

1月旬食献立表

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、 ブイヨン、にんじん	I補 ^{カロリー} - 427 Kcal 蛋白質 20.1g 脂質 18.4g 塩分 2.1g	
			りす組 おやつ	お茶 バームクーヘン	バームクーヘン		
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、サフラン油、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補 ^{カロリー} - 434 Kcal 蛋白質 22.2g 脂質 11.1g 塩分 1.6g	
			りす組 おやつ	牛乳 ラムネ、ドーナツ	ラムネ、ドーナツ		
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 もち麸味噌汁	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 もち麸、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補 ^{カロリー} - 417 Kcal 蛋白質 20.0g 脂質 14.9g 塩分 0.9g	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、サフラン油 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補 ^{カロリー} - 502 Kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19.3g 塩分 1.3g	
りす組 おやつ	お茶 玄米ポン菓子	玄米ポン菓子	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補 ^{カロリー} - 450 Kcal 蛋白質 18.3g 脂質 13.5g 塩分 0.9g	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、りょくとうもやし、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、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補 ^{カロリー} - 485 Kcal 蛋白質 20.8g 脂質 12.2g 塩分 2.6g	
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 プロッコリー塩ゆで 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 プロッコリー、並塩 たまねぎ、にんじん、パセリ、豚肉、 ブイヨン	I補 ^{カロリー} - 493 Kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.9g 塩分 2.3g	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補 ^{カロリー} - 451 Kcal 蛋白質 18.9g 脂質 15.0g 塩分 1.7g	
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補 ^{カロリー} - 446 Kcal 蛋白質 16.6g 脂質 11.6g 塩分 0.9g	ごはん 野菜入り国産豚肉ミンチカツ 筑前煮 麺のすまし汁 果物	精白米 ミニカツ、トマトケチャップ、ウスター・ソース、サフラン油 鶏肉、にんじん、れんこん、こぼう、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補 ^{カロリー} - 582 Kcal 蛋白質 24.3g 脂質 23.0g 塩分 2.3g	
りす組 おやつ	お茶 果物、ピスコ	果物、ピスコ	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^①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、
地場産地に努めています。又、園で収穫できる野菜を使います。
* デザートは、子どもたちにとって、とても美味しい一つです。
* 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、おいしい手作りの屋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。



