

# 10月の南犬立

令和8年度

リーザプレススクール

| 日<br>／<br>曜 | 献立名                                              | 材 料 名                                                 |                                    |                                                   | お や つ<br>午前<br>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<br>木      | ごはん<br>れんこんハンバーグ<br>おからサラダ<br>芋汁                 | 精白米・パン粉・里芋<br>マヨネーズ・バター<br>ホットケーキミックス<br>メープルかりんとう    | 豚肉・牛肉<br>卵・ベーコン<br>おから             | れんこん・玉葱<br>ブロッコリー・人参<br>しめじ・葉ねぎ<br>南瓜             | メープルかりんとう         | たんぱく質 | 482  | 529 kcal |
|             |                                                  |                                                       |                                    |                                                   | 南瓜ドーナツ            | 脂 質   | 16.6 | 19.0 g   |
| 2<br>金      | ごはん<br>鶏肉の香味焼き<br>ビーフンの炒め物<br>すまし汁<br>みかん缶       | 精白米・ビーフン・麩<br>白玉粉・上白糖<br>ホットケーキミックス<br>じゃが芋・ミレー       | 鶏肉・味噌・卵<br>豚肉・チーズ<br>豆乳            | 人参・玉葱・葉ねぎ<br>ピーマン・生姜<br>にんにく・みかん缶                 | ミレー               | たんぱく質 | 463  | 498 kcal |
|             |                                                  |                                                       |                                    |                                                   | ボンデケージョ           | 脂 質   | 16.0 | 18.4 g   |
| 3<br>土      | 持参弁当                                             |                                                       |                                    |                                                   |                   | たんぱく質 | 19.1 | 19.3 g   |
|             |                                                  |                                                       |                                    |                                                   |                   | 食塩相当量 | 1.5  | 1.6 g    |
| 5<br>月      | さつま芋パン<br>鶏肉のコーンフレーク焼き<br>チーズサラダ<br>コーンスープ       | さつま芋パン<br>マヨネーズ・三温糖<br>コーンフレーク<br>油・片栗粉<br>とっとちゃんせんべい | 鶏肉・チーズ<br>チーズ・ベーコン<br>いわし・大豆<br>牛乳 | 生姜・にんにく<br>キャベツ・人参<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>さやいんげん    | とっとちゃんせんべい        | たんぱく質 | —    | — kcal   |
|             |                                                  |                                                       |                                    |                                                   | 大豆と小魚揚げ<br>牛乳     | 脂 質   | —    | — g      |
| 6<br>火      | ちゃんぽん麺<br>かぶのごま和え<br>バナナ                         | 中華麺・油<br>三温糖・ごま<br>ビスケット                              | お魚ソーセージ<br>豚肉・かまぼこ<br>牛乳           | 玉葱・人参<br>とうもろこし<br>もやし・キャベツ<br>かぶ・バナナ             | お魚ソーセージ           | たんぱく質 | 407  | 463 kcal |
|             |                                                  |                                                       |                                    |                                                   | ビスケット<br>牛乳       | 脂 質   | 21.9 | 26.0 g   |
| 7<br>水      | ごはん<br>油淋鶏<br>中華きゅうり<br>春雨スープ                    | 源氏パイ・精白米<br>片栗粉・油・三温糖<br>ごま油・ごま・上白糖<br>春雨・薄力粉<br>さつま芋 | 鶏肉・卵                               | 生姜・葱・きゅうり<br>チンゲン菜<br>玉葱・えのき<br>レーズン              | 源氏パイ              | たんぱく質 | 15.2 | 18.9 g   |
|             |                                                  |                                                       |                                    |                                                   | さつま芋蒸しパン          | 食塩相当量 | 1.6  | 1.7 g    |
| 8<br>木      | タコライス<br>フレンチサラダ<br>キウイフルーツ                      | 精白米・上白糖<br>餃子の皮・油<br>マヨネーズ                            | 豚肉・チーズ<br>ツナ・しらす<br>青のり・牛乳         | バナナ・玉葱<br>レタス・トマト<br>キャベツ・人参<br>とうもろこし<br>キウイフルーツ | バナナ               | たんぱく質 | 430  | 488 kcal |
|             |                                                  |                                                       |                                    |                                                   | じゃこせんべい<br>牛乳     | 脂 質   | 17.8 | 19.3 g   |
| 9<br>金      | ごはん<br>魚の香り味噌焼き<br>アスパラのおかか和え<br>五目かきたま汁<br>バイン缶 | 精白米・三温糖<br>ごま油・片栗粉<br>バター・上白糖<br>ごま・パイ皮<br>リッツ        | めかじき・みそ<br>かつお節・卵<br>鶏肉・かまぼこ<br>牛乳 | アスパラガス<br>白菜・人参・椎茸<br>えのき・バイン缶<br>りんご             | リッツ               | たんぱく質 | 11.5 | 12.5 g   |
|             |                                                  |                                                       |                                    |                                                   | アップルパイ<br>牛乳      | 食塩相当量 | 2.2  | 2.3 g    |
| 10<br>土     | 持参弁当                                             |                                                       |                                    |                                                   |                   | たんぱく質 | 470  | 556 g    |
|             |                                                  |                                                       |                                    |                                                   |                   | 脂 質   | 12.6 | 15.6 g   |
| 13<br>火     | ハヤシライス<br>ヨーグルト<br>バナナ                           | せんべい・精白米<br>油・クッキー                                    | 豚肉・牛乳                              | トマト・人参・玉葱<br>しめじ・バナナ<br>グリンピース                    | せんべい              | たんぱく質 | 12.4 | 14.5 g   |
|             |                                                  |                                                       |                                    |                                                   | クッキー<br>牛乳        | 脂 質   | 12.4 | 14.5 g   |
| 14<br>水     | きつねうどん<br>南瓜のごまがらめ<br>ネーブル                       | ビスケット・うどん<br>三温糖・ごま・油<br>精白米                          | 油揚げ・焼き豚<br>卵                       | ほうれん草<br>葉ねぎ・南瓜<br>ネーブル                           | ビスケット             | たんぱく質 | 1.6  | 1.9 g    |
|             |                                                  |                                                       |                                    |                                                   | チャーハンおにぎり         | 食塩相当量 | 1.6  | 1.9 g    |
| 15<br>木     | 持参弁当                                             |                                                       |                                    |                                                   |                   | たんぱく質 | 391  | 419 g    |
|             |                                                  |                                                       |                                    |                                                   |                   | 脂 質   | 12.3 | 14.6 g   |

