




2026年

1月昼食献立表

2025年12月26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 (木)		元日	9 (金)	全粒入り白パン 星形ハンバーグ ポテトサラダ ジュリアンスープ 果物	ロールパン 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、じゃがいも、にんじん、マヨネーズ プロセスチーズ キャベツ、パセリ、セロリー、豚肉、 パイオン、にんじん	I値キ - 427 Kcal 蛋白質 20.1g 脂質 18.4g	
			りす組 おやつ	お茶 バームクーヘン	バームクーヘン	塩分 2.1g	
2 (金)	冬休み		10 (土)	豚丼 豆腐みそ汁 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 ソフト豆腐、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、 青ねぎ、さば節、えのきだけ、キャベツ	I値キ - 434 Kcal 蛋白質 22.2g 脂質 11.1g	
			りす組 おやつ	牛乳 ラムネ、ドーナツ	ラムネ、ドーナツ	塩分 1.6g	
3 (土)		冬休み	12 (月)	成人の日			
5 (月)	ごはん にしんの香味焼き 三度豆のごま和え もち魅族汁	精白米 にしんの香味焼き さやいんげん、にんじん、薄口しょうゆ、きび砂糖、いりごま もち麴、油揚げ、青ねぎ、さば節、淡色辛みそ、 ぶなしめじ、葉にんじん	I値キ - 417 Kcal 蛋白質 20.0g 脂質 14.9g	13 (火)	赤飯 ぶり照り焼き くわいの素揚げ ほうれん草ごま和え 雑煮風味噌汁 フルーツゼリー	並塩、もち米、精白米、ゆで小豆缶詰、いりごま 本みりん、薄口しょうゆ、きび砂糖、ぶり くわい、サフラワー油 ほうれんそう、にんじん、いりごま、きび砂糖、 薄口しょうゆ だいこん、生しいたけ、きんときにんじん、ソフト豆腐、 糸みつば、油揚げ、さば節、甘みそ、さといも フルーツゼリー	I値キ - 502 Kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19.3g
	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 炭酸せんべい、果物	炭酸せんべい、果物
6 (火)	麻婆豆腐丼 貝柱スープ みかんゼリー	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、大豆 鶏がらだし、薄口しょうゆ、こしょう、ほたて貝柱水煮缶詰、 エリンギ、にら、たまねぎ、もやし、にんじん みかんゼリー	I値キ - 450 Kcal 蛋白質 18.3g 脂質 13.5g	14 (水)	五目味噌ラーメン 五穀ひじきおにぎり 黒豆煮 伊予柑フレッシュ	中華めん、焼き豚、鶏卵、コーン缶詰粒、りよくとうもろこし、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 黒大豆、水あめ、きび砂糖、本みりん、薄口しょうゆ 伊予柑フレッシュ	I値キ - 485 Kcal 蛋白質 20.8g 脂質 12.2g
	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		りす組 おやつ	お茶 チーズパンサンド	食パン、プロセスチーズ
7 (水)	ケチャップライス 豆腐入りつくね焼き ブロッコリー塩ゆで コンソメスープ 果物	精白米、洋風だし、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 豆腐入りつくね 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	I値キ - 493 Kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.9g	15 (木)	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 白菜味噌汁 誕生日会おやつ	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 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 油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、青ねぎ、 さば節、はくさい、えのきだけ	I値キ - 451 Kcal 蛋白質 18.9g 脂質 15.0g
	りす組 おやつ	お茶 マカロニきな粉			りす組 おやつ	お茶 野菜かりんとう	野菜かりんとう
8 (木)	中華丼 エビしゅうまい ぶどうゼリー	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、にんじん、生しいたけ エビしゅうまい ぶどうゼリー	I値キ - 446 Kcal 蛋白質 16.6g 脂質 11.6g	16 (金)	ごはん 野菜入り国産豚肉ミンチカツ 筑前煮 麴のすまし汁 果物	精白米 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 鶏肉、にんじん、れんこん、ごぼう、生いも板こんにゃく、さやえんどう、 調合油、きび砂糖、本みりん、濃口しょうゆ、かつお・昆布だし 釜焼きふ、にんじん、青ねぎ、薄口しょうゆ、 さば節、まこんぶ、ぶなしめじ、並塩	I値キ - 582 Kcal 蛋白質 24.3g 脂質 23.0g
	りす組 おやつ	お茶 果物、ビスコ	果物、ビスコ		りす組 おやつ	お茶 五平もち	精白米、濃口しょうゆ、本みりん、味噌、ごま


*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。
衛生面を考慮（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。




