



7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	
1 火	ナポリタン 大豆と野菜スープ メロン	スパゲティ／薄力粉 油／ミレー	ベーコン／大豆 ウインナー／豚肉 牛乳 カスタードクリーム	玉葱／人参 ピーマン／大根 人参／メロン ほうれん草 マッシュルーム	ミレー	エネルギー	511	569 kcal
	牛乳				たんぱく質	18.8	22.7 g	
2 水	ご飯 魚のノルウェー風 ひじき炒り煮 芋汁 ネーブル	パフスナック 薄力粉／精白米 油／三温糖 ごま／さつま芋 ホットケーキミックス 白玉粉／上白糖 じゃが芋	めかじき ひじき／豆腐 さつま揚げ／牛乳 豆乳／チーズ	人参／枝豆 玉葱／葉ねぎ ネーブル	パフスナック	エネルギー	561	656 kcal
	牛乳				たんぱく質	21.1	25.9 g	
3 木	とうもろこしご飯 鶏肉の照り焼き 夏野菜チーズ焼き みそ汁	精白米／三温糖 餃子の皮／ごま油	鶏肉／チーズ 味噌／豚肉	とうもろこし なす／トマト 玉葱／小松菜 白菜／えのき 人参／バナナ	バナナ	エネルギー	410	478 kcal
	蒸し餃子				たんぱく質	20.7	25.7 g	
4 金	ご飯 豆腐の揚げ団子 人参シリシリ すまし汁 モモ缶	精白米／薄力粉 油／麩 クッキー／ビスケット	ツナ／卵 鶏肉／牛乳	玉葱／人参 葉ねぎ／もやし なめこ／モモ缶	ビスケット	エネルギー	533	594 kcal
	牛乳				たんぱく質	20.0	23.4 g	
5 土	持参弁当				クッキー	脂質	18.5	19.4 g
					食塩相当量	1.5	1.6 g	
7 月	七夕献立 	中華麺／麩 三温糖／片栗粉 油／上白糖	卵／ハム 鶏肉／牛乳	もやし／胡瓜 生姜／にんにく すいか／モモ缶 みかん缶	せんべい	エネルギー	—	— kcal
	七夕ゼリー				たんぱく質	—	— g	
8 火	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 スティックケーキ	豚肉／ベーコン 牛乳 お魚ソーセージ	人参／玉葱 グリーンピース 小松菜／パプリカ キャベツ／バナナ	お魚ソーセージ	エネルギー	417	469 kcal
	牛乳				たんぱく質	19.9	21.5 g	
9 水	ご飯 魚の香りみそ焼き アスパラのおかか和え 五目かきたま汁 みかん缶	源氏パイ／ごま油 精白米／ごま 三温糖／片栗粉 バター／強力粉 薄力粉／はちみつ グラニュー糖	カレイ／味噌 鯉節／鶏肉 かまぼこ／卵 牛乳	アスパラ／白菜 人参／玉葱 干し椎茸 えのき／葉ねぎ みかん缶	スティックケーキ	脂質	15.2	15.9 g
					食塩相当量	2.1	2.1 g	
10 木	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 スティックケーキ	豚肉／ベーコン 牛乳 お魚ソーセージ	人参／玉葱 グリーンピース 小松菜／パプリカ キャベツ／バナナ	源氏パイ	エネルギー	536	619 kcal
	牛乳				たんぱく質	16.2	18.9 g	
11 金	ご飯 魚の香りみそ焼き アスパラのおかか和え 五目かきたま汁 みかん缶	源氏パイ／ごま油 精白米／ごま 三温糖／片栗粉 バター／強力粉 薄力粉／はちみつ グラニュー糖	カレイ／味噌 鯉節／鶏肉 かまぼこ／卵 牛乳	アスパラ／白菜 人参／玉葱 干し椎茸 えのき／葉ねぎ みかん缶	チュロス	脂質	15.6	19.5 g
					食塩相当量	1.5	1.8 g	
12 土	ご飯 魚の香りみそ焼き アスパラのおかか和え 五目かきたま汁 みかん缶	源氏パイ／ごま油 精白米／ごま 三温糖／片栗粉 バター／強力粉 薄力粉／はちみつ グラニュー糖	カレイ／味噌 鯉節／鶏肉 かまぼこ／卵 牛乳	アスパラ／白菜 人参／玉葱 干し椎茸 えのき／葉ねぎ みかん缶	せんべい	エネルギー	449	551 kcal
	牛乳				たんぱく質	20.9	26.1 g	
