



8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
1 金	和風スパゲティ 野菜スープ パイン缶	スパゲティ マヨネーズ 餃子の皮／ごま	ヤクルト ツナ／のり ベーコン／青のり	玉葱／キャベツ しめじ／もやし 葉ねぎ 人参／パイン缶	ヤクルト	エネルギー たんぱく質	434 19.5 g
					ヤクルト（以上児）	脂質 食塩相当量	11.8 g 1.7 g
					青のりチップス		
2 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質	— — g
						脂 質 食塩相当量	— — g
4 月	食パン 豚肉のパン粉焼き ひじきのサラダ しめじのチャウダー キウイフルーツ	きなこもちせんべい 食パン／パン粉 マヨネーズ／油 三温糖／薄力粉 上白糖 りんごジュース	豚肉／チーズ ひじき／ハム 牛乳／ベーコン	パセリ／胡瓜 人参／しめじ とうもろこし 白菜／玉葱 キウイフルーツ	きなこもちせんべい	エネルギー たんぱく質	434 24.6 g
						脂質 食塩相当量	16.8 g 2.0 g
					りんごゼリー		
5 火	ピピンバ さつま芋の甘辛和え わかめスープ みかん缶	精白米／油 三温糖／ごま ごま油／せんべい 薄力粉／上白糖 バター	豚肉／卵 わかめ／牛乳 あんこ	ほうれん草 人参／もやし にんにく／えのき 玉葱／みかん缶	せんべい	エネルギー たんぱく質	542 19.4 g
					牛乳	脂質 食塩相当量	22.0 g 1.5 g
					ソフトクッキー		
6 水	ご飯 ぎせい豆腐 カントリー煮 はんぺんのすまし汁 モモ缶	せんべい／精白米 三温糖／バター じゃが芋 ミレー	豆腐／卵 鶏肉／豚肉 はんぺん／油揚げ 牛乳	人参／干し椎茸 玉葱／葉ねぎ モモ缶	ミレー	エネルギー たんぱく質	600 27.3 g
					牛乳	脂質 食塩相当量	23.3 g 1.7 g
					せんべい		
7 木	豆乳担々麺 餃子 バナナ	源氏パイ 中華麺／ごま油 三温糖／ごま 練りごま／精白米 天かす	豚肉／味噌 豆乳／餃子 青のり	とうもろこし チンゲン菜 にんにく／生姜 ねぎ／バナナ	源氏パイ	エネルギー たんぱく質	504 22.9 g
						脂質 食塩相当量	19.3 g 2.4 g
					たぬきおにぎり		
8 金	ご飯 魚と大豆甘辛揚げ ごま和え 南瓜となすのみそ汁	胚芽クッキー 精白米／油 三温糖／ごま シュークリーム 片栗粉	めかじき 大豆／味噌 牛乳	生姜／小松菜 人参／キャベツ 南瓜／なす	胚芽クッキー	エネルギー たんぱく質	520 25.1 g
					牛乳	脂質 食塩相当量	21.5 g 1.8 g
					シュークリーム		
9 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質	— — g
						脂 質 食塩相当量	— — g
12 火	持参弁当				ミレー	エネルギー たんぱく質	— — g
						脂 質 食塩相当量	— — g
					クッキー		
13 水	持参弁当				せんべい	エネルギー たんぱく質	— — g
						脂 質 食塩相当量	— — g
					ビスケット		
14 木	持参弁当				源氏パイ	エネルギー たんぱく質	— — g
						脂 質 食塩相当量	— — g
					せんべい		
15 金	持参弁当				ビスケット	エネルギー たんぱく質	— — g
					ゼリー	脂 質 食塩相当量	— — g
16 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質	— — g
						脂 質 食塩相当量	— — 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
18 月	豚汁うどん 刻み昆布のごま和え パインアップル	うどん／ごま油 三温糖／ごま 精白米	牛乳／豚肉 油揚げ／味噌 刻み昆布 しらす	大根／人参 ねぎ／葉ねぎ 胡瓜／ゆかり パインアップル	牛乳	E101- たんぱく質	415 13.4 g
