# 10 月　献 立 表

令和5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 赤：血や肉になる | 材料 緑：体の調子を整える | 材料 黄：熱や力になる | 調味料 | 午後おやつ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 月 | 麦茶<br>星たべよ | 焼きそば<br>味噌汁<br>切干大根とひじきの煮物<br>バナナ | 豚肉・青のり<br>煮干し・ふのり・豆腐<br>ひじき・油揚げ・桜えび | ｷｬﾍﾞﾂ・もやし・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・玉葱<br>白菜<br>切干大根・人参・干し椎茸・小松菜<br>バナナ | 中華麺・油<br>こんにゃく・三温糖・油 | ソース<br>みそ<br>醤油 | 麦茶<br>焼きおにぎり<br>米・大葉・しらす・ごま・醤油 |
| 3 火 | 麦茶<br>ウエハース | 塩ラーメン<br>野菜の肉巻き<br>ひじきサラダ<br>☆ちくわの磯辺揚げ<br>柿 | えび<br>豚肉<br>ひじき・ツナ<br>ちくわ・青のり | ﾁﾝｹﾞﾝ菜・玉葱・ｺｰﾝ・木耳<br>人参・茄子<br>胡瓜・赤パプリカ<br>柿 | 中華麺・ごま油<br>三温糖<br>マヨネーズ<br>小麦粉・油 | 鶏ガラ・塩<br>醤油<br>塩 | 牛乳<br>さつま芋のｽﾃｨｯｸﾊﾟｲ<br>さつま芋・三温糖・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾊﾟｲ |
| 4 水 | 麦茶<br>ビスコ | 味噌汁<br>ツナ入り卵焼き<br>高野豆腐の五目煮<br>☆和風ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ<br>梨 | 煮干し・わかめ<br>ツナ・卵<br>高野豆腐・かつお節 | 南瓜・もやし<br>人参・玉葱<br>大根・人参・ごぼう・さやいんげん<br>胡瓜・ｺｰﾝ・ﾄﾏﾄ・ｷｬﾍﾞﾂ<br>梨 | 三温糖・油<br>こんにゃく・三温糖<br>ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・三温糖 | みそ<br>塩・酒<br>醤油・みりん<br>酢・塩・胡椒・醤油 | 麦茶<br>きなこプリン<br>豆乳・きなこ・砂糖・ゼラチン・黒蜜 |
| 5 木 | 麦茶<br>ぽたぽた焼き | 味噌汁<br>サバの味噌煮<br>小松菜のお浸し<br>☆大学芋<br>りんご | 煮干し・厚揚げ<br>サバ<br>かつお節 | えのき茸・人参<br>葱・生姜<br>小松菜・ぶなしめじ<br>りんご | 三温糖<br>さつま芋・油・三温糖・ごま | みそ<br>みそ・醤油・酒<br>醤油<br>醤油 | 牛乳<br>ほうれん草ﾎｯﾄｹｰｷ<br>ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・ほうれん草・牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ |
| 6 金 | 麦茶<br>ｶﾙｼｳﾑせんべい | 味噌汁<br>鶏の梅焼き<br>ひじきと大豆の煮物<br>☆ほうれん草の菊和え<br>キウイフルーツ | 煮干し・豆腐<br>鶏肉<br>ひじき・さつま揚げ・大豆 | なめこ・葱<br>練り梅・しそ<br>人参・ピーマン・ごぼう<br>干し菊・ほうれん草・人参・もやし<br>キウイフルーツ | 油・三温糖 | みそ<br>醤油・みりん<br>醤油<br>醤油・みりん | 牛乳<br>人参蒸しパン<br>ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・豆乳・人参 |
| 7 土 | 麦茶<br>ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙせんべい | ナポリタン<br>ポトフ<br>梨 | ウインナー | 人参・玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ﾄﾏﾄ缶<br>玉葱・人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｷｬﾍﾞﾂ<br>梨 | ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・ｵﾘｰﾌﾞ油<br>じゃが芋 | ｹﾁｬｯﾌﾟ・塩・胡椒・鶏ｶﾞﾗ<br>鶏ガラ・塩 | 牛乳<br>バウムクーヘン |
