



# 1月の献立

リーザプレスクール

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児	以上児
5 ／ 土	持参弁当				ミレー せんべい・チーズ		
6 ／ 土	持参弁当				せんべい クッキー・ブルー ン		
7 ／ 水	肉みそポロネーゼ クラムチャウダー バナナ	スパゲッティ／三温糖 油／薄力粉／精白米	豚肉／味噌 粉チーズ／あさり ベーコン／牛乳 ジョア	玉葱／にんにく 生姜／しめじ とうもろこし バナナ／だいこん葉 かぶ葉／七草	ジョア 七草おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	500 23.1 11.0 1.3 571 kcal 25.5 g 13.7 g 1.8 g
8 ／ 木	コッペパン さつまいものスコップコロケ 切干大根サラダ 青菜のスープ いちご	コッペパン／さつまい 油／パン粉／ごま油 三温糖／春雨／白玉粉 上白糖／ごま ミレー	豚肉／ツナ／豆腐 こしあんこ／牛乳	玉葱／切干大根 人参／胡瓜／チンゲン菜 いちご	ミレー 牛乳 ごま団子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	515 17.1 20.8 1.8 577 kcal 20.8 g 22.4 g 2.3 g
9 ／ 金	チキンカレーライス 福神漬け和え パン缶	精白米／じゃが芋／油 薄力粉／上白糖 せんべい	鶏肉／牛乳 ベーコン／チーズ	人参／玉葱／グリーンピース キャベツ／胡瓜／福神漬 パン缶／バセリ	せんべい 牛乳 ベーコンチーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	488 19.4 14.2 2.0 589 kcal 20.6 g 17.5 g 2.3 g
5 ／ 土	持参弁当						
13 ／ 火	野菜ラーメン マカロニサラダ りんご	せんべい／中華麺 ごま油／マカロニ マヨネーズ／精白米 せんべい	豚肉／なんと ハム／納豆／卵	もやし／キャベツ／人参 葉ねぎ／胡瓜／りんご	せんべい 納豆チャーハン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	487 15.3 11.2 1.7 589 kcal 18.8 g 13.8 g 1.9 g
14 ／ 水	食パン キッシュ 白菜の和風サラダ 野菜スープ パンアップル	食パン／バター ごま油／ごま さつまい／今川焼 オレンジジュース	牛乳／ベーコン／卵 生クリーム／ツナ 鰹節	しめじ／ほうれん草 玉葱／白菜／人参 とうもろこし パンアップル	牛乳 オレンジジュース 今川焼	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	455 17.2 13.5 2.0 492 kcal 17.2 g 12.3 g 2.3 g
15 ／ 木	ご飯 チキンごぼう 野菜の味噌マヨネーズ和え つみれ汁 みかん缶	リッツ／精白米 片栗粉／油 三温糖／ごま マヨネーズ／薄力粉 上白糖／バター	鶏肉／竹輪 味噌／つみれ 卵／豆乳 牛乳	ごぼう／枝豆 小松菜／キャベツ／人参 大根／玉葱／えのきたけ 葉ねぎ／みかん缶 ほうれん草／バナナ	リッツ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	581 21.0 20.6 1.7 665 kcal 25.4 g 23.0 g 1.7 g
16 ／ 金	ご飯 魚の照り焼き 里芋のそぼろあえ カリフラワーのみそ汁 もも缶	精白米／上白糖 里芋／油 片栗粉／リッツ	魚肉ソーセージ／豚肉 かだい／味噌 クリームチーズ 生クリーム／卵	生姜／グリーンピース カリフラワー／かぶ かぶ葉／もも缶	お魚ソーセージ アメリカンチーズケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	457 20.2 14.6 1.9 538 kcal 22.8 g 16.6 g 1.9 g
17 ／ 土	持参弁当						
