

日付	献立	材 料	日付	献 立	材 料		
3 (月)	文化の日		11 (火)	五味味噌ラーメン 五穀ひじきおにぎり 果物	中華めん、焼き豚、鶏卵、コーン缶詰粒、りよくとうもろやし、にんじん、 青ねぎ、鶏がらだし、だし入りみそ、カットわかめ 精白米、五穀ひじきごはんのもと	I補給 - 445 Kcal 蛋白質 21.0g 脂質 12.2g	
			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	塩分 2.2g	
4 (火)	ごはん ささみチキンカツ ひじきの五目煮 玉ねぎみそ汁 果物	精白米 ささみチキンカツ、トマトケチャップ、 ウスターソース、サフラワー油 乾ひじき、にんじん、ごぼう、焼き竹輪、本みりん、薄口しょうゆ、 サフラワー油、ごま油、ゆでえだまめ、きび砂糖 たまねぎ、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 - 490 Kcal 蛋白質 14.6g 脂質 15.5g 塩分 1.5g	12 (水)	和風きのこピラフ チキンナゲット ブロッコリー塩ゆで ABCマカロニスープ 果物	精白米、まぐろ水煮缶詰、たまねぎ、にんじん、生しいたけ、エリンギ、 ぶなしめじ、ごま油、薄口しょうゆ、並塩 チキンナゲット ブロッコリー、並塩 マカロニ、たまねぎ、パセリ、パイオン、にんじん	I補給 - 444 Kcal 蛋白質 18.6g 脂質 13.4g
	りす組 おやつ	牛乳 うさぎ饅頭	うさぎ饅頭		りす組 おやつ	お茶 さつまいもパン	さつまいもパン
5 (水)	ミートスパゲッティー エビサラダ りんごゼリー	スパゲティ、オリーブ油、並塩、パルメザンチーズ、パセリ、合挽きミンチ、 煮し大豆、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、薄力粉、サフラワー油、オイスターソース しばえび、きゅうり、レタス、アボカド、ごまドレッシング りんごゼリー	I補給 - 518 Kcal 蛋白質 22.5g 脂質 19.7g 塩分 1.8g	13 (木)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ポイルウィンナー 豆腐すまし汁 ぶどうゼリー	精白米 たいせいようさけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 きび砂糖、淡色辛みそ、本みりん ウィンナーソーセージ 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、カットわかめ、えのきたけ ぶどうゼリー	I補給 - 578 Kcal 蛋白質 24.9g 脂質 25.5g
	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 ミニたい焼き	ミニたい焼き
6 (木)				14 (金)	ハヤシライス 雑魚入りサラダ ココアムース	精白米、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、オイスターソース、パイオン、並塩、米粉 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 ココアムース	I補給 - 463 Kcal 蛋白質 17.7g 脂質 11.5g
			りす組 おやつ		お茶 五平もち	精白米、本みりん、醤油、味噌、ごま	塩分 1.4g
7 (金)	ごはん すきやき風煮込み 竹輪の磯焼き 鮎みそ汁 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、春菊、片栗粉 焼き竹輪、あおのり、なたね油 釜焼きさ、油揚げ、青ねぎ、さば節、淡色辛みそ、えのきたけ	I補給 - 461 Kcal 蛋白質 24.2g 脂質 13.8g 塩分 1.4g	15 (土)	ごはん 海苔のふりかけ 豆腐入りハンバーグ アスパラ塩ゆで 玉ねぎみそ汁 ハスカップゼリー	精白米 海苔のふりかけ 豆腐入りハンバーグ アスパラガス、並塩 たまねぎ、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、 青ねぎ、さば節、ぶなしめじ ハスカップゼリー	I補給 - 461 Kcal 蛋白質 20.3g 脂質 13.7g
	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、サラダ油		りす組 おやつ	牛乳 ワッフル	ワッフル