|              |                                                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                                                           |                        |       |      |          |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------|------|----------|
| 16<br>金<br>🥄 | ロールパン<br>チリコンカン<br>スティック野菜<br>白菜としめじスープ<br>みかん缶                                                                             | ロールパン・薄力粉<br>マヨネーズ<br>油・上白糖<br>メープルシロップ                    | 大豆・豚肉<br>ハム・豆乳<br>ジョア                     | 玉葱・にんにく<br>大根・きゅうり<br>人参・白菜・しめじ<br>みかん缶                                                                   | ジョア                    | エネルギー | 408  | 471 kcal |
|              |                                                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                                                           | 豆乳プリン                  | たんぱく質 | 18.8 | 20.9 g   |
| 17<br>土      | 持参弁当                                                                                                                        |                                                            |                                           |                                                                                                           |                        | 脂質    | 16.4 | 20.5 g   |
|              |                                                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                                                           |                        | 食塩相当量 | 1.7  | 2.0 g    |
| 19<br>月      | ご飯<br>高野豆腐とひき肉の煮物<br>切干大根のマヨ和え<br>あおさのみそ汁<br>パイン缶                                                                           | せんべい・精白米<br>片栗粉・三温糖<br>マヨネーズ<br>上白糖・ココア<br>ホットケーキミックス      | 高野豆腐・鶏肉<br>ハム・かつお節<br>あおさ・油揚げ<br>味噌・豆乳・牛乳 | 人参・椎茸<br>切干大根・もやし<br>きゅうり・大根<br>葉ねぎ・パイン缶                                                                  | せんべい                   | エネルギー | 503  | 588 kcal |
|              |                                                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                                                           | ココアマフィン<br>牛乳          | たんぱく質 | 18.4 | 23.1 g   |
| 20<br>火      | ナポリタン<br>ミルクスープ<br>バナナ                                                                                                      | スパゲティ<br>クレープ<br>かにぱん                                      | 牛乳・ベーコン<br>ウインナー                          | 玉葱・人参<br>ピーマン・バナナ<br>キャベツ<br>マッシュルーム                                                                      | かにぱん                   | 脂質    | —    | — g      |
|              |                                                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                                                           | クレープ<br>牛乳             | 食塩相当量 | —    | — g      |
| 21<br>水      | サンドイッチ<br>じゃが芋マヨサラダ<br>ミネストローネ<br>パインアップル                                                                                   | 食パン・マヨネーズ<br>じゃが芋・三温糖<br>精白米・油<br>食べっこベイベー<br>いちごジャム       | ツナ・ベーコン<br>豚肉・ひじき<br>油揚げ                  | 大根・人参・玉葱<br>トマト缶・パセリ<br>パインアップル                                                                           | 食べっこベイベー               | エネルギー | 423  | 506 kcal |
|              |                                                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                                                           | ひじきごはん                 | たんぱく質 | 12.1 | 14.9 g   |
| 22<br>木      | ご飯<br>肉団子の甘辛煮<br>大学芋<br>厚揚げ入りすまし汁<br>ネーブル                                                                                   | 精白米・パン粉<br>上白糖・片栗粉<br>さつま芋・油<br>ごま・せんべい<br>野菜ジュース          | 豚肉・牛乳・卵<br>生揚げ・わかめ                        | 人参・玉葱・葱<br>えのき・ネーブル                                                                                       | 野菜ジュース                 | 脂質    | 15.6 | 20.8 g   |
|              |                                                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                                                           | せんべい<br>牛乳             | 食塩相当量 | 1.1  | 1.4 g    |
| 23<br>金      | ご飯<br>魚のカレー竜田揚げ<br>磯香和え<br>みそ汁<br>もも缶                                                                                       | リッツ・精白米<br>片栗粉・油・バター<br>上白糖・薄力粉・ごま                         | さば・かにかま<br>のり・味噌・牛乳                       | 生姜・白菜<br>もやし・玉葱・人参<br>大根・葉ねぎ<br>もも缶                                                                       | リッツ                    | エネルギー | 565  | 644 kcal |
|              |                                                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                                                           | 黒ゴマサブレ<br>牛乳           | たんぱく質 | 17.8 | 21.4 g   |
| 24<br>土      | 持参弁当                                                                                                                        |                                                            |                                           |                                                                                                           |                        | 脂質    | 22.4 | 25.0 g   |