| 10 火 | 麦茶<br>クラッカー | ビビンバ丼<br>中華スープ<br>酢味噌和え<br>りんご | 豚肉<br>豆腐<br>わかめ | 生姜・にんにく・人参・ほうれん草・もやし<br>黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・白菜・ﾊﾟｾﾘ<br>胡瓜・人参・ｺｰﾝ<br>りんご | 米・三温糖・ごま・ごま油<br>片栗粉<br>三温糖 | 酒・醤油<br>鶏ガラ・塩・醤油<br>みそ・酢 | 麦茶<br>納豆おやき<br>納豆・ｷｬﾍﾞﾂ・青のり・ごま・小麦粉・片栗粉・醤油 |
| 11 水 | 麦茶<br>ビスケット | 味噌汁<br>豆腐入り松風焼き<br>人参とじゃこの金平<br>☆こまツナサラダ<br>梨 | 煮干し・油揚げ<br>豆腐・鶏肉・卵・ひじき・豆乳<br>しらす<br>ツナ | キャベツ・椎茸<br>玉葱<br>人参<br>小松菜<br>梨 | ﾊﾟﾝ粉・三温糖・ごま<br>三温糖・ごま油 | みそ<br>みそ<br>醤油<br>醤油 | 牛乳<br>ﾊﾞﾅﾅﾖｰｸﾞﾙﾄﾎｯﾄｹｰｷ<br>小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・ﾊﾞﾅﾅ・ﾖｰｸﾞﾙﾄ・三温糖・牛乳・油・ｽｷﾑﾐﾙｸ |
| 12 木 | 麦茶<br>えびせんべい | 豆乳スープ<br>キスフライ<br>切干ナポリタン<br>☆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え<br>オレンジ | 豆乳・鶏肉<br>キス<br>ウインナー | 玉葱・ぶなしめじ・白菜・大根・人参<br>切干大根・黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・ピーマン<br>ブロッコリー・人参<br>オレンジ | 小麦粉・ﾊﾟﾝ粉・油<br>三温糖<br>ごま | みそ・鶏ｶﾞﾗ・塩<br>ソース<br>ｹﾁｬｯﾌﾟ・醤油<br>醤油 | 牛乳<br>ひじきトースト<br>食ﾊﾟﾝ・ｺｰﾝ・ひじき・三温糖・醤油・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ﾁｰｽﾞ |
| 13 金 | 麦茶<br>ｻﾗﾀﾞせんべい | お弁当　牛乳 | | | | | 麦茶<br>りんごゼリー<br>りんごｼﾞｭｰｽ・寒天・三温糖・りんご・ﾚﾓﾝ汁 |
| 14 土 | 麦茶<br>ｶﾙｼｳﾑせんべい | 麻婆豆腐丼<br>スープ<br>ほうれん草のごま和え<br>キウイフルーツ | 豆腐・豚肉 | 玉葱・干し椎茸・にら<br>白菜・人参・大根<br>ほうれん草・人参<br>キウイフルーツ | 米・三温糖・片栗粉・ごま油<br>ごま・三温糖 | 醤油・みそ<br>塩・醤油<br>醤油 | 麦茶<br>ぽたぽた焼き |
| 16 月 | 麦茶<br>まがりせんべい | 味噌汁<br>鶏のフレーク焼き<br>すき昆布煮<br>☆白菜のゆかり和え<br>柿 | 煮干し・豆腐<br>鶏肉・ﾁｰｽﾞ<br>昆布・油揚げ | 小松菜・人参<br>人参・ピーマン<br>白菜・ゆかり<br>柿 | ﾏﾖﾄﾞﾚ・ｺｰﾝﾌﾚｰｸ<br>三温糖 | みそ<br>醤油・みりん | 牛乳<br>南瓜ﾚｰｽﾞﾝﾊﾟﾝ<br>小麦粉・三温糖・ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ・塩・油・南瓜・ﾚｰｽﾞﾝ・ﾒｲﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ |
| 17 火 | 麦茶<br>クッキー | 味噌汁<br>ひじき入り卵焼き<br>五目豆煮<br>☆春雨サラダ<br>グレープフルーツ | 煮干し<br>卵・ひじき・豚肉<br>高野豆腐・大豆・昆布 | ぶなしめじ・南瓜・にら<br>赤パプリカ・玉葱<br>人参・ごぼう・干し椎茸・さやいんげん<br>胡瓜・人参・ｺｰﾝ<br>グレープフルーツ | 三温糖<br>こんにゃく・三温糖<br>春雨・三温糖・ごま油 | みそ<br>塩・酒<br>醤油<br>酢・醤油 | 牛乳<br>ポパイ棒<br>ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・ほうれん草・ﾊﾞﾀｰ・ごま・塩・ｽｷﾑﾐﾙｸ |

