

9月の南犬立

令和8年度

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	
1 火	わかめご飯 豚肉のごま照り焼き さつま芋のごまがらめ みそ汁 みかん缶	精白米・薄力粉・ごま 三温糖・油・さつま芋 バームクーヘン	ヤクルト・若布 豚肉・味噌	大根・茄子・玉葱 葉ねぎ・みかん缶	ヤクルト	エネルギー たんぱく質	495 15.7	576 kcal 18.7 g
					バームクーヘン ヤクルト（以上児のみ）	脂 質 食塩相当量	15.4 1.4	18.0 g 1.7 g
2 水	鶏塩うどん ちくわの磯辺揚げ バナナ	せんべい・うどん ごま油・薄力粉・油 片栗粉・上白糖	鶏肉・ちくわ あおのり・豆乳	葱・白菜・えのき 葉ねぎ・バナナ	せんべい	エネルギー たんぱく質	501 15.7	563 kcal 18.5 g
					スノーボールクッキー	脂質 食塩相当量	14.6 2.3	17.9 g 2.7 g
3 木	ご飯 魚のお好み焼き風 高野豆腐の卵とじ すまし汁 パイン缶	精白米・マヨネーズ 三温糖・薄力粉・油	めかじき・あおのり かつお節・鶏肉 高野豆腐・もずく 卵・きな粉・牛乳	バナナ・玉葱・人参 グリーンピース なめこ・葉ねぎ パイン缶	バナナ	エネルギー たんぱく質	527 23.6	624 kcal 29.4 g
					きな粉ビスコッティ 牛乳	脂質 食塩相当量	15.6 1.4	19.3 g 1.6 g
4 金	ロールパン キッシュ 切干大根のサラダ 野菜スープ キウイフルーツ	ロールパン・バター ごま油・薄力粉 三温糖・上白糖 源氏パイ 精白米・ごま	ベーコン・卵 牛乳・生クリーム ツナ・味噌	しめじ・ほうれん草 玉葱・切干大根 人参・きゅうり もやし・キャベツ キウイフルーツ	源氏パイ	エネルギー たんぱく質	415 14.8	526 kcal 18.7 g
					五平餅	脂質 食塩相当量	14.1 2.0	7.4 g 2.4 g
5 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質	— —	— kcal — g
						脂質 食塩相当量	— —	— g — g
7 月	ご飯 オレンジチキン 納豆和え みそ汁 もも缶	精白米・片栗粉 油・三温糖・薄力粉 上白糖・バター オレンジジュース 星っこ	鶏肉・納豆・味噌 卵・牛乳	ほうれん草・人参 キャベツ・たくあん しめじ・椎茸 なめこ・玉葱 もも缶	星っこ	エネルギー たんぱく質	538 20.3	626 kcal 25.2 g
					マドレーヌ 牛乳	脂質 食塩相当量	19.1 1.1	22.2 g 1.5 g
8 火	しょうゆラーメン ベイクドじゃが メロン	中華麺・ごま油 じゃが芋・油	牛乳・焼き豚・卵 なると・ヨーグルト カルピス	パセリ・メロン みかん缶・もも缶 バナナ・レーズン メンマ	牛乳	エネルギー たんぱく質	387 17.7	406 kcal 18.0 g
					フルーツヨーグルト	脂質 食塩相当量	12.0 2.4	10.4 g 2.9 g
9 水	マーボー豆腐丼 小松菜のサラダ 太平燕 バナナ	精白米・三温糖・油 片栗粉・ごま油 春雨・クッキー お魚ソーセージ	豆腐・豚肉 味噌・ベーコン カニカマ・牛乳	葉ねぎ・人参・椎茸 生姜・にんにく 小松菜・キャベツ パプリカ・白菜 とうもろこし きくらげ・バナナ	お魚ソーセージ	エネルギー たんぱく質	486.0 17.8	595.0 g 22.6 g
					クッキー 牛乳	脂質 食塩相当量	14.2 1.7	17.5 g 2.1 g
10 木	ご飯 花シュウマイ おかかマヨ和え 沢煮椀	リッツ・精白米 ごま油・三温糖 しゅうまいの皮 片栗粉・マヨネーズ りんごジュース・ごま 上白糖・ロールパン 薄力粉・バター	鶏肉・卵 かつお節	玉葱・大根 きゅうり・人参 筍・しめじ	リッツ	エネルギー たんぱく質	527 14.2	600 kcal 16.9 g
					スイートブール りんごジュース	脂質 食塩相当量	16.2 1.3	17.6 g 1.1 g
11 金	ロールパン イタリアンチキン きのこサラダ 野菜スープ パイン缶	ロールパン・三温糖 上白糖・油・精白米 ごま・グレープゼリー	鶏肉・チーズ ハム・鮭	鶏肉・にんにく パセリ・しめじ えのき・エリンギ ほうれん草・トマト 白菜・キャベツ 人参・パイン缶	グレープゼリー	エネルギー たんぱく質	403 21.1	495 g 25.9 g
					鮭おにぎり	脂質 食塩相当量	10.1 1.7	12.0 g 2.0 g
12 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質	— —	— kcal — g
						脂 質 食塩相当量	— —	— g — g