19 ／ 月	ご飯 蒸し鶏 もやしの中華あえ たまごとのらのスープ	精白米／三温糖／ごま ごま油／片栗粉 バター／薄力粉 せんべい	鶏肉／味噌／ハム 卵／しらす／牛乳	生姜／もやし／胡瓜 水菜／にら／玉葱 人参	せんべい 牛乳 じゃこのカミカミクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	419 18.7 13.6 1.5 529 kcal 23.7 g 17.0 g 1.8 g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄養価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児	以上児	
20 火	ご飯 魚のねぎみそ焼き おからサラダ ほうれん草みぞれ汁 キウイフルーツ	精白米／三温糖 マヨネーズ／薄力粉 油／源氏パイ	めかじき／味噌 ベーコン／おから 鶏肉／卵	生姜／葉ねぎ ブロッコリー／なめこ ほうれん草／えのき／大根 キウイフルーツ	源氏パイ	エネルギー	413	503 kcal
					チキンナゲット	たんぱく質	23.6	29.5 g
21 水	ロールパン チーズチキンカツレツ風 ピクルス コーンクリームスープ みかん	せんべい／ロールパン パン粉／油／三温糖 精白米／ごま油	鶏肉／チーズ	パセリ／胡瓜／トマト コーンクリーム／玉葱 とうもろこし／みかん	ふがし	エネルギー	449	514 kcal
					焼きおにぎり	たんぱく質	18.7	22.6 g
22 木	ご飯 花シュウマイ 三色あえ すまし汁 りんご	精白米／ごま油 三温糖／餃子の皮 片栗粉／上白糖／ごま 油／かにぼん	豚肉／わかめ かに風味かまぼこ 生揚げ／大豆 かたくちいわし	玉葱／キャベツ／人参 しめじ／葉ねぎ／りんご	かにぼん	エネルギー	470	523 kcal
					大豆と小魚揚げ	たんぱく質	16.8	19.8 g
23 金	豚汁うどん じゃがいもマヨネーズ焼き もも缶	ビスケット／うどん じゃが芋／マヨネーズ 干し芋／せんべい	豚肉／油揚げ／味噌 牛乳	大根／人参／ねぎ ごぼう／葉ねぎ／玉葱 パセリ／モモ缶	ビスケット	エネルギー	449	501 kcal
					牛乳	たんぱく質	13.2	15.9 g
24 土	持参弁当							
26 月	チキンドリア 温野菜 野菜のカレースープ バナナ	精白米／薄力粉 バター／マヨネーズ 麩／バター グラニュー糖 ふがし	鶏肉／牛乳／チーズ ハム	玉葱／胡瓜／南瓜 人参／バナナ しめじ	せんべい	エネルギー	540	614 kcal
					牛乳	たんぱく質	20.0	22.7 g
27 火	ハンバーガー献立 	パンズ／パン粉 フライドポテト／油 ビスケット	合いびき肉／牛乳／卵 チーズ／ウィンナー ベーコン／寒天 カルピス	玉葱／キャベツ／人参 かぶ／とうもろこし いちご／みかん缶	ビスケット	エネルギー	406	531 kcal
					カルピスゼリー	たんぱく質	15.3	20.9 g
28 水	ご飯 魚のノルウェー風 白和え 田舎汁	精白米／片栗粉 油／三温糖 ごま／麩／ごま 里芋／こんにやく 薄力粉／上白糖 野菜ジュース いちごジャム	めかじき／豆腐 味噌／鶏肉／卵 豆乳／牛乳	ほうれん草／人参 玉葱／葉ねぎ	野菜ジュース	エネルギー	585	651 kcal
					牛乳	たんぱく質	20.9	20.9 g
29 木	ご飯 鶏肉の柚味噌焼き ブロッコリーのじゃこあえ みそ汁 ネーブル	精白米／三温糖 クッキー	鶏肉／味噌／鰹節 しらす／わかめ／牛乳	バナナ／ゆず ブロッコリー／大根／玉葱 葉ねぎ／ネーブル	バナナ	エネルギー	401	462 kcal
					クッキー	たんぱく質	19.4	23.8 g
30 金	ナポリタン 野菜スープ パイン缶	スパゲッティ じゃが芋／精白米 きなこもちせんべい	ベーコン／ウィンナー 大豆／わかめ／ご飯の素	玉葱／人参／ピーマン マッシュルーム／えのき しめじ／パイン缶	きなこもちせんべい	エネルギー	466	506 kcal
					わかめおにぎり	たんぱく質	15.2	18.1 g
31 土	持参弁当							

◇スプーンがあると食べやすい献立には  がついています。3歳児未満は園で用意します。