| 日 | 午前おやつ | 献立名 | 材料 赤：血や肉になる | 材料 緑：体の調子を整える | 材料 黄：熱や力になる | 調味料 | 午後おやつ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 水 | 麦茶<br>ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙせんべい | 豚汁<br>たらの葱味噌焼き<br>ピーマンのツナ炒め<br>☆大豆サラダ<br>バナナ | 煮干し・豚肉・豆腐<br>たら<br>ツナ<br>大豆・えび | 大根・人参・ごぼう・葱<br>ﾋﾟｰﾏﾝ・赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ<br>人参・ｺｰﾝ・胡瓜<br>バナナ | ごま<br>三温糖・ごま油 | みそ<br>酒・みそ・みりん<br>醤油・みりん・酒<br>酢・醤油 | 麦茶<br>五平餅<br>米・みそ・三温糖・ごま |
| 19 木 | 麦茶<br>星たべよ | 味噌汁<br>豆腐ナゲット<br>ｷｬﾍﾞﾂのﾂﾅ和え<br>☆ﾍﾟﾝｷのﾄﾏﾄ煮<br>キウイフルーツ | 煮干し<br>豆腐・鶏肉<br>ツナ | 白菜・椎茸<br>玉葱<br>キャベツ・人参・胡瓜<br>ﾄﾏﾄ缶・玉葱・茄子・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶・ﾋﾟｰﾏﾝ・にんにく<br>キウイフルーツ | さつま芋<br>片栗粉・小麦粉・油<br>ペンネ | みそ<br>塩・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ<br>醤油<br>ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｺﾝｿﾒ・塩 | 牛乳<br>ココアクッキー<br>小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・三温糖・卵・ﾊﾞﾀｰ・調整ｺｺｱ・ｽｷﾑﾐﾙｸ |
| 20 金 | 麦茶<br>ぽたぽた焼き | ☆　お　誕　生　会　☆<br>ハンバーグカレー<br>スープ<br>小松菜と切干大根のごま和え<br>フルーツポンチ | 豚肉<br>豆腐・わかめ<br>かにかま | 玉葱・人参<br>たけのこ<br>小松菜・ぶなしめじ・切干大根<br>ﾊﾟｲﾝ缶・夏みかん缶・りんご・ﾊﾞﾅﾅ | 米・じゃが芋・油・ﾊﾟﾝ粉<br>焼き麩<br>ごま・三温糖 | カレールウ<br>鶏ガラ・塩・胡椒<br>醤油 | 麦茶<br>さつまいものﾓﾝﾌﾞﾗﾝ<br>小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・三温糖・塩・豆乳・油・ｾﾞﾗﾁﾝ・さつま芋 |
| 21 土 | 麦茶<br>ビスコ | きつねうどん<br>白菜のお浸し<br>バナナ | 煮干し・油揚げ<br>海苔 | 玉葱・干し椎茸・人参・葱・小松菜<br>白菜・人参<br>バナナ | うどん・三温糖 | 醤油・みりん・塩<br>醤油 | 麦茶<br>サラダせんべい |
| 23 月 | 麦茶<br>ｶﾙｼｳﾑせんべい | 味噌汁<br>北上コロッケ<br>切干大根と桜えびの煮物<br>☆ｷｬﾍﾞﾂの梅おかか和え<br>バナナ | 煮干し・豆腐・わかめ<br>豚肉<br>桜えび・油揚げ<br>かつお節 | もやし<br>玉葱・アスパラガス<br>切干大根・人参・干し椎茸・小松菜<br>キャベツ・胡瓜・練り梅<br>バナナ | 里芋・小麦粉・ﾊﾟﾝ粉・油<br>こんにゃく・三温糖 | みそ<br>ソース<br>醤油<br>醤油 | 麦茶<br>鮭おにぎり<br>米・鮭・ごま・わかめ・しらす・塩 |
| 24 火 | 麦茶<br>ウエハース | 味噌汁<br>サンマの塩焼き<br>蓮根の金平<br>☆ほうれん草のお浸し<br>キウイフルーツ | 煮干し<br>さんま<br>海苔 | 茄子・ﾁﾝｹﾞﾝ菜・人参<br>蓮根・人参<br>ほうれん草・えのき茸<br>キウイフルーツ | ごま・ごま油・三温糖 | みそ<br>塩<br>醤油<br>醤油 | 牛乳<br>人参ケーキ<br>ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・人参・豆乳・油・ﾒｲﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ |
