

日付	献立	材料	日付	献立	材料		
2 (月)	五目醤油ラーメン ゆかりじゃこおにぎり ヨーグルト	中華めん、焼き豚、りょくとうもやし、にんじん、青ねぎ、鶏卵、カットわかめ、ラーメンスープ(しょうゆ)しその葉、並塩、精白米、しらす干しヨーグルト	I補 <sup>g</sup> - 479 Kcal 蛋白質 23.4g 脂質 13.7g 塩分 2.6g	10 (火)	ピピンバズ きゅうりの酢の物 ラフランスゼリー	精白米、牛肉、蒸し大豆、本みりん、濃口しょうゆ、オイスターソース、青ねぎ、ほうれんそう、きび砂糖、薄口しょうゆ、にんじん、もやし、いりごまきゅうり、カットわかめ、しらす干し、きび砂糖、薄口しょうゆ、米酢ラフランスゼリー	I補 <sup>g</sup> - 430 Kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.9g 塩分 1.4g
りす組 おやつ	お茶 さつまいもタルト、クラッカー	さつまいもタルト、クラッカー	りす組 おやつ	お茶 りんごタルト	りんごタルト		
3 (火)	ごはん・ぶりかけ いわしの梅醤油煮 豆ボテ	精白米・ぶりかけ いわしの梅醤油煮 じゃがいも、にんじん、並塩、蒸し大豆、ノンエッグマヨネーズ	I補 <sup>g</sup> - 471 Kcal 蛋白質 25.5g 脂質 15.8g 塩分 2.3g	11 (水)		建国記念の日	
りす組 おやつ	お茶 おにまんじゅう	おにまんじゅう					
4 (水)	ごはん 海苔のぶりかけ 手作り中華風鶏つくね 春雨炒め物	精白米 海苔のぶりかけ 鶏肉、長ねぎ、しょうが、片栗粉、並塩、サフラン油 はるさめ、焼き竹輪、濃口しょうゆ、にんじん、青ビーマン、赤ビーマン、黄ビーマン、ゆでだけの、 しょうが、鶏がらだし、サフラン油、ごま油、ゆでさやいんげん 焼き竹輪、鶏がらだし、並塩、薄口しょうゆ、 カットわかめ、エリンギ、りょくとうもやし	I補 <sup>g</sup> - 418 Kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.9g 塩分 1.0g	12 (木)	ツナピラフ 大豆ナゲット プロッコリー塩ゆで ミネストローネスープ 果物	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、サフラン油、にんじん 大豆ナゲット プロッコリー、並塩 たまねぎ、にんじん、キャベツ、エリンギ、鶏肉、 パセリ、ブイヨン、ホールトマト、オリーブ油	I補 <sup>g</sup> - 530 Kcal 蛋白質 18.6g 脂質 21.8g 塩分 2.6g
りす組 おやつ	お茶 チーズパンサンド	チーズパンサンド	りす組 おやつ	お茶 ピスコ ふかしさつま芋	ピスコ、さつま芋		
5 (木)	鶏肉とごぼうのおこわ 花形がんもの含め煮 ほうれん草とさつまいもごま和え	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、サフラン油、焼きのり、さやえんどう、にんじん 生揚げ、本みりん、きび砂糖、濃口しょうゆ 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	I補 <sup>g</sup> - 434 Kcal 蛋白質 18.4g 脂質 10.5g 塩分 2.0g	13 (金)	ミートスパゲッティー エビサラダ ハートのチョコプリン	スパゲッティ、オリーブ油、並塩、パルメザンチーズ、パセリ、 合挽きミンチ、蒸し大豆、たまねぎ、にんじん、青ビーマン、 ホールトマト、トマトケチャップ、ウスターソース、ブイヨン、 薄口しょうゆ、薄力粉、サフラン油、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 ハートのチョコプリン	I補 <sup>g</sup> - 475 Kcal 蛋白質 21.3g 脂質 18.5g 塩分 1.5g
りす組 おやつ	お茶 ドーナツ	ドーナツ	りす組 おやつ	お茶 豆腐焼きドーナツ	豆腐焼きドーナツ		
6 (金)	全粒入り白パン ポロニアカツ プロッコリー和風サラダ 白菜クリームスープ	全粒入り白パン ポロニアカツ プロッコリー、にんじん、塩昆布、オリーブ油 はくさい、たまねぎ、にんじん、ベーコン、パセリ、サフラン油、 豆乳、並塩、ブイヨン、米粉、オリーブ油 和梨ゼリー	I補 <sup>g</sup> - 387 Kcal 蛋白質 14.8g 脂質 14.3g 塩分 1.6g	14 (土)	ごはん 海苔のぶりかけ 豆腐入りハンバーグ 三度豆のおかか和え 玉ねぎみそ汁 りんごゼリー	精白米 海苔のぶりかけ 豆腐ハンバーグ、トマトケチャップ さやいんげん、にんじん、かつお節、薄口しょうゆ、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 りんごゼリー	I補 <sup>g</sup> - 500 Kcal 蛋白質 18.9g 脂質 13.6g 塩分 2.1g
りす組 おやつ	お茶 五穀ひじきおにぎり	五穀ひじきおにぎり	りす組 おやつ	牛乳 玄米ポン菓子	玄米ポン菓子		
7 (土)	そぼろ丼 豆腐みそ汁 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 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 パインゼリー	I補 <sup>g</sup> - 470 Kcal 蛋白質 20.2g 脂質 17.0g 塩分 1.0g	16 (月)	ごはん 米粉のチキンカツ マカロニサラダ 大根味噌汁 ハスカップゼリー	精白米 ささみカツ、トマトケチャップ、ウスターソース、サフラン油 きゅうり、並塩、マカロニ、にんじん、 ノンエッグマヨネーズ、プロセスチーズ 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 ハスカップゼリー	I補 <sup>g</sup> - 544 Kcal 蛋白質 21.3g 脂質 21.1g 塩分 1.3g
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 ふかしさつまいも	さつまいも		
9 (月)	ごはん 鮭香味焼き	精白米 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	I補 <sup>g</sup> - 428 Kcal 蛋白質 20.5g 脂質 13.1g 塩分 2.1g	17 (火)	チャーハン 焼き餃子 もやしスープ 果物	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 焼き餃子、サフラン油 もやし、カットわかめ、にら、エリンギ、鶏がらだし、 並塩、薄口しょうゆ、ごま油、にんじん	I補 <sup>g</sup> - 513 Kcal 蛋白質 16.1g 脂質 16.1g 塩分 2.0g
りす組 おやつ	お茶 クリームコンフェ	クリームコンフェ	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		

