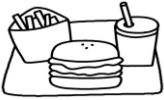




1月の南犬立

リーザプレススクール

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		
6 土	持参弁当				せんべい・チーズ せんべい クッキー・ブルー		
7 水	肉みそボロネーゼ 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	エネルギー 500 たんぱく質 23.1 脂 質 11.0 食塩相当量 1.3	571 kcal 25.5 g 13.7 g 1.8 g
8 木	コッペパン さつま芋のスコップコロケ 切干大根サラダ 青菜のスープ いちご	コッペパン／さつま芋 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 515 たんぱく質 17.1 脂 質 20.8 食塩相当量 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 パイン缶	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 パイン缶／パセリ	せんべい 牛乳 ベーコンチーズ蒸しパン	エネルギー 488 たんぱく質 19.4 脂 質 14.2 食塩相当量 2.0	589 kcal 20.6 g 17.5 g 2.3 g
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／なると 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 487 たんぱく質 15.3 脂 質 11.2 食塩相当量 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 パインアップル	食パン／バター ごま油／ごま さつま芋／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 パインアップル	牛乳 オレンジジュース 今川焼	エネルギー 455 たんぱく質 17.2 脂 質 13.5 食塩相当量 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 ほうれん草のパウンドケーキ	エネルギー 581 たんぱく質 21.0 脂 質 20.6 食塩相当量 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 457 たんぱく質 20.2 脂 質 14.6 食塩相当量 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 419 たんぱく質 18.7 脂 質 13.6 食塩相当量 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 チキンナゲット	エネルギー 413 たんぱく質 23.6 脂 質 13.3 食塩相当量 1.5	503 kcal 29.5 g 16.3 g 1.8 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 焼きおにぎり	エネルギー 449 たんぱく質 18.7 脂 質 14.4 食塩相当量 2.0	514 kcal 22.6 g 14.3 g 2.3 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 大豆と小魚揚げ	エネルギー 470 たんぱく質 16.8 脂 質 14.3 食塩相当量 1.0	523 kcal 19.8 g 16.0 g 1.2 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／もも缶	ビスケット 牛乳 干し芋・せんべい	エネルギー 449 たんぱく質 13.2 脂 質 15.8 食塩相当量 1.7	501 kcal 15.9 g 16.3 g 2.0 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 麴／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 牛乳 麴のラスク	エネルギー 540 たんぱく質 20.0 脂 質 17.3 食塩相当量 1.2	614 kcal 22.7 g 21.5 g 1.7 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 カルピスゼリー	エネルギー 406 たんぱく質 15.3 脂 質 18.5 食塩相当量 1.8	531 kcal 20.9 g 23.3 g 2.2 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／麴／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 牛乳 いちごマフィン	エネルギー 585 たんぱく質 20.9 脂 質 16.8 食塩相当量 1.4	651 kcal 20.9 g 21.1 g 1.7 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 牛乳 クッキー	エネルギー 401 たんぱく質 19.4 脂 質 8.5 食塩相当量 1.6	462 kcal 23.8 g 10.6 g 1.9 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 わかめおにぎり	エネルギー 466 たんぱく質 15.2 脂 質 7.2 食塩相当量 1.7	506 kcal 18.1 g 8.7 g 1.9 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。