



10月 献立表



令和7年
学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園

日	午前おやつ	献立名	材料			調味料	午後おやつ	
			赤:血や肉になる	緑:体の調子を整える	黄:熱や力になる			
1	麦茶 サラダ せんべい	弁当 牛乳	弁当 牛乳			麦茶 きなこマカロニ マカロニ・きな粉・三 温糖・塩	麦茶 きなこマカロニ	
2	麦茶		☆お月見集会☆			麦茶	お月見パンチ	
3	麦茶	きのこご飯 芋の子汁 鮭の塩焼き 蓮根の和風サラダ りんご	油揚げ 豚肉・豆腐 鮭 ひじき	人参・干し椎茸・ぶなしめじ・舞茸 大根・人参・長葱	米 里芋・こんにやく	酒・醤油・塩 醤油・酒・塩 塩 酢・醤油	麦茶 お月見パンチ 牛乳・寒天・ぶどう ジュース・みかん缶・レ モン汁・グラニュー糖	
4	麦茶	焼きそば 牛乳 ブロックリーサラダ キウイフルーツ	豚肉 牛乳 わかめ	キャベツ・もやし・人参・ピーマン・玉葱	麵・油	ソース	麦茶 ココアがんづき 小麦粉・卵・牛乳・油・三 温糖・酢・ココア・重曹・ク レム乳	
5	麦茶	カレーライス 牛乳 ツナ和え グレープフルーツ	豚肉 牛乳 ツナ	玉葱・人参・グリルピース	米・油・じゃが芋	カレールー	麦茶 ゼリー	
6	麦茶	みそ汁 ぶりのカレーマヨ焼き 小松菜とひじきの和え物 ☆五目ビーフン オレンジ	煮干し・豆腐 ぶり ひじき 豚肉・干しえび	白菜・水菜 レモン汁 小松菜・人参・コーン・胡瓜 筍・人参・にら・干し椎茸 オレンジ	マヨドレ・パン粉 ごま・ごま油 ビーフン・油・三温糖	みそ カレー粉 醤油 塩・醤油・酒	麦茶 フルーツヨーグルト	
7	麦茶	みそ汁 チンジャオロース 切干大根とひじきの煮物 ☆白菜のゆかり和え グレープフルーツ	煮干し・高野豆腐 豚肉 ひじき・油揚げ・干しえび	小松菜・人参 玉葱・筍・ピーマン 切干大根・人参・干し椎茸 白菜 グレープフルーツ	片栗粉・ごま油・三温糖 こんにやく・三温糖・油	みそ 酒・塩・醤油・みりん 醤油 ゆかり	牛乳 ほうれん草クッキー ホットケーキミックス スポン・バター・牛乳・ ほうれん草	
8	麦茶	みそ汁 かに玉焼き 肉じゃが ☆キャベツの中華風サラダ バナナ	煮干し 卵・かにかま 豚肉	大根・茄子・にら・水菜 玉葱・人参・パセリ 玉葱・人参・グリルピース キャベツ・赤パプリカ・黄パプリカ バナナ	油・三温糖 じゃが芋・こんにやく・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 塩・酒 醤油 酢・醤油	牛乳 ピザパン バター・ピーマン・玉 葱・コーン・ウインナー・ケ チャップ・チーズ	
9	麦茶	みそ汁 鶏の照り焼き ひじきの炒り煮 ☆マカロニサラダ 柿	煮干し・豆腐 鶏肉 ひじき・油揚げ かにかま	ほうれん草・えのき茸 人参・ピーマン 胡瓜・人参・コーン 柿	油・三温糖 マカロニ・マヨドレ	みそ 酒・醤油・みりん 醤油 塩	麦茶 おほかみチーズおにぎり 米・チーズ・かつお 節・醤油	
10	麦茶	弁当 牛乳	弁当 牛乳			麦茶 フルーツポンチ	麦茶 フルーツポンチ	
11	麦茶		麻婆豆腐丼 みそ汁 りんご			豆腐・豚肉	玉葱・人参・干し椎茸・にら 白菜・小松菜・えのき茸・人参 りんご	米・三温糖・ごま油・片栗粉 醤油・みそ みそ
12	麦茶	南瓜スープ 鶏のみそ焼き 小松菜の胡麻和え ☆根菜とひじきの金平 オレンジ	牛乳・生クリーム 鶏肉 ひじき・かつお節	南瓜・玉葱・人参・パセリ 小松菜・人参 蓮根・ごぼう・人参 オレンジ	小麦粉・バター ごま・三温糖 ごま油・三温糖	塩・コンソメ みそ・酒・みりん 醤油 醤油	麦茶 コアチーズケーキ クリームチーズ・ヨーグル ト・三温糖・小麦粉・コ コア	
13	麦茶	みそ汁 麻婆豆腐 キャベツとひじきの和え物 ☆ちくわのマヨ焼き キウイフルーツ	煮干し 豆腐・豚肉 ひじき 竹輪・チーズ・あおさ	ほうれん草・もやし・長葱 玉葱・人参・筍・にら キャベツ・人参・コーン・胡瓜 キウイフルーツ	三温糖・片栗粉・ごま油 ごま・ごま油 マヨドレ	みそ みそ・醤油 醤油	牛乳 おからバナナマフィン バター・三温糖・卵・牛乳・ おから・小麦粉・ベーキ ングパウダー・バナナ	
14	麦茶	みそ汁 さんまのかば焼き 厚揚げのそぼろ煮 ☆春雨サラダ バナナ	煮干し さんま 厚揚げ・鶏肉	チンゲン菜・人参 玉葱・干し椎茸・グリルピース 胡瓜・黄パプリカ・コーン・水菜 バナナ	焼き麩 三温糖・小麦粉 三温糖・片栗粉 春雨・三温糖・ごま油	みそ 醤油 醤油 醤油・酢	麦茶 焼きうどん うどん・豚肉・玉葱・キャ ベツ・人参・醤油・ソース 酒・かつお節	

