



# 10月 献立表



令和6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		
火	クラッカー	1 麦茶 みそ汁 豚肉とピーマンの千切り炒め 粉ふき芋 ☆キャベツサラダ オレンジ	煮干し 豚肉	小松菜・しめじ 玉葱・菊・ピーマン パセリ 塩・胡椒 キャベツ・胡瓜 オレンジ	焼き麩 三温糖・片栗粉・ごま油 じゃが芋 油	みそ みりん・醤油・酒・塩 塩・胡椒 醤油・塩・酢	麦茶 五目おにぎり 米・油揚げ・干し椎茸・人参・ごぼう・青のり・醤油・塩・みりん
		2 麦茶 中華スープ 麻婆豆腐 ほうれん草ナムル ☆竹輪のマヨ焼き グレープフルーツ	豆腐・豚肉 竹輪・青のり・チーズ	人参・白菜・コーン 玉葱・人参・菊・ニラ ほうれん草・大豆もやし グレープフルーツ	片栗粉・ごま油 片栗粉・三温糖・油 ごま・ごま油 マヨネーズ	醤油・塩・鶏ガラ みそ・醤油 醤油・鶏ガラ	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
木	ウエハース	3 麦茶 みそ汁 鯖のごまみそ焼き 小松菜のお浸し ☆根菜煮 りんご	煮干し サバ 海苔・かつお節	南瓜・チンゲン菜・玉葱 小松菜 大根・人参・ごぼう・菊・グリーンピース りんご	ごま・三温糖 じゃが芋・こんにやく・三温糖	みそ みそ・みりん・醤油 醤油 醤油	麦茶 ヨーグルト和え ヨーグルト・桃缶詰・ぶどう缶詰・スキムミルク
		4 麦茶 ぼたぼた焼き	お弁当 牛乳			みそ 玄米フレークナック コーンフレーク ター・マシュマロ	麦茶 お弁当 牛乳
土	クッキー	5 麦茶 しらすピラフ わかめスープ 白菜のゆかり和え バナナ	しらす わかめ	人参・玉葱・ピーマン 玉葱・しめじ 白菜 バナナ	米・オリーブ油 塩 鶏ガラ・塩 ゆかり	牛乳 パウムクーヘン	
		7 麦茶 みそ汁 鶏のりんご焼き 高野豆腐の五目煮 ☆さつま芋サラダ	煮干し 鶏肉 高野豆腐・かつお節 ハム	白菜・長葱・えのき茸 ニンニク・玉葱・りんご 大根・人参・ごぼう・グリーンピース 胡瓜 梨	こんにやく・三温糖 さつま芋・マヨネーズ	みそ 醤油・酒 醤油・みりん	牛乳 ピザパン 食パン・ピーマン・玉葱・コーン・ウインナー・ピザソース・チーズ
火	ベジタブルせんべい	8 麦茶 みそ汁 秋刀魚の蒲焼き すき昆布煮 ☆ほうれん草の胡麻和え オレンジ	豆腐・煮干し さんま すき昆布・油揚げ	キャベツ・茄子 人参・ピーマン ほうれん草・人参 オレンジ	小麦粉・三温糖 三温糖 ごま・三温糖	みそ 醤油 醤油・みりん 醤油	麦茶 フルーツポンチ りんご・桃缶詰・ハインケル・洋梨缶詰・レモン汁・グラニュー糖