13 日	ご飯 魚の香りみそ焼き アスパラのおかか和え 五目かきたま汁 みかん缶	源氏パイ／ごま油 精白米／ごま 三温糖／片栗粉 バター／強力粉 薄力粉／はちみつ グラニュー糖	カレイ／味噌 鯉節／鶏肉 かまぼこ／卵 牛乳	アスパラ／白菜 人参／玉葱 干し椎茸 えのき／葉ねぎ みかん缶	チュロス	脂質	12.4	14.8 g
					食塩相当量	1.3	1.6 g	
14 月	ご飯 ヤンニョムチキン 胡瓜と竹輪中華和え 青菜のスープ	せんべい／油 精白米／三温糖 ごま／ごま油 油／片栗粉	鶏肉／竹輪 わかめ／牛乳 大豆 カタクチイワシ	にんにく／胡瓜 小松菜／玉葱 きくらげ たけのこ	せんべい	エネルギー	476	549 kcal
	牛乳				たんぱく質	23.4	28.9 g	
15 火	食パン スペイン風オムレツ マカロニサラダ ズッキーニ入りポトフ パインアップル	食パン／じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 上白糖	卵／牛乳 チーズ／ハム ツナ／あんこ	ほうれん草 玉葱／胡瓜 人参／大根 ズッキーニ パインアップル	大豆と小魚揚げ	脂質	15.5	18.9 g
					食塩相当量	1.6	1.9 g	
16 水	ご飯 魚の照り焼き 白和え みそ汁 ネーブル	リッツ／精白米 三温糖／ごま じゃが芋／バター 薄力粉／上白糖	カレイ／豆腐 竹輪／味噌 油揚げ／牛乳 卵	ほうれん草／人参 玉葱／ネーブル	ジョア	エネルギー	408	502 kcal
	水ようかん				たんぱく質	20.1	24.4 g	
17 木	持参弁当				水ようかん	脂質	11.1	14.1 g
					食塩相当量	1.5	1.9 g	
18 金	持参弁当				きなこもちせんべい	エネルギー	—	— kcal
					たんぱく質	—	— g	
19 土	持参弁当				脂質	—	— g	
					食塩相当量	—	— g	
20 日	持参弁当				きなこもちせんべい	エネルギー	535	591 kcal
					たんぱく質	20.0	25.1 g	
21 月	持参弁当				牛乳	脂質	23.1	28.5 g
	ビスケット				食塩相当量	1.9	2.3 g	
22 火	持参弁当				ビスケット	エネルギー	542	615 kcal
					たんぱく質	22.1	26.6 g	
23 水	持参弁当				リッツ	脂質	16.6	17.9 g
	牛乳				食塩相当量	1.8	1.9 g	
24 木	持参弁当				キャロットケーキ			

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 水	ご飯 肉団子甘辛煮 磯香和え 厚揚げすまし汁 パイン缶	カニパン／精白米 三温糖／パン粉 片栗粉／餃子の皮	かれい／味噌 油揚げ／牛乳 ベーコン／チーズ	キャベツ／胡瓜 人参／ゆかり 大根／小松菜 しめじ／オクラ パインアップル	カニパン	エネルギー たんぱく質	506 21.3	585 kcal 25.5 g
					牛乳	脂質 食塩相当量	16.8 1.5	19.8 g 1.8 g
17 木	親子うどん さつま芋レモン煮 メロン	せんべい うどん／さつま芋 三温糖／精白米	かまぼこ 鶏肉／卵 しそひじき	人参／玉葱 椎茸／葉ねぎ レモン果汁 メロン とうもろこし	せんべい	エネルギー たんぱく質	419 11.9	468 kcal 13.9 g
					しそひじきおにぎり	脂質 食塩相当量	5.0 2.0	6.1 g 2.5 g
18 金 	タコライス コンソメスープ 桃ヨーグルト	野菜ジュース 精白米／薄力粉 上白糖／バター ホットケーキミックス コーンフレーク	豚肉／チーズ ベーコン／牛乳 ヨーグルト	レタス／玉葱 トマト／もやし しめじ／人参 モモ缶	野菜ジュース	エネルギー たんぱく質	586 19.3	651 kcal 23.7 g
