



7月の南犬立

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 水	とうもろこしご飯 鶏の照り焼き 夏野菜のチーズ焼き みそ汁	精白米/三温糖/油 餃子の皮/ごま油	鶏肉/チーズ 味噌/豚肉	とうもろこし/茄子 トマト/ピーマン 玉葱/小松菜/白菜 えのき/人参/にら バナナ	バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	410 20.7 9.2 1.5	478 kcal 25.7 g 11.1 g 1.9 g
					蒸し餃子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 21.1 17.2 2.0	656 kcal 25.9 g 21.3 g 2.0 g
2 木	ご飯 魚のノルウェー風 ひじきの炒り煮 けんちん汁 ネーブル	Caせんべい 精白米/薄力粉/油 三温糖/ごま/さつま芋 白玉粉/じゃが芋/上白糖 ホットケーキミックス	めかじき/ひじき さつま揚げ/豆腐 チーズ/豆乳/牛乳	人参/枝豆/玉葱 葉ねぎ/ネーブル	Caせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 21.1 17.2 2.0	656 kcal 25.9 g 21.3 g 2.0 g
					じゃが芋ボンデージュ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 18.8 16.1 1.7	569 kcal 22.7 g 16.7 g 1.9 g
3 金	ナポリタン 大豆と野菜のスープ メロン	ミレー/スパゲティ 薄力粉/上白糖/油	ベーコン/大豆 ウインナー/豚肉 牛乳	玉葱/人参/ピーマン マッシュルーム 大根/ほうれん草 メロン	ミレー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 18.8 16.1 1.7	569 kcal 22.7 g 16.7 g 1.9 g
					カスタード蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	— — — —	— kcal — g — g — g
4 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	— — — —	— kcal — g — g — g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	— — — —	— kcal — g — g — g
6 月	冷やし中華 お星さまハンバーグ パプリカサラダ すいか	お魚ソーセージ 中華麺/上白糖 ごま油/油 ハンバーグ	卵/焼き豚/寒天	もやし/きゅうり ブロッコリー すいか/モモ缶 みかん缶/パプリカ	お魚ソーセージ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	389 19.1 10.6 2.2	470 kcal 22.9 g 12.9 g 2.3 g
					★ 七タゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 16.9 17.8 1.5	601 kcal 19.8 g 22.4 g 1.7 g
7 火	ハヤシライス フレンチサラダ キウイフルーツ	とつとちゃんせんべい 精白米/油/上白糖 はちみつ/強力粉 薄力粉	豚肉/ツナ缶/牛乳 卵/バター	人参/玉葱 トマト/しめじ グリーンピース キャベツ/きゅうり とうもろこし キウイフルーツ	とつとちゃんせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 16.9 17.8 1.5	601 kcal 19.8 g 22.4 g 1.7 g
					チュロス 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 19.9 15.8 1.4	616 kcal 23.8 g 19.5 g 1.6 g
8 水	ご飯 豆腐の揚げ団子 人参しりしり すまし汁 バナナ	食べっこベイベー 精白米/薄力粉/油 麩/クッキー	豆腐/ツナ缶 鶏肉/卵/牛乳	人参/玉葱 葉ねぎ/もやし さやえんどう なめこ/バナナ	食べっこベイベー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 19.9 15.8 1.4	616 kcal 23.8 g 19.5 g 1.6 g
					クッキー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 19.4 14.7 1.3	574 kcal 24.2 g 17.5 g 1.6 g