		9 麦茶 みそ汁 ミートオムレツ 切干大根の煮物 ☆コールスーサラダ バナナ	煮干し 卵・豚肉・チーズ 油揚げ・干しえび	ほうれん草・しめじ 玉葱 切干大根・人参・干し椎茸・ピーマン キャベツ・胡瓜・人参・レーズン バナナ	焼き麩 油 こんにやく・三温糖 三温糖・油	みそ 塩・胡椒・ケチャップ 醤油 酢・塩 さつま芋・ホットケーキミックス粉・牛乳	牛乳 さつま芋蒸しパン
木	ビスコ	10 麦茶 みそ汁 カジキのフライ 炒り豆腐 ☆チンゲン菜の中華和え 柿	わかめ・煮干し かじき 豆腐・鶏肉 かにかま	白菜・大根 玉葱・人参・菊・干し椎茸・長葱 チンゲン菜・人参・もやし 柿	小麦粉・パン粉・油 三温糖・油 三温糖・ごま油	みそ 醤油・みりん・酒 醤油・塩 醤油	麦茶 ゆかりおにぎり 米・ゆかり
		11 麦茶 みそラーメン 鶏の照り焼き 厚揚げの中華煮 ☆和風マカロニサラダ キウイフルーツ	豚肉 鶏肉 厚揚げ・ツナ かにかま・かつお節	キャベツ・玉葱・人参・コーン・小葱 チンゲン菜・人参・赤パプリカ 胡瓜・コーン・大葉 キウイフルーツ	中華麺 ごま油 マカロニ・油・三温糖	ラーメンスープ 酒・醤油・みりん 醤油・鶏ガラ 塩・醤油・酢	牛乳 バナナヨーグルトホットケーキ 小麦粉・ベーキングパウダー・卵・ヨーグルト・牛乳・バナナ・三温糖・バター
土	クッキー	12 麦茶 中華丼 みそ汁 グレープフルーツ	豚肉・えび 煮干し	玉葱・人参・干し椎茸・白菜・コンソメ・生姜 ほうれん草・えのき茸 グレープフルーツ	米・片栗粉・三温糖・ごま油 焼き麩	醤油・鶏ガラ みそ	牛乳 カスタードケーキ
		15 麦茶 カレーライス 牛乳 もやしの中華風サラダ	鶏肉 牛乳	りんご・玉葱・人参・ブロッコリー もやし・人参・ニラ・えのき茸 梨	米・じゃが芋・油 ごま・ごま油	カレールー 醤油・酢	麦茶 りんごゼリー りんごジュース・ぶどう缶詰・寒天・三温糖
水	クラッカー	16 麦茶 みそ汁 焼き鮭 じゃが芋の炒め煮 ☆春雨の酢の物 りんご	生揚げ・煮干し 鮭	小松菜・大根 人参・しめじ 胡瓜・人参・黄パプリカ・玉葱・木耳 りんご	米・じゃが芋・油 三温糖 春雨・三温糖	みそ 塩 醤油 酢・醤油	牛乳 肉まん 小麦粉・ドライイースト・ベーキングパウダー・三温糖・豚肉・白菜・玉葱・干し椎茸・醤油・塩・胡椒・片栗粉・ごま油・ソース