日	午前おやつ	献立名	材料			調味料	午後おやつ
			赤:血や肉になる	緑:体の調子を整える	黄:熱や力になる		
17	麦茶	みそ汁 チャブチ ほうれん草のお浸し ☆南瓜の煮物 キウイフルーツ	煮干し 豚肉 海苔	玉葱・小松菜・人参 人参・筍・椎茸・ピーマン・にんにく ほうれん草・えのき茸 南瓜 キウイフルーツ	春雨・ごま油・三温糖 三温糖	みそ 醤油・みりん 醤油 塩	牛乳 人参蒸しパン ホットケーキミックス スポン・牛乳・人参・ス キムミルク
18	麦茶	ナポリタン 牛乳 コールスロー キウイフルーツ	ウインナー 牛乳	人参・玉葱・ピーマン・マッシュルーム缶・トマト缶	スハゲティ・オリーブ油	ケチャップ・塩・鶏ガラ	麦茶 ヨーグルト
19	麦茶	みそ汁 たら の葱みそ焼き さつま芋の金平 ☆キャベツサラダ オレンジ	煮干し たら	キャベツ・人参・胡瓜・コーン キウイフルーツ 大根・白菜・人参 長葱 ごぼう・干し椎茸・人参 キャベツ・黄パプリカ・胡瓜 オレンジ	ごま さつま芋・ごま油 三温糖	みそ 酒・みそ・みりん 醤油・みりん 醤油・酢	麦茶 わかめおにぎり 米・わかめ・しらす・ ごま・塩
20	麦茶	カレーライス 牛乳 ツナ和え グレープフルーツ	豚肉 牛乳 ツナ	玉葱・人参・グリルピース	米・油・じゃが芋	カレールー	麦茶 フルーツポンチ 洋梨缶・みかん缶・ ハイン・バナナ
21	麦茶	みそ汁 豆腐の中華風煮 切干大根と水菜のサラダ ☆粉吹き芋 バナナ	煮干し 豆腐・ツナ かにかま	キャベツ・ぶなしめじ・人参 チンゲン菜・人参 切干大根・水菜 パセリ バナナ	春雨・ごま油・三温糖 マヨドレ じゃが芋	みそ 醤油 醤油 塩・胡椒	牛乳 ロケットビスケット 小麦粉・ベーキングパウ ダー・バター・三温糖・ 卵・牛乳・ココナツフレーク
22	麦茶	みそ汁 チンジャオロース 切干大根とひじきの煮物 ☆白菜のゆかり和え グレープフルーツ	煮干し・高野豆腐 豚肉 ひじき・油揚げ・干しえび	小松菜・人参 玉葱・筍・ピーマン 切干大根・人参・干し椎茸 白菜 グレープフルーツ	片栗粉・ごま油・三温糖 こんにやく・三温糖・油	みそ 酒・塩・醤油・みりん 醤油 ゆかり	牛乳 ほうれん草クッキー ホットケーキミックス スポン・バター・牛乳・ ほうれん草
23	麦茶	みそ汁 かに玉焼き 肉じゃが ☆キャベツの中華風サラダ バナナ	煮干し 卵・かにかま 豚肉	大根・茄子・にら・水菜 玉葱・人参・パセリ 玉葱・人参・グリルピース キャベツ・赤パプリカ・黄パプリカ バナナ	油・三温糖 じゃが芋・こんにやく・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 塩・酒 醤油 酢・醤油	牛乳 ピザパン バター・ピーマン・玉 葱・コーン・ウインナー・ケ チャップ・チーズ
24	麦茶	みそ汁 鶏の照り焼き ひじきの炒り煮 ☆マカロニサラダ 柿	煮干し・豆腐 鶏肉 ひじき・油揚げ かにかま	ほうれん草・えのき茸 人参・ピーマン 胡瓜・人参・コーン 柿	油・三温糖 マカロニ・マヨドレ	みそ 酒・醤油・みりん 醤油 塩	麦茶 おほかみチーズおにぎり 米・チーズ・かつお 節・醤油