1月旬食献立表

日付	献立	材料	日付	献立	材料		
17 (土)	そぼろ丼 わかめみそ汁 パインゼリー	精白米、豚肉、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 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 パインゼリー	I補料 - 469 Kcal 蛋白質 20.6g 脂質 16.8g 塩分 1.2g	26 (月)	おでん わかめごはん 果物	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、ゆで卵、さやえんどう、本みりん、きび砂糖、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、さば節、まこんぶ 精白米、ふりかけ	I補料 - 473 Kcal 蛋白質 21.5g 脂質 12.9g 塩分 2.1g
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	お茶 さつまいもパン、クラッカー	さつまいもパン、クラッcker		
19 (月)	全粒入り白パン ミートローフ ブロッコリー塩ゆで かぶスープ 果物	全粒入り白パン 合挽きミンチ、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、ウスターーソース、本みりん ブロッコリー、並塩 かぶ、かぶの葉、たまねぎ、にんじん、ペーコン、ブイヨン、コーン缶詰粒、オリーブ油	I補料 - 487 Kcal 蛋白質 22.0g 脂質 22.0g 塩分 1.7g	27 (火)	鮭ごはん 春雨サラダ 若鶏二色巻 白菜すまし汁 りんごゼリー	精白米、新巻きさけ、パセリ、並塩 はるさめ、きゅうり、にんじん、ロースハム短冊、米酢、ノンエッグマヨネーズ、並塩 若鶏二色巻 白菜、にんじん、青ねぎ、薄口しょうゆ、ぶなしめじ、さば節、まこんぶ、並塩 りんごゼリー	I補料 - 489 Kcal 蛋白質 18.5g 脂質 14.8g 塩分 1.9g
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 ウエハース	ウエハース		
20 (火)	きつねうどん ゆかりおにぎり 田作り ココアムース	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、人參型さつま揚げ、だしあしょうゆ、さば節、青ねぎ、ほうれんそう 精白米、ゆかり 田作り ココアムース	I補料 - 519 Kcal 蛋白質 24.7g 脂質 17.4g 塩分 1.8g	28 (水)	焼きうどん ボイルウィンナー 中華スープ ヨーグルト	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ビーマン、サフラン油、あおり、かつお節、お好み焼きソース ウインナーソーセージ エリンギ、鶏がらだし、薄口しょうゆ、並塩、ごま油、たまねぎ、にら、にんじん ヨーグルト	I補料 - 488 Kcal 蛋白質 21.1g 脂質 22.4g 塩分 2.1g
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 いちごジャムサンド	いちごジャムサンド		
21 (水)	ハヤシライス 蒸し鶏サラダ フルーツキャロットゼリー	精白米、豚肉、たまねぎ、にんじん、エリンギ、青ビーマン、サフラン油、ホールトマト、トマトケチャップ、オイスターーソース、ブイヨンレタス、きゅうり、ホースラディッシュ、並塩、ごまドレッシング、鶏むね肉 フルーツキャロットゼリー	I補料 - 439 Kcal 蛋白質 16.2g 脂質 11.5g 塩分 1.5g	29 (木)	チキンカレー エビサラダ いちごゼリー	ご飯、にんじん、なたね油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ににく、しょうが、カレールウ、オイスターーソース、カレー粉 ブロッコリー、きゅうり、並塩、醤油、きび砂糖 ノンエッグマヨネーズ、エビ、アボカド いちごゼリー	I補料 - 366 Kcal 蛋白質 14.8g 脂質 13.6g 塩分 1.9g
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	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		
22 (木)	三色丼 はんぺんすまし汁 ヨーグルト	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、ほうれんそう、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 ヨーグルト	I補料 - 448 Kcal 蛋白質 22.7g 脂質 12.3g 塩分 1.5g	30 (金)	ごはん すきやき風煮込み 紅白かまぼこ 大根みそ汁 果物	精白米 牛肉、にんじん、たまねぎ、しらたき、サフラン油、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 蒸しかまぼこ だいこん、油揚げ、青ねぎ、さば節、淡色辛みそ、にんじん、えのきだけ	I補料 - 458 Kcal 蛋白質 23.8g 脂質 13.7g 塩分 1.4g
りす組 おやつ	お茶 ミニたい焼き	ミニたい焼き	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		
23 (金)	ごはん 海苔のふりかけ かつおフライ しろなのごま和え 栗きんとん 豆腐みそ汁 果物	精白米 海苔のふりかけ カツオカツ、サフラン油、トマトケチャップ、ウスターーソース おおさかしな、にんじん、きび砂糖、薄口しょうゆ、いりごま さつまいも、くり甘露煮 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補料 - 540 Kcal 蛋白質 17.3g 脂質 17.1g 塩分 2.0g	31 (土)	ごはん 手作り肉団子のケチャップ和え ブロッコリー塩ゆで 玉ねぎみそ汁 日向夏みかんゼリー	精白米 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、トマトケチャップ、片栗粉、赤ビーマン、黄ビーマン、にんじん ブロッコリー、並塩 たまねぎ、油揚げ、にんじん、淡色辛みそ、青ねぎ、さば節、えのきだけ 日向夏みかんゼリー	I補料 - 442 Kcal 蛋白質 17.6g 脂質 13.2g 塩分 1.2g
りす組 おやつ	お茶 カステラ	カステラ	りす組 おやつ	牛乳 ワッフル、せんべい	ワッフル、せんべい		
24 (土)	全粒入り白パン 大豆ナゲット マカロニサラダ コンソメスープ 果物	全粒入り白パン 大豆ナゲット きゅうり、並塩、マカロニ、にんじん、ノンエッグマヨネーズ、まぐろ油漬缶詰 たまねぎ、にんじん、パセリ、豚肉、ブイヨン	I補料 - 493 Kcal 蛋白質 22.1g 脂質 21.8g 塩分 2.0g	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。			
りす組 おやつ	牛乳 豆腐焼きドーナツ	豆腐焼きドーナツ					



URL <http://senriyama.grace.jp/>
上記のホームページにて旬食・おやつの写真を掲載しています。
ご覧ください。



二年間を通して毎月使用する加工食品一覧

- *ボーグハム・ペーコン・チキンウインナー・ポークウインナー・焼こしき豚
- 無添加・無着色・発色剤・リソ酸塩不使用（卵・卵・小麦も含んでいません）
- *焼豚肉 肉屋さん自家製（卵・卵・小麦も含んでいません）醤油に含まれる小麦も含んでいます。
- *竹輪（卵・卵・小麦も含んでいません）無添加・無着色・リソ酸塩不使用
- *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）
- *油は某種油・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）