\* 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、おいしい手作りの屋食を心がけています。



日付	献立	材料	日付	献立	材料		
18 (水)	牛丼 白菜味噌汁 果物	牛肉、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 <sup>1</sup> - 510 Kcal 蛋白質 20.5g 脂質 19.0g 塩分 1.4g	26 (木)	わかめごはん イカのメンチカツ 大根とこんにゃくのきんぴら 豆腐みそ汁 ブルーベリーゼリー	精白米、わかめごはんのもと イカのメンチカツ にんじん、きび砂糖、薄口しょうゆ、本みりん、だいこんの葉、スナップえんどう、なたね油、生いも板こんにゃく、豚肉油揚げ、淡色辛みそ、青ねぎ、さば節、まいたけ、たまねぎ、ソフト豆腐ブルーベリーゼリー	I補 <sup>1</sup> - 383 Kcal 蛋白質 13.5g 脂質 10.0g 塩分 1.3g
りす組 おやつ	お茶 キャベツのお焼き	小麦粉、キャベツ、花かつお、青のり、とんかつソース	りす組 おやつ	お茶 レーズンパン	レーズンパン		
19 (木)	ドライカレー グリーンサラダ いちごヨーグルト	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、青ビーマン、レーズン、しょうが、サフラン油、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 いちごヨーグルト	I補 <sup>1</sup> - 388 Kcal 蛋白質 16.8g 脂質 14.8g 塩分 1.6g	27 (金)	全粒入り白パン 吹田恵子入り マカロニグラタン プロッコリー塩ゆで ジュリアンスープ 果物	全粒入り白パン、くわい マカロニ、たまねぎ、にんじん、パセリ、コーン缶詰粒、豆乳、ゴーダチーズ、まぐろ水煮缶詰、ホワイトソースプロッコリー、並塩 キャベツ、パセリ、セロリー、豚肉、ブイヨン、にんじん	I補 <sup>1</sup> - 483 Kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19.9g 塩分 2.1g
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 おかかおにぎり	精白米、かつお節		
20 (金)	いなりすし 三度豆のごま和え わかめすまし汁 ゆずゼリー	精白米、いなり、きび砂糖、米酢、並塩、しらす干し、にんじん さやいんげん、にんじん、薄口しょうゆ、きび砂糖、いりごまえのきだけ、にんじん、青ねぎ、薄口しょうゆ、さば節、まこんぶ、並塩、カットわかめ ゆずゼリー	I補 <sup>1</sup> - 444 Kcal 蛋白質 30.0g 脂質 12.9g 塩分 1.8g	28 (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	I補 <sup>1</sup> - 409 Kcal 蛋白質 14.8g 脂質 9.4g 塩分 1.1g
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	牛乳 ワッフル	ワッフル		
21 (土)	カレーピラフ チキンナゲット コンソメスープ 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、赤ビーマン、黄ビーマン、青ビーマン、なたね油、カレー粉、洋風だし チキンナゲット たまねぎ、にんじん、パセリ、鶏肉、ブイヨン	I補 <sup>1</sup> - 475 Kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.0g 塩分 1.5g			監修：片岡恵子・近藤祐美（栄養士）	
りす組 おやつ	牛乳 炭酸せんべい	炭酸せんべい					
23 (月)	天皇誕生日						
24 (火)	焼きそば タコ型たこ焼き 中華スープ ヨーグルト	中華めん、豚肉、並塩、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ビーマン、サフラン油、あおのり、お好み焼きソース、中濃ソース タコ型たこ焼き（加工品）乳・卵・ごま無し ほたて貝柱水煮缶詰、えのきだけ、鶏がらだし、薄口しょうゆ、並塩、ごま油、カットわかめ ヨーグルト	I補 <sup>1</sup> - 486 Kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.8g 塩分 2.1g			2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・チキンウィンナー・ポークウインナー・焼こむき豚 無添加・無着色・発色剤・リン酸塩不使用（乳・卵・小麦を含んでいません） *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。	
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					
25 (水)	鶏肉照り焼き丼 かぶ浅漬け 誕生日会おやつ	精白米、鶏肉、本みりん、きび砂糖、清酒、濃口しょうゆ、片栗粉、サフラン油、たまねぎ、にんじん、焼きのり かぶ、並塩、刻み昆布、かぶの葉 だいこん、ごぼう、油揚げ、青ねぎ、さば節、淡色辛みそ、にんじん、生いも板こんにゃく、さけ、ぶなしめし、たまねぎ、じゃがいも	I補 <sup>1</sup> - 447 Kcal 蛋白質 26.1g 脂質 12.2g 塩分 1.5g				
りす組 おやつ	お茶 マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、きび砂糖					



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

