



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 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	— — g — g — g
3 月	ご飯 ぎせい豆腐 南瓜のごまがらめ きのこ汁 もも缶	ミレー・精白米 三温糖・ごま いちごジャム 春巻きの皮	豆腐・鶏肉・卵 バター・牛乳 かまぼこ	人参・干し椎茸 葉ねぎ・南瓜 えのき・しめじ なめこ・もも缶 ほうれん草	ミレー 苺ミルククッキー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508 18.0 15.8 1.0 590 kcal 22.9 g 17.9 g 1.2 g
4 火	食パン 豚肉のパン粉焼き ひじきのサラダ しめじとコーンのチャウダ キウイフルーツ	きなこもちせんべい パン粉・マヨネーズ 三温糖・油・薄力粉 上白糖・食パン りんごジュース	豚肉・チーズ・ひじき ハム・ベーコン 牛乳・寒天	パセリ・きゅうり 人参・しめじ・白菜 とうもろこし キウイフルーツ	きなこもちせんべい りんごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	404 18.6 12.4 2.0 443 kcal 23.1 g 15.6 g 2.2 g
5 水	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・餃子・たい焼き	豚肉・味噌	にんにく・しょうが 葱・とうもろこし チンゲン菜・バナナ	源氏パイ たい焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	451 17.8 13.9 1.6 542 kcal 22.3 g 16.9 g 2.3 g
6 木	ご飯 魚と大豆の甘辛揚げ 小松菜のごま和え 南瓜と茄子のみそ汁	ふがし・片栗粉 油・三温糖・ごま 薄力粉・チーズ 精白米・上白糖	めかじき・大豆 味噌・チーズ 牛乳	しょうが・小松菜 人参・キャベツ かぼちゃ・茄子 トマト缶	ふがし イタリアンブリッツ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	530 21.0 17.9 1.8 602 kcal 25.0 g 20.1 g 2.0 g
7 金	ビビンバ ナムル わかめスープ みかん缶	せんべい・油・ごま油 精白米・ごま・あんこ パイ皮・グラニュー糖	豚肉・卵・若布 ツナ・牛乳	にんにく・人参 ほうれん草・玉葱 もやし・みかん缶 ブロッコリー とうもろこし えのき	せんべい あんこパイ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 20.9 15.9 1.5 579 kcal 24.8 g 19.4 g 1.7 g
8 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	— — g — g — g
10 月	持参弁当				ミレー クッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	— — g — g — g
12 水	持参弁当				せんべい ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	— — g — g — g
13 木	持参弁当				源氏パイ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	— — g — g — g
14 金	持参弁当				ビスケット ゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	— — g — g — g
15 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	— — g — g — g
17 月	和風スパゲティ 野菜スープ パイン缶	スパゲティ・油 せんべい	ツナ・ベーコン ヤクルト	キャベツ・玉葱 しめじ・人参 もやし・葉ねぎ パイン缶	ジュース せんべい ジュース（以上児のみ）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	392 14.4 6.5 1.5 492 kcal 18.1 g 8.1 g 1.9 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 火	ご飯 蒸し鶏 ピーマンの塩昆布和え すまし汁	せんべい・三温糖 ごま・焼き麴 ごま油・精白米	味噌・ツナ・塩昆布 鶏肉・卵・カルピス ヨーグルト・ちくわ	しょうが・ピーマン もやし・人参 みつば・みかん缶 もも缶・レーズン バナナ	せんべい	エネルギー たんぱく質	442 23.6 g