9 木	ご飯 魚の香り味噌焼き 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/クレープ 精白米/三温糖 ごま油/ごま/片栗粉	めかじき/味噌 かつお節/鶏肉 卵/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 葉ねぎ/みかん缶	源氏パイ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 19.4 14.7 1.3	574 kcal 24.2 g 17.5 g 1.6 g
					クレープ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	437 20.6 13.4 1.5	505 kcal 22.7 g 16.9 g 1.8 g
10 金	ロールパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ ポトフ パインアップル	ロールパン/じゃが芋 マカロニ/マヨネーズ 上白糖	ジョア/ハム/卵 チーズ/ツナ缶 鶏肉/寒天 あんこ/牛乳	玉葱/ほうれん草 きゅうり/人参 大根/ズッキーニ パインアップル	ジョア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	437 20.6 13.4 1.5	505 kcal 22.7 g 16.9 g 1.8 g
					水ようかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	— — — —	— kcal — g — g — g
11 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	— — — —	— kcal — g — g — g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	— — — —	— kcal — g — g — g
13 月	ご飯 ヤンニョムチキン 胡瓜と竹輪の中華風サラダ 中華風青菜スープ	ソフトビスケット 精白米/片栗粉/油 三温糖/ごま/上白糖 ごま油/せんべい	鶏肉/竹輪/わかめ ヤクルトミルージュ	にんにく/きゅうり きくらげ/小松菜 たけのこ/玉葱	ソフトビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	410 14.9 7.5 1.6	441 kcal 18.4 g 5.9 g 1.8 g
					せんべい ヤクルトミルージュ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477 16.5 17.3 1.9	524 kcal 20.5 g 21.6 g 2.3 g
14 火	食パン チリコンカン スティック野菜 白菜としめじスープ バナナ	きなこもちせんべい 食パン/薄力粉 マヨネーズ/リッツ マシュマロ	大豆/豚肉/ハム	玉葱/にんにく 大根/きゅうり 人参/白菜/しめじ バナナ	きなこもちせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477 16.5 17.3 1.9	524 kcal 20.5 g 21.6 g 2.3 g
					マシュマロサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 22.1 14.4 1.8	670 kcal 27.7 g 18.1 g 2.1 g
15 水	ご飯 白身魚の照り焼き 白和え みそ汁 ネーブル	せんべい/精白米 上白糖/麩/三温糖 ごま/じゃが芋/薄力粉	かれい/豆腐 味噌/油揚げ 卵/牛乳/バター	ほうれん草/人参 玉葱/ネーブル	せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 22.1 14.4 1.8	670 kcal 27.7 g 18.1 g 2.1 g
					キャロットケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	— — — —	— kcal — g — g — 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 肉団子の甘辛煮 磯香和え すまし汁 パイン缶	かにばん/三温糖 精白米/食パン/上白糖 片栗粉/餃子の皮	豚肉/牛乳/卵 かに風味かまぼこ のり/生揚げ/わかめ ベーコン/味噌 チーズ	人参/玉葱/しいたけ 葉ねぎ/えのき/ねぎ パイン缶/オクラ	かにばん	イチゴ-	520	603	kcal
					ピザ 牛乳	たんぱく質 脂質 食塩相当量	21.9 16.9 1.7	26.3 19.7 2.2	g g g
