



11月の献立

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						
4 火	防災献立 	ビスケット 備蓄米五目ご飯 こんにゃく／じゃが芋 クッキー	豚肉／油揚げ 味噌／牛乳	大根／人参／ごぼう 葉ねぎ／バナナ	ビスケット 牛乳 クッキー	エネルギー 509 たんぱく質 15.1 脂 質 16.3 食塩相当量 1.4	561 kcal 17.9 g 16.9 g 1.7 g
5 水	ミートソーススパゲティ 野菜スープ 柿	スパゲティ／薄力粉 油／三温糖／精白米 かにパン	豚肉／ベーコン 鰹節	玉葱／人参 青ピーマン／トマト缶詰 アスパラガス／キャベツ 柿／梅干し	かにパン 梅おかかおにぎり	エネルギー 545 たんぱく質 20.3 脂 質 11.9 食塩相当量 1.5	611 kcal 23.6 g 12.7 g 1.8 g
6 木	ご飯 揚げ鶏のレモン煮 ブロッコリーのじゃこ和え すまし汁	精白米／片栗粉／油 三温糖／じゃが芋 パイ皮／せんべい	鶏肉／鰹節 しらす／豆腐 チーズ／牛乳	玉葱／パプリカ レモン果汁／ブロッコリー とうもろこし／大根 ほうれん草	せんべい 牛乳 チーズポテトパイ	エネルギー 443 たんぱく質 22.8 脂 質 14.1 食塩相当量 1.9	502 kcal 26.5 g 17.3 g 2.0 g
7 金	ご飯 魚の塩こうじ味噌焼き 高野豆腐煮物 納豆汁 パイン缶	精白米／上白糖 バター／ぎょうざの皮 ミレー	かれい／味噌 高野豆腐／鶏肉モモ 納豆／油揚げ／牛乳	玉葱／人参 グリーンピース／しめじ ねぎ／パイン缶／りんご	ミレー 牛乳 りんごの包み焼き	エネルギー 500 たんぱく質 23.6 脂 質 13.9 食塩相当量 1.6	542 kcal 28.8 g 13.4 g 2.0 g
8 土	持参弁当						
10 月	さつまいもパン 鶏肉のコーンフレーク焼き 和風サラダ 南瓜のポタージュ もも缶	さつま芋パン マヨネーズ コーンフレーク 三温糖／ごま／バター 精白米／天かす	牛乳／鶏肉／わかめ あおのり	生姜／にんにく 胡瓜／白菜／人参 とうもろこし／南瓜 玉葱／パセリ もも缶	牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 473 たんぱく質 21.2 脂 質 16.3 食塩相当量 1.5	519 kcal 22.3 g 15.9 g 1.9 g
11 火	サンラータン麺 かぶのサラダ りんご	中華めん／ごま油 片栗粉／マヨネーズ ブドウゼリー メープルかりんとう	豚肉／卵／ロースハム	ねぎ／にんにく／生姜 えのきたけ／きくらげ 玉葱／人参／かぶ かぶ葉／りんご	メープルかりんとう ブドウゼリー	エネルギー 407 たんぱく質 14.6 脂 質 12.3 食塩相当量 1.6	448 kcal 17.1 g 13.2 g 1.8 g
12 水	きのこの炊き込みご飯 魚のカレーしょうゆ焼き 茶碗蒸し みそ汁 みかん缶	精白米／三温糖／里芋 カステラ	油揚げ／かれい／卵 鶏肉／かまぼこ 味噌／牛乳	バナナ／しめじ 椎茸／えのきたけ 玉葱／葉ねぎ みかん缶	バナナ 牛乳 カステラ	エネルギー 434 たんぱく質 20.5 脂 質 8.9 食塩相当量 1.6	509 kcal 25.4 g 11.0 g 1.9 g
13 木	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 キウイフルーツ	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／小松菜／白菜 キウイフルーツ	きなこもちせんべい 牛乳 さつま芋ブリッツ	エネルギー 547 たんぱく質 21.9 脂 質 15.9 食塩相当量 1.5	622 kcal 27.7 g 19.9 g 1.9 g
14 金	ご飯 酢豚 ひじきのナムル にらのスープ	精白米／片栗粉／油 三温糖／上白糖 ごま油／リッツ ジャム／源氏パイ ぶどうジュース	豚肉／ひじき ハム	人参／玉葱／しめじ 椎茸／青ピーマン もやし／胡瓜／にら	源氏パイ ぶどうジュース クラッカーサンド	エネルギー 544 たんぱく質 13.3 脂 質 16.8 食塩相当量 2.0	631 kcal 16.0 g 19.5 g 2.1 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