8 (土)	全粒入り白パン 星形ハンバーグ マカロニサラダ ジュリアンスープ ももゼリー	全粒入り白パン 星形ハンバーグ、トマトケチャップ、ウスターソース きゅうり、並塩、マカロニ、にんじん、 チーズ、マヨネーズ、レタス キャベツ、パセリ、セロリー、豚肉、 パイオン、にんじん ももゼリー	I補給 - 541 Kcal 蛋白質 21.8g 脂質 23.1g 塩分 2.0g	17 (月)	全粒入り白パン ボロニアカツ キャベツと人参サラダ コンソメスープ フルーツゼリー	全粒入り白パン ボロニアカツ、サフラワー油、トマトケチャップ、ウスターソース キャベツ、にんじん、コーン缶詰粒、なたね油、 穀物酢、きび砂糖、濃口しょうゆ たまねぎ、にんじん、パセリ、豚肉、 パイオン フルーツゼリー	I補給 - 542 Kcal 蛋白質 21.9g 脂質 22.4g
	りす組 おやつ	牛乳 ドーナツ	ドーナツ		りす組 おやつ	お茶 わかめおにぎり	精白米、わかめおにぎりのもと
10 (月)	菜飯ごはん 豚肉コロッケ 卵の花の炒り煮 白菜味噌汁 果物	精白米、菜飯ごはんのもと 豚肉コロッケ、サフラワー油、トマトケチャップ、ウスターソース おから、にんじん、生しいたけ、生いも板こんにゃく、焼き竹輪、 三度豆、本みりん、きび砂糖、薄口しょうゆ、ごま油 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	I補給 - 459 Kcal 蛋白質 26.7g 脂質 15.4g 塩分 1.2g	18 (火)	吹き寄せごはん 高野豆腐とかぼちゃの含め煮 わかめすまし汁 ラフランスゼリー	精白米、もち米、にんじん、ごぼう、鶏肉、油揚げ、乾しいたけ、 ぶなしめじ、本みりん、きび砂糖、薄口しょうゆ、サフラワー油、くり甘露煮、のり 凍り豆腐、きび砂糖、薄口しょうゆ、くりかぼちゃ、 本みりん、さやいんげん 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、カットわかめ ラフランスゼリー	I補給 - 511 Kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.7g
	りす組 おやつ	お茶 玄米ボン菓子	玄米ボン菓子		りす組 おやつ	お茶 ビスコ	ビスコ

*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
19 (水)	焼きうどん 焼き餃子 中華スープ 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、お好み焼きソース 焼き餃子、サフラワー油 鶏がらだし、並塩、薄口しょうゆ、ごま油、りよくともやし、 たまねぎ、エリンギ、青ねぎ I補給 - 439 Kcal 蛋白質 17.9g 脂質 16.6g 塩分 1.7g	27 (木)	カレーピラフ キャベツ入りつくね アスパラ塩ゆで ジュリアンスープ 誕生日会おやつ 	精白米、フランクフルトソーセージ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、 黄ピーマン、青ピーマン、なたね油、カレー粉、洋風だし キャベツ入りつくね アスパラガス、並塩 キャベツ、パセリ、セロリー、豚肉、 パイヨン、にんじん I補給 - 441 Kcal 蛋白質 15.2g 脂質 18.8g 塩分 1.6g
りす組 おやつ	お茶 チーズパンサンド	食パン、チーズ	りす組 おやつ	お茶 豆腐ドーナツ	豆腐ドーナツ
20 (木)	ドライカレー 蒸し鶏サラダ ヨーグルトゼリー 	ご飯、カレー粉、パセリ、鶏肉、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 ブロッコリー、きゅうり、並塩、ごまドレッシング、 鶏肉 ヨーグルトゼリー I補給 - 395 Kcal 蛋白質 19.9g 脂質 19.4g 塩分 1.4g	28 (金)	ごはん 海苔のふりかけ チンジャオロース ポークシュウマイ 大根味噌汁 果物 	精白米 海苔のふりかけ 牛肉、青ピーマン、黄ピーマン、ゆでたけのこ、にんじん、オイスターソース、 鶏がらだし、薄口しょうゆ、きび砂糖、本みりん、片栗粉、サフラワー油、赤ピーマン 無添加ポークシュウマイ 大根、油揚げ、青ねぎ、さば節、 淡色辛みそ、にんじん、まいだけ I補給 - 483 Kcal 蛋白質 24.2g 脂質 15.9g 塩分 1.9g
りす組 おやつ	お茶 レーズンパン	レーズンパン	りす組 おやつ	お茶 野菜かりんとう	野菜かりんとう