17 金	親子うどん さつま芋のレモン煮 バナナ	リッツ うどん/さつま芋 上白糖/精白米	かまぼこ/鶏肉/卵	人参/玉葱/バナナ 葉ねぎ/レモン 椎茸/とうもろこし	リッツ	イチゴ-	439	495	kcal
					ゆかりとたくあん おにぎり	たんぱく質 脂質 食塩相当量	10.3 7.3 2.1	11.7 6.1 2.3	g g g
18 土	持参弁当					イチゴ-	—	—	kcal
						たんぱく質 脂質 食塩相当量	— — —	— — —	g g g
21 火	タコライス コンソメスープ 桃ヨーグルト	精白米/薄力粉/上白糖 野菜ジュース/タルト	豚肉/チーズ ベーコン/牛乳 ヨーグルト	玉葱/レタス/トマト もやし/しめじ/人参 パセリ/モモ缶	野菜ジュース	イチゴ-	476	513	kcal
					タルト 牛乳	たんぱく質 脂質 食塩相当量	17.7 13.1 1.2	21.5 16.4 1.4	g g g
22 水	ご飯 油淋鶏 中華きゅうり 春雨スープ	精白米/片栗粉/油 三温糖/ごま油/ごま 春雨/胚芽クッキー メーブルシロップ	鶏肉/牛乳 プリンミックス	しょうが/きゅうり ねぎ/チンゲン菜 玉葱/えのき	胚芽クッキー	イチゴ-	403	505	kcal
					プリン	たんぱく質 脂質 食塩相当量	11.2 13.9 1.5	14.2 17.4 1.9	g g g
23 木	ホットドック じゃが芋ハムマヨサラダ ミネストローネ パインアップル	ロールパン/じゃが芋 マヨネーズ/三温糖 精白米/油	ウインナー/ハム 豚肉/牛乳	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	イチゴ-	526	577	kcal
					ガバオライス	たんぱく質 脂質 食塩相当量	18.9 20.4 2.1	19.6 20.6 2.3	g g g
24 金	和風スパゲティ 野菜のスープ みかん缶	スパゲティ/油 薄力粉/上白糖	バター/ヤクルト ツナ缶/のり ベーコン/チーズ	キャベツ/玉葱 しめじ/人参/もやし 葉ねぎ/レモン みかん缶	ヤクルト	イチゴ-	512	586	kcal
					レモンチーズクッキー	たんぱく質 脂質 食塩相当量	15.4 15.6 1.4	18.7 19.4 1.8	g g g
25 土	持参弁当					イチゴ-	—	—	kcal
						たんぱく質 脂質 食塩相当量	— — —	— — —	g g g
27 月	五目焼きそば 酸辣湯 すいか 	中華麺/油/片栗粉 食べっこベイベー 上白糖	豚肉/ベーコン 卵/牛乳/きな粉	人参/玉葱/キャベツ ピーマン/トマト すいか	食べっこベイベー	イチゴ-	493	605	kcal
					くずもち風 牛乳	たんぱく質 脂質 食塩相当量	15.4 17.6 1.6	20.0 22.0 2.0	g g g
28 火	夏野菜カレー チーズサラダ バナナ	きなこもちせんべい 精白米/油/カレールウ 薄力粉/マーマレード 上白糖/三温糖	豚肉/ベーコン チーズ/牛乳	かぼちゃ/ピーマン ズッキーニ/玉葱 茄子/トマト キャベツ/きゅうり バナナ	きなこもちせんべい	イチゴ-	560	636	kcal
					オレンジ蒸しパン 牛乳	たんぱく質 脂質 食塩相当量	17.3 17.8 2.0	22.5 22.7 2.1	g g g
29 水	ご飯 鶏肉の竜田揚げ もやしとハムのマリネ 野菜スープ もも缶	精白米/片栗粉/油 三温糖/じゃが芋 マヨネーズ/豆乳ラスク	鶏肉/ハム/牛乳	しょうが/もやし きゅうり/キャベツ 人参/ほうれん草 玉葱/パセリ モモ缶	豆乳ラスク	イチゴ-	527	609	kcal
					手作りじゃがりこ 牛乳	たんぱく質 脂質 食塩相当量	18.6 19.8 1.7	22.6 23.2 1.9	g g g
30 木	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 パン粉/油 精白米/ごま油	鮭/ベーコン/鶏肉 豆乳/しらす かつお節	キャベツ/玉葱 とうもろこし かぼちゃ/ネーブル 切り干し大根 葉ねぎ/バナナ	バナナ	イチゴ-	496	585	kcal
					切り干しと おかかおにぎり	たんぱく質 脂質 食塩相当量	23.5 12.9 1.7	29.3 16.3 2.0	g g g
31 金	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き きんぴらごぼう すまし汁	精白米/上白糖 油/ごま/ミレー ビスケット	豚肉/味噌/豆腐 牛乳	ごぼう/人参/オクラ 葉ねぎ	ミレー	イチゴ-	504	558	kcal
					ビスケット 牛乳	たんぱく質 脂質 食塩相当量	18.7 18.5 1.6	22.8 19.3 1.7	g g 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。