					牛乳	脂質 食塩相当量	17.3 1.5	21.7 g 1.7 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
22 火	ご飯 魚の竜田揚げ モロヘイヤとツナ和え物 さつま汁 みかん缶	せんべい／油 片栗粉／薄力粉 マヨネーズ 上白糖／バター ごま	鯖／ツナ さつま揚げ 味噌／牛乳	生姜／キャベツ モロヘイヤ とうもろこし 玉葱／人参 大根／葉ねぎ みかん缶	せんべい	エネルギー たんぱく質	588 20.1	681 kcal 24.6 g
					牛乳	脂質 食塩相当量	22.6 1.5	27.5 g 1.7 g
23 水	ご飯 油淋鶏 中華きゅうり 春雨スープ	クラッカー 精白米／ごま ごま油／三温糖 片栗粉／春雨 せんべい	鶏肉／牛乳	生姜／ねぎ 胡瓜／玉葱 チンゲン菜／えのき	クラッカー	エネルギー たんぱく質	467 14.6	529 kcal 17.4 g
					牛乳	脂質 食塩相当量	17.1 1.7	18.5 g 1.9 g
24 木	ホットドッグ じゃが芋のハムマヨサラダ ミネストローネ パインアップル	コッペパン マヨネーズ／じゃが芋 三温糖／精白米	ウインナー ハム／豚肉 牛乳	大根／人参 玉葱／トマト缶 パセリ／ピーマン パインアップル パプリカ／にんにく	牛乳	エネルギー たんぱく質	526 18.9	577 kcal 19.6 g
					ガパオライスおにぎり	脂質 食塩相当量	20.4 2.1	20.6 g 2.3 g
25 金 	焼きそば 酸辣湯（サンラータン）	中華麺／油 片栗粉／マシュマロ リッツ／ビスケット	豚肉／ベーコン 卵／牛乳	すいか／人参 玉葱／ピーマン キャベツ／トマト	ビスケット	エネルギー たんぱく質	470 15.1	551 kcal 18.3 g
					牛乳	脂質 食塩相当量	18.8 1.7	21.9 g 2.2 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	ご飯 ハンバーグ もやしとハムのマリネ 野菜スープ モモ缶	豆乳ラスク 精白米／パン粉 油／三温糖 ぶどうジュース クレープ	卵／合いびき肉 ハム	玉葱／もやし 胡瓜／人参 ほうれん草 キャベツ／モモ缶	豆乳ラスク	エネルギー たんぱく質	499 15.2	565 kcal 18.0 g
					ぶどうジュース	脂質 食塩相当量	15.4 1.4	17.8 g 1.6 g
29 火	ロールパン サーモンフライ キャベツのコーン煮 南瓜の豆乳カレースープ ネーブル	ロールパン 薄力粉／油 パン粉 精白米／ごま油	鮭／ベーコン 鶏肉／豆乳 鰹節／しらす	キャベツ／南瓜 とうもろこし ネーブル／葉ねぎ 切干大根／バナナ	バナナ	エネルギー たんぱく質	496 23.5	585 kcal 29.3 g
					切干大根とおかおにぎり	脂質 食塩相当量	12.9 1.7	16.3 g 2.0 g
30 水	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き きんぴらごぼう 豆腐とオクラのすまし汁	ミレー／精白米 三温糖／こんにゃく 油／ごま じゃが芋 マヨネーズ 片栗粉	味噌／豚肉 豆腐／牛乳	ごぼう／人参 葉ねぎ／玉葱 オクラ／パセリ	ミレー	エネルギー たんぱく質	504 18.7	564 kcal 22.9 g
					牛乳	脂質 食塩相当量	18.5 1.7	19.5 g 1.8 g
31 木	ご飯 高野豆腐とひき肉煮 なすのごまみそ和え みそ汁 バナナ	食べっこベイベー 精白米／片栗粉 三温糖／ごま ビスケット	高野豆腐 鶏肉／味噌 油揚げ／牛乳	干し椎茸 人参／なす 白菜／大根 葉ねぎ／バナナ	食べっこベイベー	エネルギー たんぱく質	496 18.3	552 kcal 21.8 g
					牛乳	脂質 食塩相当量	13.8 1.5	15.4 g 2.1 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。