14 月	ご飯 魚のおろし煮 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁	ビスケット・精白米 片栗粉・油・上白糖 せんべい・麩 ヤクルトミルージュ	鯖・鶏肉・若布 豆腐・味噌・寒天	大根・冬瓜 椎茸・人参・枝豆 玉葱・葉ねぎ	ビスケット	エネルギー たんぱく質	495 18.4	537 kcal 22.3 g
					せんべい ヤクルトミルージュ	脂質 食塩相当量	11.5 1.8	10.9 g 2.0 g
15 火	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘酢 ゆかり和え みそ汁 みかん缶	精白米・片栗粉 じゃが芋・油・三温糖 Caベビーせんべい クレープ	鶏肉・ベーコン 味噌	キャベツ・きゅうり 人参・ゆかり もやし・葉ねぎ みかん缶	Caベビーせんべい	エネルギー たんぱく質	490 11.9	554 kcal 14.0 g
					クレープ	脂質 食塩相当量	17.0 2.0	21.2 g 2.0 g
16 水	カレーうどん ごま塩和え パインアップル	うどん・ごま 野菜ジュース 精白米	豚肉・油揚げ かつお節・チーズ	人参・玉葱・葱 しめじ・きゅうり パインアップル	野菜ジュース	エネルギー たんぱく質	447 12.5	470 kcal 14.6 g
					おかかチーズおにぎり	脂質 食塩相当量	11.0 1.8	13.6 g 2.2 g
17 木 	コッペパン ビーフシチュー ピクルス バナナ	コッペパン・じゃが芋 薄力粉・油・三温糖 ミレー・クッキー	牛肉・牛乳 生クリーム	人参・玉葱 きゅうり・トマト バナナ	ミレー	エネルギー たんぱく質	495 15.8	537 kcal 18.8 g
					クッキー 牛乳	脂質 食塩相当量	18.9 2.0	19.9 g 2.3 g
18 金	ご飯 回鍋肉 ナムル わかめスープ	精白米・三温糖 片栗粉・ごま油 薄力粉・上白糖・油 きなこもちせんべい	豚肉・ツナ・若布 牛乳・あんこ	キャベツ・玉葱 ピーマン・もやし とうもろこし・葱	きなこもちせんべい	エネルギー たんぱく質	471 16.5	527 kcal 20.7 g
					あんこ蒸しパン 牛乳	脂質 食塩相当量	9.5 1.2	11.7 g 1.6 g
19 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質		kcal g
						脂質 食塩相当量		g g
24 木	食パン ひき肉とポテトの重ね焼き ピーマンのツナ和え コーンスープ もも缶	せんべい・食パン じゃが芋・三温糖 ごま・さつま芋 精白米・ごま油	牛肉・豚肉 牛乳・ツナ	玉葱・人参 ピーマン・もも缶 とうもろこし さやいんげん	せんべい	エネルギー たんぱく質	485 18.3	599 kcal 22.4 g
					焼きおにぎり	脂質 食塩相当量	13.6 1.7	17.3 g 2.1 g
25 金	トマトクリームパスタ 和風ポトフ パイン缶	スパゲティ・油 さつま芋・精白米 胚芽クッキー 三温糖・片栗粉	牛乳・生クリーム チーズ・ベーコン ツナ・ウインナー	トマト・玉葱 にんにく・人参 とうもろこし パイン缶	胚芽クッキー	エネルギー たんぱく質	455 14.8	509 kcal 17.0 g
					みたらしさつま芋	脂質 食塩相当量	12.4 1.2	13.3 g 1.6 g
26 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質		kcal g
						脂質 食塩相当量		g g
28 月	ふりかけご飯 魚のマヨネーズ焼き 五目大豆 みそ汁	食べっこベイベー ふりかけ・バター 精白米・マヨネーズ 油・三温糖 餃子の皮	鮭・牛乳・大豆 鶏肉・竹輪・ツナ 豆腐・油揚げ 味噌・チーズ	玉葱・しめじ ブロッコリー 人参・ごぼう こんにゃく・大根 葉ねぎ・ピーマン	食べっこベイベー	エネルギー たんぱく質	474 26.3	534 kcal 30.5 g
					ピザ	脂質 食塩相当量	16.2 1.9	18.0 g 1.9 g
29 火	野菜ラーメン ごぼうとツナのサラダ バナナ	ごま油・三温糖 リッツ・カステラ 中華麺	豚肉・牛乳 なると・ツナ	もやし・キャベツ 人参・葉ねぎ ごぼう・バナナ	リッツ	エネルギー たんぱく質	525 18.5	591 kcal 22.9 g
					カステラ 牛乳	脂質 食塩相当量	13.8 2.1	15.5 g 2.4 g
30 水 	食パン ラザニア 野菜スープ ネーブル	食パン・餃子の皮 油・薄力粉・三温糖 バター・じゃが芋 上白糖・源氏パイ	豚肉・牛乳 チーズ・卵・豆乳	玉葱・人参・パセリ トマト・キャベツ とうもろこし ネーブル・梨	源氏パイ	エネルギー たんぱく質	455 15.6	563 kcal 19.3 g
					梨のマフィン	脂質 食塩相当量	18.3 1.6	23.2 g 2.3 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。