



2月の南犬立

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	
2 月	さつまいもパン 鶏肉のコーンフレーク焼き ピーマンのツナ和え 白菜としめじの豆乳スープ もも缶	ロールパン マヨネーズ コーンフレーク/油 三温糖/せんべい	牛乳/鶏肉/ツナ ベーコン/豆乳	生姜/にんにく 青ピーマン/人参 白菜/しめじ/もも缶	牛乳	エネルギー	405	528 kcal
					牛乳	たんぱく質	21.8	28.4 g
					せんべい	脂質	14.8	19.4 g
3 火	節分献立 	精白米/三温糖 じゃがいも/油 こんにやく/クレープ リンゴジュース かにぼん	鶏肉/大豆/豆腐 味噌/卵/牛乳 ホイップクリーム	玉葱/人参/えのき 小松菜/葉ねぎ/いちご バナナ/もも缶	かにぼん	エネルギー	551	637 kcal
					リンゴジュース	たんぱく質	16.8	20.0 g
					恵方巻クレープ	脂質	16.5	19.1 g
4 水	ご飯 揚げ鶏のレモン煮 ゆかり和え すまし汁	精白米/片栗粉/油 三温糖/源氏パイ タルト	鶏肉/牛乳	 玉葱/パプリカ レモン果汁/キャベツ 胡瓜/人参/ゆかり/大根 ほうれん草	源氏パイ	エネルギー	466	568 kcal
					牛乳	たんぱく質	18.3	22.7 g
					タルト	脂質	14.1	16.8 g
5 木	ご飯 魚の塩こうじ味噌焼き ビーフンと野菜の炒め物 納豆汁 パイン缶	精白米/ビーフン/油 バター/上白糖 ぎょうざの皮/ミレー	カレイ/味噌 豚肉/納豆/油揚げ 牛乳	人参/玉葱/生姜 しめじ/ねぎ/パイン缶 りんご	ミレー	エネルギー	502	553 kcal
					牛乳	たんぱく質	22.0	26.8 g
					りんごの包み焼き	脂質	15.6	15.4 g
6 金	カレーミートソース 野菜スープ ネーブル	スパゲッティ/油 薄力粉/三温糖 精白米/せんべい	豚肉/ベーコン 鰹節	玉葱/人参/ピーマン トマト缶詰/アスパラガス キャベツ/ネーブル 梅干し	せんべい	エネルギー	441	506 kcal
						たんぱく質	17.1	20.2 g
					梅おかかおにぎり	脂質	8.4	10.6 g
7 土	持参弁当							
9 月	ご飯 豚肉のごま照り焼き ひじきのいり煮 かき玉汁	せんべい/精白米 薄力粉/ごま 三温糖/油/片栗粉 上白糖	豚肉/ひじき さつま揚げ/卵 きな粉/牛乳	人参/枝豆 玉葱/葉ねぎ えのき	せんべい	エネルギー	540	606 kcal
					牛乳	たんぱく質	21.7	25.6 g
					きな粉ビスコッティ	脂質	15.8	19.2 g
10 火	ロールパン ラザニア風 りんごのサラダ バナナ	ロールパン/油 ぎょうざの皮/薄力粉 三温糖/上白糖 精白米 メープルかりんとう	豚肉/チーズ かたくちいわし	玉葱/人参 トマト缶詰/パセリ りんご/胡瓜/干しぶどう キャベツ/バナナ とうもろこし	メープルかりんとう	エネルギー	507	562 kcal
						たんぱく質	15.8	18.8 g
					田作り・おにぎり	脂質	13.1	14.3 g
12 木	ご飯 桜エビ入り豆腐の揚げ団子 南瓜のごまがらめ 沢煮椀 みかん缶	精白米/片栗粉/油 三温糖/ごま 野菜ジュース じゃが芋/上白糖 白玉粉	豆腐/桜エビ 鶏肉/卵/牛乳 豆乳/チーズ	人参/玉葱/葉ねぎ 南瓜/ごぼう/たけのこ みかん缶/ほうれん草	野菜ジュース	エネルギー	539	596 kcal
					牛乳	たんぱく質	19.5	23.5 g
					ボンデケージョ	脂質	14.3	17.6 g
13 金	ご飯 ヤンニョムチキン キャベツのコーン煮 にらのスープ りんご	ビスケット/精白米 片栗粉/油/三温糖 ごま/クッキー	鶏肉/ベーコン 牛乳	にんにく/キャベツ とうもろこし/にら 玉葱/しめじ/人参 りんご	ビスケット	エネルギー	540	606 kcal
