎ ラフランスゼリー	Iカロリー - 459 Kcal 蛋白質 21.7g 脂質 10.7g 塩分 2.2g
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	
22 (水)	いも栗ごはん 鶏のからあげ 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 ソフト豆腐、えのきだけ、にんじん、青ねぎ、薄口しょうゆ、さば節、まこんぶ、並塩	Iカロリー - 552 Kcal 蛋白質 23.8g 脂質 17.2g 塩分 2.2g	30 (木)	チキンライス かぼちゃサラダ ポトフ風スープ 誕生日会おやつ	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、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、ブイヨン、パセリ、オリーブ油、並塩	Iカロリー - 444 Kcal 蛋白質 17.5g 脂質 15.3g 塩分 0.8g
りす組 おやつ	お茶 ミニたこやき	ミニたこやき		りす組 おやつ	お茶 ラムネ、ビスケット	ラムネ、ビスケット	
23 (木)	ケチャップライス マカロニサラダ アスパラ塩ゆで ジュリアンスープ 果物	精白米、フランクフルトソーセージ、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、プロセスチーズ、ノンエッグマヨネーズ アスパラガス、並塩 キャベツ、パセリ、セロリー、ベーコン	Iカロリー - 474 Kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15.1g 塩分 1.8g	31 (金)	牛丼 春雨スープ 果物	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 春雨、もやし、にら、鶏がらだし、並塩、薄口しょうゆ、カットわかめ	Iカロリー - 506 Kcal 蛋白質 18.8g 脂質 18.8g 塩分 1.2g
りす組 おやつ	お茶 野菜かりんとう	野菜かりんとう		りす組 おやつ	お茶 ハロウィン米粉カップケーキ	かぼちゃカップケーキ	
24 (金)	カレーうどん ふかしさつま芋 みかんゼリー	ゆでうどん、油揚げ、豚肉、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、だししょうゆ、カレールウ、ほうれんそう さつまいも、並塩 みかんゼリー	Iカロリー - 451 Kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.7g 塩分 1.8g	監修：片岡恵子・近藤祐美（栄養士） 10月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介をします。 1日・・・根菜入りつくね（小麦・卵・乳・ごま含まない） 2日・・・あじフライ（小麦・卵・乳・ごま含まない） 9日・・・豆腐ナゲット（小麦含む）（卵・乳・ごま含まない） 10日・・・レモン風味チキンカツ（卵含む）（小麦・乳・ごま含まない） 11日・・・さんまのかつお節煮（小麦含む）（卵・乳・ごま含まない） 14日・・・えびシュウマイ（えび・小麦含む）（卵・乳・ごま含まない） 18日・・・国産焼きぎょうざ（小麦含む）（卵・乳・ごま含まない） 21日・・・野菜入り国産豚肉ミンチカツ（小麦含む）（卵・乳・ごま含まない） 二年間を通して園で使用する加工食品＝ 小麦、タピオカ、ゼラチン、卵、鶏肉、豚肉、牛肉、魚、大豆、豆、豆製品、たまご、牛乳、乳製品、生クリーム、バター、マーガリン、ショートニング、植物油、動物性油脂、植物性油脂、食塩、砂糖、食紅、香料、調味料、加工食品、冷凍食品、乾燥食品、缶詰食品、瓶詰食品、パック食品、袋詰食品、箱詰食品、缶詰食品、瓶詰食品、パック食品、袋詰食品、箱詰食品、缶詰食品、瓶詰食品、パック食品、袋詰食品、箱詰食品			
りす組 おやつ	お茶 レーズンパン	レーズンパン					



URL <http://senriyama.g.race.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。

10月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介をします。

1日・根菜入りつくね

(小麦・卵・乳・ごま含まない)

2日・あじフライ

(小麦・卵・乳・ごま含まない)

9日・豆腐ナゲット

(小麦含む)(卵・乳・ごま含まない)

10日・レモン風味チキンカツ

(卵含む)(小麦・乳・ごま含まない)

11日・さんまのかつお節煮

(小麦含む)(卵・乳・ごま含まない)

14日・えびシュウマイ

(えび・小麦含む)(卵・乳・ごま含まない)

18日・国産焼きぎょうざ

(小麦含む)(卵・乳・ごま含まない)

21日・野菜入り国産豚肉ミンチカツ

(小麦含む)(卵・乳・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・チキンウインナー・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)

＊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)

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。