| 25 水 | 麦茶<br>クラッカー | お弁当　牛乳 | | | | | 麦茶<br>ﾛｯｸﾋﾞｽｹｯﾄ<br>小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・ﾊﾞﾀｰ・三温糖・卵・牛乳・ｺｰﾝﾌﾚｰｸ |
| 26 木 | 麦茶<br>えびせんべい | 道産子汁<br>鮭の西京焼き<br>すき昆布のｻﾗﾀﾞ<br>☆ﾋﾞｰﾌﾝの塩炒め<br>りんご | 煮干し・豚肉<br>鮭<br>昆布・かにかま<br>えび | もやし・玉葱・人参・ｺｰﾝ・ｽﾘﾑ惣・生姜・にんにく<br>胡瓜・黄パプリカ・練り梅<br>筍・人参・にら・干し椎茸<br>りんご | ごま油・じゃが芋<br>三温糖<br>油<br>ビーフン・油 | みそ<br>みそ・みりん・酒<br>酢・醤油<br>塩・胡椒・鶏ガラ | 麦茶<br>ひじきいなり<br>米・酢・三温糖・塩・人参・ひじき・醤油・油揚げ |
| 27 金 | 麦茶<br>ｻﾗﾀﾞせんべい | 味噌汁<br>かに玉焼き<br>五目炒り豆腐<br>☆白菜のお浸し<br>オレンジ | 煮干し<br>卵・かにかま<br>豆腐・ひじき<br>海苔 | 小松菜・玉葱<br>玉葱・赤パプリカ・パセリ<br>葱・人参・グリンピース<br>白菜・人参<br>オレンジ | さつま芋<br>油・三温糖<br>油・三温糖 | みそ<br>塩・酒<br>醤油・酒<br>醤油 | 牛乳<br>ｸﾗｯｶｰｻﾝﾄﾞ<br>ｸﾗｯｶｰ・いちご<br>ｼﾞｬﾑ・ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ |
| 28 土 | 麦茶<br>ぽたぽた焼き | 中華丼<br>スープ<br>りんご | 豚肉・えび<br>わかめ | 玉葱・人参・干し椎茸・白菜・にんにく・生姜<br>大根・葱<br>りんご | 米・三温糖・ごま油・片栗粉 | 醤油・鶏ｶﾞﾗ<br>鶏ｶﾞﾗ・塩・胡椒 | 麦茶<br>ｶｽﾀｰﾄﾞｹｰｷ |
| 30 月 | 麦茶<br>ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙせんべい | 味噌汁<br>ぶり大根<br>さつま芋の金平<br>☆ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ<br>グレープフルーツ | 煮干し・高野豆腐<br>ぶり | 茄子・ほうれん草<br>大根・生姜<br>ごぼう・人参・干し椎茸<br>ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・人参・ﾚｰｽﾞﾝ<br>グレープフルーツ | 三温糖<br>さつま芋・ごま油<br>三温糖・油 | みそ<br>醤油・酒・塩<br>醤油・みりん<br>塩・酢 | 麦茶<br>すいとん<br>小麦粉・大根・人参・油揚げ・ぶなしめじ・小松菜・葱・醤油・塩・煮干し・みりん |
| 31 火 | 麦茶<br>星たべよ | 南瓜スープ<br>鶏のりんご焼き<br>パプリカの中華風炒め<br>☆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのしらす和え<br>バナナ | 牛乳・生ｸﾘｰﾑ<br>鶏肉<br>ツナ | 南瓜・玉葱・人参・ﾊﾟｾﾘ<br>にんにく・葱・りんご<br>黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・ﾋﾟｰﾏﾝ・筍・ぶなしめじ・ﾁﾝｹﾞﾝ菜<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・胡瓜・人参・ｺｰﾝ<br>バナナ | 小麦粉・ﾊﾞﾀｰ<br>ごま油<br>油 | 塩・ｺﾝｿﾒ<br>酒・醤油<br>鶏ｶﾞﾗ・塩・胡椒<br>塩・酢・胡椒 | 麦茶<br>ウインナーパン<br>小麦粉・ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ・三温糖・塩・油・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｳｲﾝﾅｰ |

※昼食の主食が書いていないところには白飯がつきます。
3歳未満児のみ午前のおやつがつきます。
あずかり保育のみ午後のおやつがつきます。
☆印は3歳以上児にのみつきます。

| １ヶ月平均栄養量 | ３歳未満児 | ３歳以上児 |
|---|---|---|
| エネルギー | 437kcal | 495kcal |
| たんぱく質 | 16.9g | 20.2ｇ |
| 脂質 | 11.8g | 14.3ｇ |
| 塩分 | 1.3ｇ | 1.5ｇ |