



12月の南立

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 月 火	納豆そぼろご飯 鮭のクリームコーン焼き 人参シリシリ 沢煮椀 パイン缶	せんべい／精白米 三温糖／マヨネーズ 油／リツツ マシュマロ	鶏肉／納豆 鮭／卵 ツナ／牛乳	クリームコーン／人参 もやし／玉葱／ごぼう たけのこ／パイン缶	せんべい 牛乳 マシュマロサンド	エnergie たんぱく質 脂 質 食塩相当量	534 29.0 13.7 1.7	616 kcal 35.2 g 17.0 g 2.0 g
	ご飯 鶏とレバーのケチャップ和え 甘酢和え みそ汁 りんご	きなこせんべい 精白米／片栗粉 油／三温糖／ごま 上白糖／薄力粉 バター	鶏レバー／鶏肉 かまぼこ／豆腐 わかめ／味噌 卵／牛乳	生姜／キャベツ／人参 胡瓜／かぶ／かぶ葉 りんご	きなこせんべい 牛乳 マドレーヌ	エnergie たんぱく質 脂 質 食塩相当量	514 20.9 18.5 1.4	615 kcal 24.8 g 20.6 g 1.6 g
	焼きうどん のっぺい汁 みかん	うどん／油 里芋／こんにゃく 精白米／野菜ジュース	豚肉／鰹節 生揚げ／しらす	キャベツ／人参／椎茸 ピーマン／玉葱／大根 みかん／ゆかり	野菜ジュース	エnergie たんぱく質 脂 質 食塩相当量	404 10.8 8.2 1.6	416 kcal 12.6 g 10.2 g 1.9 g
	ハヤシライス バナナ ヤクルトヨーグルト	リツツ／精白米 油／クッキー	豚肉／牛乳 ヨーグルト	トマト／人参／玉葱 グリンピース／しめじ バナナ	リツツ 牛乳 クッキー	エnergie たんぱく質 脂 質 食塩相当量	562 16.6 16.7 1.4	626 kcal 19.4 g 18.1 g 1.7 g
5 金	こっペパン オレンジチキン シーザーサラダ 野菜スープ	コッペパン／片栗粉 油／三温糖 マヨネーズ／さつま芋 餃子の皮／ごま油 オレンジジュース 源氏パイ	鶏肉／ベーコン 牛乳／チーズ／豚肉	キャベツ／胡瓜 とうもろこし／人参 レモン果汁 ほうれん草／玉葱 にら	源氏パイ 蒸し餃子	エnergie たんぱく質 脂 質 食塩相当量	395 18.8 15.8 1.6	481 kcal 2.4 g 19.1 g 2.0 g
	持参弁当							
	食パン ケバブチキン ジャーマンポテト ミルクスープ もも缶	食パン／マヨネーズ 三温糖／じゃが芋 油／薄力粉／上白糖 せんべい	鶏肉モモ／ヨーグルト ベーコン／ハム 牛乳／卵	玉葱／にんにく レモン果汁／パセリ 白菜／人参 とうもろこし／りんご 干しうだう／モモ缶	せんべい ヤクルトミルージュ りんごケーキ	エnergie たんぱく質 脂 質 食塩相当量	448 19.7 10.0 2.1	516 kcal 23.7 g 12.4 g 2.4 g
9 火	ご飯 魚と大豆の甘辛揚げ 昆布あえ すまし汁 パインアップル	精白米／片栗粉 油／三温糖／ごま せんべい／ミレー	めかじき／大豆 塩昆布／牛乳	生姜／プロッコリー 人参／大根 えのきたけ／小松菜 パインアップル	ミレー 牛乳 せんべい	エnergie たんぱく質 脂 質 食塩相当量	538 21.1 17.4 1.5	603 kcal 25.6 g 17.8 g 1.7 g
	和風スパゲティ トマトスープ ネーブル	せんべい スパゲッティ／油 精白米／三温糖	ツナ／のり ひよこ豆／ワインナー 鶏肉	キャベツ／玉葱 しめじ／人参 トマト缶詰／パセリ ネーブル／ピーマン	せんべい 鶏そぼろおにぎり	エnergie たんぱく質 脂 質 食塩相当量	515 18.7 9.7 1.5	590 kcal 22.3 g 12.2 g 1.8 g
	ご飯 豚肉の生姜焼き はりはり漬け おでん風汁 キウイフルーツ	精白米／三温糖 こんにゃく／餃子の皮 マヨネーズ／ごま きなこもちせんべい	豚肉／刻み昆布 さつま揚げ／生揚げ 青のり／牛乳	玉葱／生姜 切干大根／かぶ 人参／キウイフルーツ	きなこもちせんべい 牛乳 青のりチップス	エnergie たんぱく質 脂 質 食塩相当量	497 20.0 12.7 1.4	563 kcal 25.2 g 15.8 g 1.8 g
12 金	ご飯 チンジャオロース 里芋の中華サラダ 春雨スープ	精白米／片栗粉／油 ごま油／三温糖／里芋 マヨネーズ／春雨 パイ皮	豚肉／竹輪／鰹節 ゆで小豆／牛乳	バナナ／ピーマン パプリカ／玉葱 たけのこ／胡瓜 人参／レタス	バナナ 牛乳 あんクロワッサン	エnergie たんぱく質 脂 質 食塩相当量	476 17.2 15.5 1.6	560 kcal 21.4 g 19.1 g 2.0 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
