



10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	
1 水	ご飯 れんこん入りハンバーグ おからサラダ 芋汁	精白米/パン粉 マヨネーズ/里芋 たい焼き/ボン菓子	合いびき肉/牛乳 卵/ベーコン/おから	れんこん/玉葱 ブロッコリー/人参 しめじ/葉ねぎ	ボン菓子	エネルギー	544 kcal	611 kcal
					牛乳	たんぱく質	19.6 g	23.8 g
					たい焼き	脂質	19.7 g	21.1 g
2 木	ナポリタン 大豆と野菜のスープ りんご	スパゲッティ/白玉粉 ホットケーキミックス じゃが芋/上白糖 油/ミレー	ベーコン/ウィンナー 大豆/豚肉/チーズ 豆乳/牛乳	玉葱/にんじん/ピーマン マッシュルーム/大根 ほうれん草/りんご	ミレー	エネルギー	565 kcal	645 kcal
					牛乳	たんぱく質	20.8 g	24.3 g
					ボンデケーキ	脂質	19.3 g	22.9 g
3 金	ご飯 鶏の照り焼き ひじきのいり煮 味噌汁 ネーブル	精白米/三温糖/油 片栗粉	鶏肉/ひじき さつま揚げ/味噌 かたくちいわし/大豆 牛乳	バナナ/人参 枝豆/小松菜/白菜 えのきたけ/ネーブル	バナナ	エネルギー	424 kcal	499 kcal
					牛乳	たんぱく質	23.2 g	28.8 g
					大豆と小魚揚げ	脂質	14.3 g	17.7 g
4 土	持参弁当							
6 月	ご飯 肉団子の甘辛煮 磯香和え 厚揚げ入り味噌汁 パイン缶	精白米/パン粉 三温糖/片栗粉 さつま芋 野菜ジュース	豚肉/牛乳/卵 かに風味かまぼこ 焼きのり/生揚げ わかめ/寒天/味噌	人参/玉葱/キャベツ もやし/ねぎ/えのきたけ パイン缶	野菜ジュース	エネルギー	465 kcal	497 kcal
					お月見おやつ	たんぱく質	14.2 g	17.1 g
					リッツ	脂質	8.4 g	10.7 g
7 火	ご飯 油淋鶏 中華きゅうり 春雨スープ	リッツ/精白米 片栗粉/油 三温糖/ごま油 ごま/春雨 クッキー	鶏肉/牛乳	生姜/ねぎ 胡瓜/チンゲン菜 玉葱/えのきたけ	牛乳	エネルギー	507 kcal	575 kcal
					クッキー	たんぱく質	14.9 g	17.7 g
						脂質	17.0 g	18.4 g
8 水	ハヤシライス フレンチサラダ キウイフルーツ	精白米/油/三温糖 油/ぎょうざの皮 マヨネーズ えびせん	豚肉/ツナ/しらす 青のり/牛乳	人参/玉葱 トマト/グリーンピース しめじ/キャベツ/胡瓜 とうもろこし キウイフルーツ	えびせん	エネルギー	502 kcal	576 kcal
					牛乳	たんぱく質	16.4 g	19.2 g
					じゃこせんべい	脂質	17.6 g	22.0 g
9 木	ご飯 魚の香りみそ焼き アスパラのおかか和え 五日野菜汁 柿	精白米/三温糖 ごま油/ごま バター/上白糖 パイ皮/源氏パイ	めかじき/味噌 鯉節/鶏肉 かまぼこ/牛乳	アスパラガス/白菜 人参/玉葱/干し椎茸 えのきたけ/葉ねぎ 柿/りんご	源氏パイ	エネルギー	458 kcal	550 kcal
					牛乳	たんぱく質	19.8 g	24.7 g
					アップルパイ	脂質	13.9 g	16.1 g
10 金	焼きそば ささみのクリスピー揚げ 酸辣湯 ヤクルト	中華めん/油 てんぷら粉/片栗粉 じゃが芋/マヨネーズ ビスケット	豚肉/ささ身 ベーコン/卵 あおのり ヤクルト	人参/玉葱/キャベツ ピーマン/生姜 にんにく/トマト	ビスケット	エネルギー	541 kcal	660 kcal
					たこ焼き風	たんぱく質	18.3 g	26.7 g
						脂質	18.9 g	20.2 g
11 土	持参弁当							
14 火	ロールパン チリコンカン スティック野菜 白菜としめじスープ みかん缶	ロールパン 薄力粉/油 マヨネーズ/上白糖 メープルシロップ	大豆/豚肉 ハム/豆乳 ジョア	玉葱/にんにく 大根/胡瓜/人参 白菜/しめじ/みかん缶	ジョア	エネルギー	408 kcal	571 kcal
					豆乳プリン	たんぱく質	18.8 g	20.9 g
						脂質	16.4 g	20.5 g
15 水	さつま芋ごはん 煮魚 白和え 味噌汁 ぶどう	せんべい/精白米 さつま芋/三温糖 ごま/薄力粉/バター 上白糖	がれい/豆腐/味噌 油揚げ/卵/牛乳	ほうれん草/人参 キャベツ/玉葱/ぶどう バナナ	せんべい	エネルギー	502 kcal	545 kcal
					牛乳	たんぱく質	21.6 g	25.3 g
					バナナブレッド	脂質	14.6 g	15.4 g
						食塩相当量	2.1 g	2.3 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
16 木	ご飯 豆腐の揚げ団子 ビーフンと野菜の炒め物 すまし汁 もも缶	せんべい/精白米 薄力粉/油/ビーフン 麩/おさつスナック	豆腐/ツナ/卵 豚肉/牛乳	にんじん/玉葱/葉ねぎ ピーマン/生姜/かぶ なめこ/モモ缶	せんべい 牛乳 おさつスナック	たんぱく質 21.6 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.5 g	502 kcal 628 kcal 23.3 g 21.0 g 1.6 g