15 土	持参弁当						
17 月	食パン クリームシチュー りんごのサラダ バナナ	食パン／じゃが芋／油 薄力粉／バター 上白糖／三温糖 精白米／せんべい	鶏肉／牛乳 かたくちいわし	人参／玉葱／胡瓜 ブロッコリー／りんご 干しぶどう／キャベツ とうもろこし／バナナ	せんべい 田作り 塩おにぎり	エネルギー 467 たんぱく質 19.2 脂 質 9.6 食塩相当量 1.7	528 kcal 22.3 g 12.1 g 2.1 g
18 火	ご飯 鯖のみそ煮 刻み昆布の胡麻和え すまし汁 ネーブル	精白米／三温糖 ごま／三温糖／ごま油 薄力粉／油 野菜ジュース	まさば／味噌 刻み昆布／豚ひき肉 豆乳／牛乳	生姜／胡瓜／人参 玉葱／えのきたけ かぶ／葉ねぎ／ネーブル	野菜ジュース 牛乳 肉蒸しパン	エネルギー 504 たんぱく質 18.7 脂 質 13.8 食塩相当量 1.7	544 kcal 23.0 g 17.2 g 2.1 g
19 水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のうま煮 みそ汁	せんべい／精白米 里芋／上白糖 栗甘露／さつま芋 薄力粉／片栗粉 マーマレード	鶏肉／味噌 こしあん／牛乳	にんにく／人参／れんこん 干し椎茸／いんげん 白菜／なめこ／玉葱 葉ねぎ	せんべい 牛乳 栗蒸しようかん	エネルギー 461 たんぱく質 20.3 脂 質 7.5 食塩相当量 1.6	530 kcal 24.5 g 9.3 g 1.7 g
20 木	味噌煮込みうどん さつまいもの天ぷら みかん	ビスケット／うどん さつま芋／てんぷら粉 油／上白糖 ホットケーキミックス	豚肉／油揚げ かまぼこ／味噌 豆乳／牛乳	ねぎ／人参／ごぼう しめじ／みかん	ビスケット 牛乳 ココアマフィン	エネルギー 462 たんぱく質 15.2 脂 質 18.2 食塩相当量 1.7	512 kcal 18.4 g 19.1 g 2.0 g
21 金	シーフードカレー コーンサラダ パインアップル	リッツ／精白米／油 上白糖／タルト	ツナ／えび ベーコン／牛乳	人参／玉葱 グリーンピース／キャベツ 胡瓜／とうもろこし パインアップル	リッツ 牛乳 タルト	エネルギー 506 たんぱく質 17.2 脂 質 16.6 食塩相当量 1.9	570 kcal 20.3 g 17.7 g 2.1 g
22 土	持参弁当						
25 火	ご飯 松風焼き 切干大根と里芋煮 かき玉汁	せんべい／精白米 パン粉／三温糖／ごま 里芋／上白糖 片栗粉／バター 薄力粉／粉糖	鶏肉／豆腐／卵 味噌／さつま揚げ 牛乳	葉ねぎ／玉葱／人参 椎茸／切干大根 いんげん／えのきたけ	せんべい 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 552 たんぱく質 23.0 脂 質 15.2 食塩相当量 1.7	619 kcal 27.4 g 18.4 g 1.8 g
26 水	豆乳担々麺 しゅうまい みかん缶	中華めん／ごま油 ごま／上白糖 いちごジャム 練りごま	豚肉／味噌 豆乳／牛乳	バナナ／にんにく 生姜／ねぎ とうもろこし／チンゲン菜 みかん缶	バナナ いちごミルクゼリー	エネルギー 435 たんぱく質 17.9 脂 質 14.2 食塩相当量 1.4	510 kcal 22.2 g 17.8 g 1.9 g
27 木	ご飯 あじの蒲焼き風 春雨の酢の物 みそ汁 りんご	精白米／片栗粉／油 三温糖／春雨 食パン／バター ミレー	あじ／ハム わかめ／豆腐／味噌 卵／牛乳 ヤクルト	胡瓜／人参／大根 葉ねぎ／りんご	ミレー ヤクルト（以上児のみ） フレンチトースト	エネルギー 500 たんぱく質 18.1 脂 質 14.6 食塩相当量 1.8	598 kcal 22.7 g 13.9 g 2.0 g
28 金	ご飯 味噌チキンカツ ポテトサラダ 野菜スープ もも缶	精白米／パン粉／油 薄力粉／三温糖 じゃが芋／マヨネーズ せんべい	ヤクルト／鶏肉 味噌／ハム／ ベーコン／牛乳	人参／胡瓜 玉葱／かぶ もも缶	ヤクルト 牛乳 せんべい	エネルギー 555 たんぱく質 21.5 脂 質 15.8 食塩相当量 1.5	646 kcal 26.2 g 19.1 g 1.8 g
29 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。