					牛乳	たんぱく質	20.6	25.2 g
					クッキー	脂質	17.7	18.7 g
					食塩相当量	1.5	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
14 土	持参弁当						
16 月	ご飯 肉団子の甘辛煮 磯香和え すまし汁 もも缶	精白米／パン粉 三温糖／片栗粉 オレンジゼリー	豚肉／牛乳／卵 かに風味かまぼこ 焼きのり／生揚げ わかめ	バナナ／人参／玉葱 白菜／もやし／ねぎ えのきたけ	バナナ	エネルギー 413	514 kcal
					オレンジゼリー	たんぱく質 15.2	#### g
17 火	ふりかけご飯 鮭の塩焼き 刻み昆布の胡麻和え みそ汁 ネーブル	精白米／ごま 三温糖／ごま油 じゃが芋／パイ皮	ヤクルト／鮭 刻み昆布／味噌 ベーコン／牛乳	胡瓜／人参／玉葱 大根／小松菜／ネーブル	ヤクルト	エネルギー 428	482 kcal
					牛乳	たんぱく質 18.2	22.3 g
18 水	サンラータン麺 かぶのサラダ りんご	中華麺／ごま油 片栗粉／マヨネーズ 精白米／三温糖／ごま	豚肉／卵／ハム 味噌	ねぎ／にんにく 生姜／えのき／きくらげ 玉葱／人参／かぶ かぶ菜／りんご	ヤクルト	エネルギー 435	498 kcal
					ベーコンポテトパイ	たんぱく質 16.4	19.6 g
19 木	食パン ビーフシチュー コーンサラダ パインアップル	リッツ／パン粉 じゃが芋／薄力粉／油 三温糖／上白糖 食パン シュークリーム	牛肉／生クリーム ベーコン／牛乳	人参／玉葱 キャベツ／胡瓜 とうもろこし パインアップル	リッツ	エネルギー 462	519 kcal
					牛乳	たんぱく質 16.5	19.5 g
20 金	ご飯 豚肉のパン粉焼き 大根のツナ煮 はんぺんのすまし汁 いちご	精白米／パン粉 マヨネーズ／三温糖 さつま芋／上白糖 バター／薄力粉 片栗粉 きなこもちせんべい	豚肉／チーズ／ツナ はんぺん／牛乳	パセリ／大根／人参 いんげん／なめこ 白菜／いちご／葉ねぎ	きなこもちせんべい	エネルギー 546	619 kcal
					牛乳	たんぱく質 21.9	27.7 g
21 土	持参弁当						
24 火	ご飯 魚のおろし煮 春雨の酢の物 すまし汁 パイン缶	せんべい／精白米 片栗粉／油／三温糖 春雨／里芋／ごま油 薄力粉／上白糖	鯖／ハム／わかめ 豆腐／豚肉／豆乳 ジョア（以上児のみ）	胡瓜／人参 葉ねぎ／パイン缶／玉葱 生姜	せんべい	エネルギー 461	562 kcal
					ジョア（以上児のみ）	たんぱく質 16.7	22.7 g
25 水	食パン チキンカツ ごぼうサラダ 野菜スープ もも缶	食パン／パン粉／油 薄力粉／マヨネーズ ごま／三温糖 さつま芋／せんべい	鶏肉／ツナ／ベーコン 牛乳／ジョア	ごぼう／胡瓜／人参 玉葱／ブロッコリー もも缶	肉蒸しパン	エネルギー 501	589 kcal
					ジョア	たんぱく質 25.1	28.2 g
26 木	ご飯 高野豆腐とひき肉の煮物 甘酢和え みそ汁 バナナ	精白米／片栗粉 三温糖／上白糖 じゃが芋／薄力粉 バター／ビスケット	高野豆腐／鶏肉 かまぼこ／油揚げ 味噌／卵／牛乳	人参／干し椎茸 キャベツ／胡瓜／玉葱 葉ねぎ／バナナ	ビスケット	エネルギー 501	638 kcal
					牛乳	たんぱく質 25.1	22.7 g
27 金	けんちんうどん ちくわの磯部揚げ キウイフルーツ	ビスケット／うどん 里芋／薄力粉／油 せんべい	鶏肉／竹輪 青のり／牛乳	大根／玉葱／人参 葉ねぎ／干し椎茸 キウイフルーツ	マドレーヌ	エネルギー 437	482 kcal
					せんべい	たんぱく質 16.6	19.9 g
28 土	持参弁当						

◇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。