13 土	持参弁当						
15 月	ご飯 ポークチャップ りんごとさつま芋のサラダ すまし汁	精白米／薄力粉 油／さつま芋 マヨネーズ／上白糖	豚肉／ヨーグルト もずく／ジョア	玉葱／ピーマン りんご／干しうどん 人参／葉ねぎ トマトジュース	ジョア ジョア(以上児のみ) トマト蒸しパン	エネルギー 438 たんぱく質 16.2 脂 質 9.7 食塩相当量 1.4	540 kcal 20.0 g 12.1 g 1.7 g
16 火	ロールパン マカロニグラタン 白菜とベーコンのスープ パイン缶	ロールパン／マカロニ 薄力粉／バター 精白米／マヨネーズ	魚肉ソーセージ／鶏肉 牛乳／チーズ ベーコン／ツナ	玉葱／人参 白菜／干し椎茸 パイン缶	お魚ソーセージ ツナマヨおにぎり	エネルギー 453 たんぱく質 18.1 脂 質 16.0 食塩相当量 2.1	532 kcal 20.1 g 18.5 g 2.2 g
17 水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしと竹輪和え みそ汁 ネーブル	ピスケット／精白米 片栗粉／油 三温糖／クレープ	鶏肉／油揚げ 味噌／牛乳 竹輪	もやし／なす 玉葱／葉ねぎ 人参／ネーブル	ビスケット 牛乳 クレープ	エネルギー 522 たんぱく質 19.1 脂 質 17.6 食塩相当量 1.5	588 kcal 23.9 g 18.5 g 1.8 g
18 木	ご飯 鰯のウスターソース焼き 青菜の納豆あえ きのこ汁 モモ缶	精白米／三温糖 薄力粉／上白糖 バター／カニパン	さば／納豆 かまぼこ／卵 牛乳	生姜／ほうれん草 人参／キャベツ たくあん／しめじ なめこ／椎茸／モモ缶	カニパン 牛乳 サンタクッキー	エネルギー 546 たんぱく質 19.3 脂 質 19.1 食塩相当量 1.3	591 kcal 21.9 g 21.6 g 1.5 g
19 金	鶏塩ラーメン じゃが芋の素揚げ バナナ	せんべい／中華めん ごま油／じゃが芋 油／スポンジケーキ コーンフレーク ウェハース	鶏肉／ホイップ クリーム ヤクルト	ねぎ／白菜 えのきだけ／葉ねぎ バナナ／いちご みかん缶	せんべい ヤクルト クリスマスパフェ	エネルギー 470 たんぱく質 13.8 脂 質 13.5 食塩相当量 1.7	579 kcal 17.0 g 17.0 g 2.0 g
20 土	持参弁当						
22 月	ご飯 魚の西京焼き 南瓜のそぼろあん すまし汁 みかん缶	精白米／三温糖 麩／ホットケーキ 粉糖／片栗粉 源氏パイ	がれい／味噌 卵／牛乳 豚肉	南瓜／グリンピース 人参／玉葱／かぶ 葉ねぎ／みかん缶 生姜	源氏パイ 牛乳 トナカイホットケーキ	エネルギー 494 たんぱく質 23.3 脂 質 11.2 食塩相当量 1.6	591 kcal 28.9 g 13.1 g 1.9 g
23 火	カレーうどん 花野菜のマヨチーズ焼き りんご	うどん／マヨネーズ 精白米	牛乳／豚肉 油揚げ／チーズ 塩昆布	人参／玉葱 しめじ／ねぎ カリフラワー／枝豆 ブロッコリー／りんご	牛乳 枝豆と塩昆布おにぎり	エネルギー 446 たんぱく質 15.8 脂 質 15.7 食塩相当量 1.8	470 kcal 15.6 g 14.9 g 2.1 g
24 水	クリスマス献立	精白米／薄力粉 パン粉／油 三温糖／さつま芋 イーストドーナツ	えび／卵 ベーコン／チーズ ワイン	人参／とうもろこし キャベツ／胡瓜 玉葱／かぶ／いちご バナナチップ	バナナチップ ドーナツ	エネルギー 517 たんぱく質 18.5 脂 質 15.5 食塩相当量 1.8	616 kcal 21.9 g 20.3 g 2.2 g
25 木	ご飯 ツナ入り卵焼き 筑前煮 みそしる	せんべい／精白米 油／三温糖 里芋／薄力粉 片栗粉／油／粉糖 りんごジュース	卵／ツナ／鶏肉 焼き竹輪／わかめ 豆腐／味噌／豆乳	玉葱／人参 れんこん／ごぼう 白菜／葉ねぎ	せんべい りんごジュース スノーボールクッキー	エネルギー 547 たんぱく質 16.0 脂 質 13.1 食塩相当量 1.5	635 kcal 19.2 g 16.4 g 1.6 g
26 金	食パン ポークビーンズ おかかマヨ和え 野菜スープ みかん	食パン／じゃが芋 油／三温糖 マヨネーズ／ごま ビスケット	大豆／豚肉 ベーコン／鰹節 かに風味かまぼこ 牛乳／ホイップ クリーム	人参／玉葱 パセリ／トマト缶詰 大根／ほうれん草 キャベツ／みかん缶 いちご	ビスケット プリン	エネルギー 402 たんぱく質 16.0 脂 質 15.8 食塩相当量 2.0	479 kcal 19.5 g 19.2 g 2.4 g
27 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。