					ゆかりとしらすおにぎり	脂質 食塩相当量	12.3 2.4 g
19 火	ご飯 豚肉の生姜焼き 中華風サラダ ほうれん草のスープ メロン	せんべい／三温糖 精白米／薄力粉 ごま油／上白糖 油	豚肉／ハム ミルージュ きな粉／豆乳	生姜／玉葱 キャベツ／トマト ほうれん草 人参／きくらげ メロン	せんべい	E101- たんぱく質	470 16.8 g
					ヤクルトミルージュ きな粉蒸しパン	脂質 食塩相当量	7.2 1.8 g
20 水	ロールパン チーズチキンカツレツ風 ラタトゥイユ コンソメスープ モモ缶	精白米／パン粉 油／三温糖 上白糖／ロールパン	鶏肉／チーズ ベーコン／寒天	パセリ／玉葱 なす／トマト缶 ズッキーニ パプリカ／枝豆 とうもろこし 大根／人参 モモ缶／バナナ パイン缶	バナナ	E101- たんぱく質	443 20.5 g
					フルーツポンチ	脂質 食塩相当量	13.9 2.0 g
21 木	ご飯 蒸し鶏 ピーマンの塩昆布和え にらのすまし汁	せんべい／精白米 三温糖／ごま ごま油／油 ホットケーキミックス	鶏肉／味噌 塩昆布／ツナ 豆腐／牛乳 お魚ソーセージ 卵	生姜／ピーマン もやし／人参 にら／玉葱	せんべい	E101- たんぱく質	516 23.6 g
					牛乳 アメリカンドック	脂質 食塩相当量	16.7 2.0 g
22 金	ご飯 魚のウスターソース焼き じゃが芋のそぼろ和え 千切り野菜のみそ汁 すいか	カニパン 精白米／じゃが芋 油／片栗粉 三温糖／バター 薄力粉／上白糖	カレイ／豚肉 味噌／牛乳 チーズ	玉葱／人参 白菜／おかひじき すいか	カニパン	E101- たんぱく質	526 22.7 g
					牛乳 チーズビスケット	脂質 食塩相当量	17.1 1.9 g
23 土	持参弁当					E101- たんぱく質	— — g
						脂 質 食塩相当量	— — g
25 月	ご飯 魚のコーンフレーク焼き 春雨と卵酢の物 田舎汁 モモ缶	せんべい 精白米／マヨネーズ コーンフレーク 三温糖／春雨 こんにやく 薄力粉	めかじき 卵／ハム 油揚げ／鶏肉	胡瓜／人参 ごぼう／大根 玉葱／葉ねぎ モモ缶	せんべい	E101- たんぱく質	489 22.9 g
					チキンナゲット	脂質 食塩相当量	13.1 1.6 g
26 火	コッペパン 豆腐のミートグラタン コーンクリームスープ みかん缶	コッペパン 三温糖／油 薄力粉／片栗粉 上白糖	豚肉／豆腐 チーズ／きな粉 お魚ソーセージ	玉葱／人参 トマト缶／パセリ クリームコーン とうもろこし みかん缶	お魚ソーセージ	E101- たんぱく質	436 17.6 g
					くずもち風	脂質 食塩相当量	15.0 2.3 g
27 水	ジャージャー麺 オクラとベーコンスープ ネーブル	リッツ 中華麺／ごま油 三温糖／片栗粉 精白米	豚肉／味噌 卵／ベーコン 鰹節	たけのこ 干し椎茸／玉葱 生姜／にんにく 胡瓜／オクラ えのき／ネーブル たくあん	リッツ	E101- たんぱく質	455 19.1 g
					たくあんとおかかおにぎり	脂質 食塩相当量	11.0 2.0 g
28 木	ご飯 チキンごぼう 空芯菜の味噌マヨネーズ みそ汁	野菜ジュース 精白米／片栗粉 油／三温糖 マヨネーズ さつま芋／麩 バター グラニュー糖	鶏肉／竹輪 味噌／わかめ 牛乳	ごぼう／空芯菜 キャベツ／人参 ほうれん草	野菜ジュース	E101- たんぱく質	556 19.0 g
					牛乳 麩のラスク	脂質 食塩相当量	18.6 1.6 g
29 金	カレーライス ヨーグルト バナナ	ビスケット 精白米／じゃが芋 ドーナツ	豚肉／ヨーグルト 牛乳	玉葱／人参 グリーンピース バナナ	ビスケット	E101- たんぱく質	562 17.2 g
					牛乳 ドーナツ	脂質 食塩相当量	17.9 1.7 g
30 土	持参弁当					E101- たんぱく質	— — g
						脂 質 食塩相当量	— — g

◇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。