2026年

1月昼食献立表

日付	献立	材 料	日付	献立	材 料
17 (土)	そぼろ丼	精白米、豚肉、にんじん、青ねぎ、しょうが、本みりん、きび砂糖、	26 (月)	おでん	だいこん、生いも板こんにゃく、がんもどき、焼き竹輪、人参型さつま揚げ、
	わかめみそ汁	濃口しょうゆ、なたね油、鶏がらだし、ごま油、片栗粉		わかめごはん	ゆで卵、さやえんどう、本みりん、きび砂糖、
	パインゼリー	カットわかめ、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、		果物	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、さば節、まこんぶ
		青ねぎ、さば節、ぶなしめじ			精白米、ふりかけ
りす組 おやつ	牛乳		りす組 おやつ	お茶	
	バームクーヘン	バームクーヘン		さつまいもパン、クラッカー	さつまいもパン、クラッカー
19 (月)	全粒入り白パン	全粒入り白パン	27 (火)	鮭ごはん	精白米、新巻きさけ、パセリ、並塩
	ミートローフ	合挽きミンチ、たまねぎ、パン粉、大豆、にんじん、ナツメグ、		春雨サラダ	はるさめ、きゅうり、にんじん、ローズハム短冊、
	ブロッコリー塩ゆで	並塩、トマトケチャップ、ウスターソース、本みりん		若鶏二色巻	米酢、ノンエッグマヨネーズ、並塩
	かぶスープ	ブロッコリー、並塩		白菜すまし汁	若鶏二色巻
りす組 おやつ	お茶	かぶ、かぶの葉、たまねぎ、にんじん、ベーコン、		りんごゼリー	白菜、にんじん、青ねぎ、薄口しょうゆ、
	わかめおにぎり	ブイヨン、コーン缶詰粒、オリーブ油			ぶなしめじ、さば節、まこんぶ、並塩
20 (火)	きつねうどん	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、	28 (水)	焼きうどん	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、
	ゆかりおにぎり	人参型さつま揚げ、だししょうゆ、さば節、青ねぎ、ほうれんそう		ポイルウィンナー	サフラワー油、あおのり、かつお節、お好み焼きソース
りす組 おやつ	お茶	精白米、ゆかり		中華スープ	ウインナーソーセージ
	わかめおにぎり	ココアムース		ヨーグルト	エリンギ、鶏がらだし、薄口しょうゆ、並塩、
21 (水)	ハヤシライス	精白米、豚肉、たまねぎ、にんじん、エリンギ、青ピーマン、	29 (木)	チキンカレー	ご飯、にんじん、なたね油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、
	蒸し鶏サラダ	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、ブイヨン		エビサラダ	しょうが、カレールウ、オイスターソース、カレー粉
りす組 おやつ	お茶	レタス、きゅうり、ホースラディッシュ、並塩、		いちごゼリー	ブロッコリー、きゅうり、並塩、醤油、きび砂糖
	バナナスティックケーキ	フルーツキャロットゼリー			ノンエッグマヨネーズ、エビ、アボカド
22 (木)	三色丼	精白米、鶏肉、本みりん、きび砂糖、濃口しょうゆ、にんじん、	30 (金)	ごはん	精白米
	はんぺんすまし汁	鶏卵、ほうれんそう、薄口しょうゆ		すきやき風煮込み	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、
りす組 おやつ	お茶	はんぺん、にんじん、青ねぎ、薄口しょうゆ、		紅白かまぼこ	濃口しょうゆ、はくさい、焼き豆腐、しゅんぎく、片栗粉
	ミニたい焼き	さば節、まこんぶ、並塩		大根みそ汁	蒸しかまぼこ
23 (金)	ごはん	精白米	31 (土)	果物	だいこん、油揚げ、青ねぎ、さば節、
	海苔のふりかけ	カツオカツ、サフラワー油、トマトケチャップ、ウスターソース			淡色辛みそ、にんじん、えのきたけ
りす組 おやつ	お茶	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		ごはん	精白米
	豆腐みそ汁	ソフト豆腐、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、		手作り肉団子のケチャップ和え	豚肉、たまねぎ、しょうが、片栗粉、並塩、きび砂糖、鶏がらだし、薄口しょうゆ、
24 (土)	全粒入り白パン	全粒入り白パン		ブロッコリー塩ゆで	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
	大豆ナゲット	大豆ナゲット		玉ねぎみそ汁	ブロッコリー、並塩
りす組 おやつ	お茶	きゅうり、並塩、マカロニ、にんじん、		日向夏みかんゼリー	たまねぎ、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、
	豆腐焼きドーナツ	ノンエッグマヨネーズ、まぐろ油漬缶詰			青ねぎ、さば節、えのきたけ
	コンソメスープ	たまねぎ、にんじん、パセリ、豚肉、			日向夏みかんゼリー
	果物	ブイヨン			
りす組 おやつ	牛乳			牛乳	
	豆腐焼きドーナツ	豆腐焼きドーナツ		ワッフル、せんべい	ワッフル、せんべい



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。



監修：片岡恵子・近藤祐美（栄養士）

1月献立 アレルギーを含む加工食品の紹介をします。

5日・・にしんの香味焼き

7日・・豆腐入りつくね焼き

8日・・エビしゅうまい

9日・・星形ハンバーグ

16日・・野菜入り国産豚肉ミンチカツ

23日・・かつおフライ

24日・・大豆ナゲット

27日・・若鶏二色巻

30日・・紅白かまぼこ

（醤油に一部小麦含む）（卵・乳・ごま含まない）
（小麦含む）（卵・乳・ごま含まない）
（エビ・小麦含む）（卵・乳・ごま含まない）
（小麦・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）
（小麦・卵・乳・ごま含まない）
（小麦含む）（卵・乳・ごま含まない）

二年間を通して糖で使用する加工食品＝

*ボークハム・ベーコン・チキンウィンナー・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・小麦も含まれていません）
*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・小麦も含まれていません）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。
*塩は柏方の塩です。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）