						脂質	10.2 g
						食塩相当量	1.4 g
					フルーツヨーグルト		1.3 g
19 水	ご飯 魚のコーンフレーク焼き 春雨と卵の酢の物 田舎汁 みかん缶	メープルかりんとう 精白米・マヨネーズ コーンフレーク 春雨・三温糖・薄力粉 こんにゃく	めかじき・卵 ハム・鶏肉 油揚げ	きゅうり・人参 ごぼう・大根・玉葱 葉ねぎ・みかん缶	メープルかりんとう	エネルギー たんぱく質	477 22.9 g
						脂質	13.1 g
						食塩相当量	1.6 g
					チキンナゲット		1.6 g
20 木	ロールパン チーズチキンカツレツ ラタトゥイユ モロヘイヤスープ もも缶	ロールパン・パン粉 油・三温糖・上白糖 ぶどうジュース	鶏肉・チーズ ベーコン・寒天 カルピス	パセリ・玉葱・茄子 ズッキーニ・もも缶 パプリカ・にんにく モロヘイヤ・えのき バナナ	バナナ	エネルギー たんぱく質	443 19.5 g
						脂質	13.5 g
						食塩相当量	1.7 g
					金魚ゼリー		2.1 g
21 金	豚汁うどん 刻み昆布の胡麻和え バインアップル	うどん・ごま・精白米 ごま油・天かす	牛乳・豚肉 油揚げ・味噌 あおのり・刻み昆布	大根・人参・葱 葉ねぎ・きゅうり バインアップル	牛乳	エネルギー たんぱく質	450 14.1 g
						脂質	14.6 g
						食塩相当量	2.2 g
					ためきおにぎり		2.6 g
22 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質	— — g
						脂 質	— g
						食塩相当量	— g
							— g
24 月	ロールパン 豆腐のミートグラタン コーンスープ バナナ	お魚ソーセージ ロールパン・油 薄力粉・三温糖 上白糖	豆腐・豚肉・チーズ 卵・牛乳	玉葱・人参・パセリ とうもろこし バナナ・かぼちゃ	お魚ソーセージ	エネルギー たんぱく質	528 20.4 g
						脂質	16.1 g
						食塩相当量	2.2 g
					かぼちゃ蒸しパン		2.4 g
25 火	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの中華和え 中華風スープ	せんべい・精白米 三温糖・薄力粉 ごま油・ジャムパン	豚肉・ハム・牛乳	玉葱・キャベツ トマト・人参 ほうれん草 たけのこ・きくらげ	せんべい	エネルギー たんぱく質	472 19.3 g
						脂質	10.7 g
						食塩相当量	1.6 g
					ジャムパン 牛乳		1.9 g
26 水	ご飯 チキンごぼう 野菜の味噌マヨネーズ みそ汁 バイン缶	精白米・片栗粉 油・三温糖・ごま マヨネーズ・焼き麴 グラニュー糖 さつま芋	ジョア・鶏肉 ちくわ・味噌 若布・バター	ごぼう・枝豆 ほうれん草 キャベツ・人参 玉葱・バイン缶	ジョア	エネルギー たんぱく質	463 17.0 g
						脂質	14.1 g
						食塩相当量	1.3 g
					お麴のラスク ジョア（以上児のみ）		1.5 g
27 木	五目焼きそば たこ焼き風じゃが 焼きとうもろこし メロン	リッツ・中華麺 油・じゃが芋 精白米・片栗粉	豚肉・かつお節 ツナ	人参・玉葱 キャベツ・ピーマン とうもろこし メロン・枝豆	リッツ	エネルギー たんぱく質	448 12.5 g
						脂質	14.8 g
						食塩相当量	1.5 g
					ツナと枝豆おにぎり		1.6 g
28 金	ご飯 魚のウスターソース ブロッコリーのボン酢和え みそ汁 すいか	きなこもちせんべい 三温糖・精白米 ごま・ごま油 薄力粉・上白糖	かれない・ツナ缶 バター・チーズ 牛乳・味噌	しょうが・玉葱 ブロッコリー 人参・白菜・すいか おかひじき	きなこもちせんべい	エネルギー たんぱく質	476 21.8 g
						脂質	14.6 g
						食塩相当量	1.4 g
					チーズビスケット 牛乳		1.8 g
29 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質	— — g
						脂 質	— g
						食塩相当量	— g
							— g
31 月	焼き鳥丼 モロヘイヤとツナの和え物 すまし汁	ビスケット・精白米 三温糖・マヨネーズ 薄力粉・上白糖	鶏肉・のり・卵 ツナ缶・油揚げ 豆腐・わかめ バター	キャベツ・玉葱 モロヘイヤ・人参 とうもろこし バナナ	ビスケット	エネルギー たんぱく質	465 17.1 g
						脂質	20.6 g
						食塩相当量	1.4 g
					バナナブレッド		1.7 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。