21 (金)	ゆかりごはん 鯖香味焼き ほうれん草とさつまいもごま和え 豆腐みそ汁  果物	精白米、ゆかりふりかけ さわら、並塩、しょうが、本みりん、薄口しょうゆ、 きび砂糖、ごま油、清酒、青ねぎ ほうれんそう、にんじん、いりごま、きび砂糖、 薄口しょうゆ、さつまいも 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 - 457 Kcal 蛋白質 21.0g 脂質 13.2g 塩分 2.2g	29 (土)	若菜ごはん 肉団子のケチャップ和え ポテトサラダ コンソメスープ もちゼリー	精白米、若菜ごはんのもと 肉団子、 トマトケチャップ、片栗粉、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん きゅうり、並塩、じゃがいも、にんじん、 プロセスチーズ、マヨネーズ、こしょう、レタス たまねぎ、にんじん、パセリ、豚肉、 パイヨン もちゼリー I補給 - 516 Kcal 蛋白質 18.4g 脂質 17.5g 塩分 1.9g
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、サラダ油	りす組 おやつ	牛乳 バナナスティックケーキ	バナナスティックケーキ
22 (土)	豚丼 もやしスープ 果物	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 もやし、にら、鶏がらだし、薄口しょうゆ、 にんじん、えのきだけ I補給 - 399 Kcal 蛋白質 19.4g 脂質 9.9g 塩分 0.7g	監修：片岡恵子・近藤祐美（栄養士）		
りす組 おやつ	牛乳 せんべい、ゼリー	せんべい、ゼリー			
24 (月)	振替休日 		11月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介をします。 4日・・・ささみチキンカツ（小麦含む）（卵・乳・ごま含まない） 8日・・・星形ハンバーグ（小麦・卵・乳・ごま含まない） 10日・・・豚肉コロッケ（小麦含む）（卵・乳・ごま含まない） 12日・・・チキンナゲット（小麦・卵・乳・ごま含まない） 14日・・・ココアムース（乳・卵含む）（小麦・ごま含まない） 15日・・・豆腐入りハンバーグ（小麦・卵・乳・ごま含まない） 17日・・・ポロニアカツ（小麦含む）（卵・乳・ごま含まない） 19日・・・焼き餃子（小麦含む）（卵・乳・ごま含まない） 26日・・・かつおフライ（小麦含む）（卵・乳・ごま含まない） 27日・・・キャベツ入りつくね（小麦・卵・乳・ごま含まない） 28日・・・ポークシュウマイ（小麦含む）（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・小麦も含んでいません） ＊焼き豚 肉屋さん自家製（乳・卵含まない） 醬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・割り節はサハ節です。 ＊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。		
25 (火)	全粒入り白パン 煮込み手作りハンバーグ 豆サラダ ボルシチスープ 果物	全粒入り白パン 合挽きミンチ、たまねぎ、半生パン粉、普通牛乳、 ナツメグ、並塩、デミグラスソース、オリーブ油 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、 にんじん、蒸し大豆、茹で枝豆、コーン缶詰粒 たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、豚肉、セロリー、 パセリ、パイヨン、ホールトマト、オリーブ油、トマト I補給 - 551 Kcal 蛋白質 26.7g 脂質 27.1g 塩分 1.9g			
りす組 おやつ	お茶 マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、砂糖			
26 (水)	さつまいもごはん かつおフライ 小松菜とえのきの和え物 豆腐すまし汁 フルーツキャロットゼリー 	精白米、さつまいも、並塩、いりごま、もち米 かつおフライ、サフラワー油、トマトケチャップ、ウスターソース こまつな、にんじん、えのきだけ、きび砂糖、薄口しょうゆ、 無添加フレンチドレッシング 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、ふなしめじ フルーツキャロットゼリー I補給 - 455 Kcal 蛋白質 20.8g 脂質 13.5g 塩分 1.7g			
りす組 おやつ	お茶 カニパン、チーズ	カニパン、チーズ			



URL <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。