17 金	きつねうどん 南瓜のごまがらめ 柿	ビスケット/うどん 三温糖/ごま 精白米/油	油揚げ/鰹節 焼き豚/卵	ほうれん草/葉ねぎ 南瓜/柿	ビスケット チャーハンおにぎり	たんぱく質 19.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.5 g	545 kcal 419 kcal 15.1 g 8.9 g 2.1 g
18 土	持参弁当						
20 月	ご飯 ヤンニョムチキン 胡瓜と竹輪の中華あえ 中華風青菜のスープ	せんべい/精白米 片栗粉/油 三温糖/ごま 上白糖/ごま油 リッツ ぶどうジュース	鶏肉/竹輪/わかめ クリームチーズ 生クリーム/卵	にんにく/胡瓜/きくらげ 小松菜/たけのこ/玉葱	せんべい ぶどうジュース アメリカンチーズケーキ	たんぱく質 17.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.6 g	505 kcal 571 kcal 21.2 g 19.2 g 1.9 g
21 火	ご飯 魚のカレー竜田揚げ マカロニサラダ 味噌汁 みかん缶	精白米/片栗粉/油 マカロニ/マヨネーズ バター/上白糖 薄力粉/ごま	まさば/ハム 味噌/牛乳	生姜 胡瓜/人参/玉葱 白菜/葉ねぎ みかん缶	お魚ソーセージ 牛乳 黒ゴマサブレ	たんぱく質 18.3 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.4 g	501 kcal 602 kcal 22.1 g 18.6 g 1.5 g
22 水	サンドイッチ じゃが芋サラダ ミネストローネ パインアップル	食パン/マヨネーズ じゃが芋/三温糖 精白米/油 いちごジャム	牛乳/ツナ/ベーコン 豚肉/干ひじき 油揚げ	大根/人参/玉葱 トマト缶詰/パセリ パインアップル	牛乳 ひじきご飯おにぎり	たんぱく質 15.2 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g	470 kcal 506 kcal 14.9 g 14.4 g 2.0 g
23 木	ちゃんぽん麺 かぶのごま和え バナナ	中華めん/油/三温糖 ごま/ビスケット せんべい	豚肉/かまぼこ/牛乳	玉葱/人参 とうもろこし/もやし キャベツ/かぶ/かぶ(葉) 柿	せんべい 牛乳 ビスケット	たんぱく質 18.6 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.2 g	468 kcal 547 kcal 20.7 g 17.3 g 2.4 g
24 金	持参弁当	3歳以上児・・・・バス遠足 3歳未満児・・・・親子ふれあい遊び					
25 土	持参弁当						
27 月	ご飯 高野豆腐とひき肉の煮物 こふき芋 あおさの味噌汁 パイン缶	精白米/片栗粉 三温糖/じゃが芋 クレープ かにぼん	凍り豆腐/鶏肉 あおさ 味噌/牛乳	人参/干し椎茸/パセリ 大根/葉ねぎ パイン缶/玉葱	かにぼん 牛乳 クレープ	たんぱく質 16.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.3 g	508 kcal 588 kcal 20.2 g 19.2 g 1.8 g
28 火	コッペパン サーモンフライ チーズサラダ 豆乳スープ ネーブル	コッペパン/薄力粉 パン粉/油/三温糖 精白米/ごま油	鮭/ベーコン チーズ/ハム/豆乳 しらす/鰹節	バナナ/キャベツ/胡瓜 玉葱/ほうれん草/しめじ ネーブル/切干大根 葉ねぎ	バナナ 切干大根とおかかおにぎり	たんぱく質 22.5 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.7 g	488 kcal 575 kcal 27.8 g 17.4 g 1.9 g
29 水	けんちんうどん 千草和え りんご	うどん/里芋 三温糖/ごま油 ホットケーキミックス バター/油 ミレー	鶏肉/油揚げ 卵/牛乳	大根/玉葱/人参 葉ねぎ/干し椎茸/小松菜 もやし/りんご/南瓜	ミレー 牛乳 南瓜ドーナツ	たんぱく質 15.1 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.8 g	427 kcal 463 kcal 18.0 g 16.1 g 2.0 g
30 木	ご飯 唐揚げ れんこんのカレーきんぴら すまし汁 もも缶	精白米/片栗粉/油 三温糖/せんべい 豆花クッキー	鶏肉/ベーコン 豆腐/牛乳	生姜/れんこん 玉葱/えのきたけ 白菜/葉ねぎ モモ缶	豆花クッキー 牛乳 せんべい	たんぱく質 19.8 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.4 g	563 kcal 635 kcal 23.8 g 22.8 g 1.6 g
31 金	ハロウィン献立 	精白米/さつまいも マヨネーズ/パイ皮 上白糖/薄力粉 オレンジジュース 紫芋 きなこもちせんべい	鶏肉/卵 フランクフルト/寒天 生クリーム	玉葱/人参/胡瓜 みかん	きなこもちせんべい ハロウィンおやつ	たんぱく質 13.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.2 g	538 kcal 601 kcal 17.1 g 21.2 g 1.6 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。