25	麦茶	ピラフ 大豆スープ 唐揚げ ゆかり和え りんご	大豆・ウインナー 鶏肉	玉葱・ピーマン・人参・コーン キャベツ・人参 白菜・人参・胡瓜 りんご	米・オリーブ油 油 片栗粉・油	塩・鶏ガラ 塩・鶏ガラ 酒・醤油 ゆかり	牛乳 ブラウニー バター・三温糖・卵・小麦 粉・ベーキングパウダー・コ コア・スキムミルク・生クリーム・バ ナナ
26	麦茶	チャーハン みそ汁 オレンジ	豚肉 煮干し	玉葱・コーン・ピーマン 白菜・人参・ぶなしめじ・チンゲン菜 オレンジ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 みそ	牛乳 クッキー
27	麦茶	みそ汁 鰯のごまみそ焼き チンゲン菜の中華和え ☆根菜煮 グレープフルーツ	煮干し・豆腐 鰯 かにかま	なめこ・長葱 チンゲン菜・人参・もやし 大根・人参・ごぼう・筍・さやいんげん グレープフルーツ	ごま 三温糖・ごま油 三温糖	みそ みそ・酒・みりん 醤油 醤油	麦茶 フルーツヨーグルト バナナ・りんご・バ イ缶・ヨーグルト・ スキムミルク
28	麦茶	みそ汁 ひじき入り卵焼き 豆腐のカレー煮 ☆酢の物 バナナ	煮干し 卵・ひじき 豆腐・豚肉 わかめ	白菜・水菜・人参 人参・玉葱 玉葱・赤パプリカ・干し椎茸・グリルピース もやし・黄パプリカ・胡瓜 バナナ	三温糖 油・三温糖・片栗粉 三温糖	みそ 塩・酒 醤油・酒・塩・カレー粉 酢・醤油	牛乳 ベリーパイ パイ・いちごジャム・ ブルーベリージャム
29	麦茶	みそ汁 鶏のレモン焼き 人参とじゃこの金平 ☆ナッツ豆 りんご	煮干し・高野豆腐 鶏肉 しらす 納豆	ほうれん草・ぶなしめじ レモン汁 人参 にら りんご	小麦粉・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 酒・醤油 醤油 醤油	牛乳 チーズサブレ バター・三温糖・小 麦粉・チーズ
30	麦茶	みそ汁 さばの塩焼き 厚揚げとキャベツのみそ炒め ☆チンゲン菜の和え物 オレンジ	煮干し さば 厚揚げ かつお節・海苔	南瓜・白菜・小松菜 キャベツ・ピーマン・人参・筍・玉葱 チンゲン菜・もやし オレンジ	三温糖・ごま油	みそ 塩 みそ・醤油 醤油	麦茶 さつま芋ドーナツ ホットケーキミックス粉・三 温糖・さつま芋・油・ 豆乳
31	麦茶	みそ汁 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ ☆南瓜の甘煮 キウイフルーツ	ふのり 豚肉・豆腐 かにかま	大根・長葱 玉葱・人参 胡瓜・人参 南瓜 キウイフルーツ	焼き麩 パン粉・油・三温糖 スハゲティ・マヨドレ 三温糖	みそ 塩・ケチャップ・ソース 塩 塩	牛乳 小松菜バナナケーキ ホットケーキミックス粉・バ ター・バナナ・スキムミルク・ 牛乳・小松菜・卵

※昼食の主食が書いているところには白飯が付きま
す。3歳未満児のみ午前のおやつが付きま
す。あずかり保育利用児のみ午後のおやつが付きま
す。☆印は3歳以上児のみ付きま

1ヶ月平均栄養量
エネルギー
たんぱく質
脂質
塩分

3歳未満児
410kcal
16.0g
12.5g
1.2g

3歳以上児
487kcal
19.7g
15.6g
1.5g