|              |                                                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                                                           |                        | 食塩相当量 | 1.6  | 1.6 g    |
| 26<br>月      | ご飯<br>ヤンニョムチキン<br>胡瓜と竹輪の中華和え<br>中華スープ                                                                                       | 精白米・片栗粉<br>油・三温糖・ごま<br>上白糖・ごま油<br>リッツ・源氏パイ<br>ぶどうジュース      | 鶏肉・竹輪・卵<br>わかめ・生クリーム<br>クリームチーズ           | にんにく・きゅうり<br>きくらげ・小松菜<br>たけのこ・玉葱                                                                          | 源氏パイ                   | エネルギー | 459  | 562 kcal |
|              |                                                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                                                           | アメリカンチーズケーキ<br>ぶどうジュース | たんぱく質 | 16.1 | 20.6 g   |
| 27<br>火      | けんちんうどん<br>きつね和え<br>バナナ                                                                                                     | うどん・里芋<br>三温糖・ごま油<br>バター・ミレー<br>スティックケーキ                   | 鶏肉・油揚げ<br>牛乳                              | 大根・玉葱・人参<br>葉ねぎ・椎茸<br>小松菜・もやし<br>バナナ                                                                      | ミレー                    | 脂質    | 14.3 | 17.9 g   |
|              |                                                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                                                           | スティックケーキ<br>牛乳         | 食塩相当量 | 1.4  | 1.8 g    |
| 28<br>水      | ご飯<br>鶏肉の竜田揚げ<br>れんこんのカレーきんぴら<br>すまし汁<br>パイン缶                                                                               | 精白米・片栗粉<br>三温糖・じゃが芋<br>パイ皮・油<br>胚芽クッキー                     | 鶏肉・ベーコン<br>豆腐                             | 生姜・れんこん<br>玉葱・えのき<br>白菜・葉ねぎ<br>パイン缶                                                                       | 胚芽クッキー                 | エネルギー | 490  | 544 kcal |
|              |                                                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                                                           | ベーコンポテトパイ              | たんぱく質 | 16.5 | 19.5 g   |
| 29<br>木      | ロールパン<br>サーモンフライ<br>キャベツのコーン煮<br>豆乳スープ<br>もも缶                                                                               | ロールパン・薄力粉<br>パン粉・油・ごま油<br>精白米                              | 鮭・ベーコン<br>鶏肉・豆乳<br>しらす・かつお節               | バナナ・キャベツ<br>とうもろこし<br>玉葱・ほうれん草<br>しめじ・切干大根<br>葉ねぎ・もも缶                                                     | バナナ                    | 脂質    | 9.2  | 20.5 g   |
|              |                                                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                                                           | 切干とおかかおにぎり             | 食塩相当量 | 1.6  | 1.6 g    |
| 30<br>金<br>🥄 | オムライス<br>さつま芋のサラダ<br>フランクフルト<br>みかん缶<br> | 精白米・さつま芋<br>マヨネーズ・薄力粉<br>パイ皮・上白糖<br>きなこもちせんべい<br>ココア・マシュマロ | 鶏肉・卵・牛乳<br>フランクフルト                        | 玉葱・人参<br>きゅうり・みかん缶<br> | きなこもちせんべい              | エネルギー | 523  | 584 kcal |
|              |                                                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                                                           | おばけクッキー                | たんぱく質 | 13.3 | 16.7 g   |
| 31<br>土      | 持参弁当                                                                                                                        |                                                            |                                           |                                                                                                           |                        | 脂質    | 16.8 | 21.1 g   |
|              |                                                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                                                           |                        | 食塩相当量 | 1.2  | 1.6 g    |
| 31<br>土      | 持参弁当                                                                                                                        |                                                            |                                           |                                                                                                           |                        | エネルギー | —    | — kcal   |
|              |                                                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                                                           |                        | たんぱく質 | —    | — g      |
| 31<br>土      | 持参弁当                                                                                                                        |                                                            |                                           |                                                                                                           |                        | 脂質    | —    | — g      |
|              |                                                                                                                             |                                                            |                                           |                                                                                                           |                        | 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。