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

1ヶ月平均栄養量	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	438kcal	514kcal
たんぱく質	16.5g	20.2g
脂質	12.4g	15.3g
塩分	1.4g	1.6g



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		
木	カルシウムせんべい	17 麦茶 みそ汁 豆腐ナゲット すき昆布サラダ ☆ツナとトマトのペンネ バナナ	煮干し 豆腐・鶏肉 すき昆布・かにかま ツナ	椎茸・大豆もやし・キャベツ 玉葱 胡瓜・人参・練り梅 トマト・玉葱・茄子・人参・ニンニク・ピーマン バナナ	片栗粉・薄力粉・油 油 ペンネ	みそ 塩・胡椒・ケチャップ 酢・醤油 ケチャップ・塩・鶏ガラ	麦茶 ひじき入りいなり 米・酢・三温糖・塩・醤油・人参・ひじき・油揚げ
		18 麦茶 ばりんこ	お弁当 牛乳			麦茶 お弁当 牛乳	麦茶 かぼちゃパーロ
土	ぼたぼた焼き	19 麦茶 ハヤシライス 牛乳 白菜サラダ オレンジ	豚肉 牛乳 かにかま	玉葱・人参・ブロッコリー 白菜・水菜・人参 オレンジ	米・油 油	ハヤシルウ 塩・酢	麦茶 ゼリー
		21 麦茶 みそ汁 鯖の生姜焼き ひじきと大豆の煮物 ☆チンゲン菜の和え物 キウイフルーツ	豆腐・煮干し 鯖 ひじき・大豆・さつま揚げ かつお節	なめこ・白菜 生姜 人参・ピーマン・ごぼう チンゲン菜 キウイフルーツ	小麦粉 油・三温糖	みそ 醤油・みりん・酒・塩 醤油 醤油	牛乳 チーズサブレ バター・三温糖・小麦粉・粉チーズ
火	サラダせんべい	22 麦茶 みそ汁 れんこんの肉団子 高野豆腐の煮物 ☆ブロッコリーの胡麻和え オレンジ	煮干し 豚肉 高野豆腐・かつお節	茄子・ほうれん草・水菜 蓮根・玉葱 大根・人参・ごぼう ブロッコリー・人参 オレンジ	焼き麩 片栗粉・パン粉・油・三温糖 こんにやく・三温糖 ごま	みそ 醤油・酢・ケチャップ・塩 醤油・みりん 醤油	麦茶 さつま芋のレモン煮 さつま芋・レモン汁・三温糖
		23 麦茶 ベジタブルせんべい	お弁当 牛乳			麦茶 クッキー ホットケーキミックス粉・バター・牛乳	
木	ビスコ	24 麦茶 みそ汁 カジキのカレムニエル 卵の花の炒り煮 ☆人参ごまみそサラダ 柿	わかめ・煮干し カジキ おから・油揚げ	大根・キャベツ パセリ ごぼう・人参・干し椎茸・長葱 人参・大豆もやし・胡瓜 柿	小麦粉・オリーブ油 三温糖・油 マヨネーズ・ごま・三温糖	みそ 塩・カレー粉 醤油 みそ	牛乳 あんぱん 小麦粉・ドライイースト・三温糖・塩・油・あんこ
		25 麦茶 五目御飯 みそ汁 ハンバーグ 春雨サラダ りんご	油揚げ 豆腐・煮干し 豚肉・牛肉	干し椎茸・人参・しめじ・ごぼう・グリーンピース 大根・長葱 玉葱 胡瓜・赤パプリカ・コーン りんご	もち米 里芋 パン粉・三温糖 春雨・三温糖・ごま油	醤油・塩・みりん みそ ケチャップ・ソース・塩 酢・醤油	牛乳 ココアホットケーキ ホットケーキミックス粉・牛乳・調整ココア・油・生クリーム・三温糖
土	サラダせんべい	26 麦茶 みそうどん 小松菜のしらす和え キウイフルーツ	豚肉・昆布・かつお節 しらす・海苔	人参・玉葱・白菜・長葱・しめじ・えのき茸 小松菜 キウイフルーツ	うどん みそ 醤油	牛乳 クッキー	
		28 麦茶 みそ汁 鶏のレモン焼き 豆もやしの炒り煮 ☆南瓜サラダ グレープフルーツ	煮干し・わかめ 鶏肉 さつま揚げ	キャベツ・水菜 レモン汁・大葉 大豆もやし・人参・切干大根・干し椎茸 南瓜・人参・胡瓜・コーン グレープフルーツ	ごま油 油・三温糖 マヨドレ	みそ みりん・醤油・塩・胡椒・酒 醤油 塩	牛乳 りんごケーキ ホットケーキミックス粉・バター・りんご・卵・牛乳
火	カルシウムせんべい	29 麦茶 みそ汁 かつおの竜田揚げ ひじきとキャベツの胡麻酢和え ☆大根と鶏肉の煮物 オレンジ	油揚げ・煮干し かつお ひじき・かつお節 鶏肉	人参・ほうれん草 キャベツ・人参 大根・小葱 オレンジ	片栗粉・油 三温糖・ごま	みそ 醤油・みりん・酒 醤油・酢 酒・鶏ガラ・塩	牛乳 きなこラスク フランスパン・グラニュー糖・バター・きな粉
		30 麦茶 みそ汁 ツナ入り卵焼き 高野豆腐の五目煮 ☆和風スパゲティサラダ バナナ	豆腐・煮干し 卵・ツナ・煮干し 高野豆腐・かつお節	小松菜 人参・玉葱 大根・人参・グリーンピース 胡瓜・コーン・トマト・キャベツ バナナ	焼き麩 三温糖・油 こんにやく・三温糖 スパゲティ・三温糖	みそ 塩・酒 醤油・みりん 酢・塩・胡椒・醤油	牛乳 れんこんもち 蓮根・片栗粉・ごま・塩・醤油・三温糖
木	えびせんべい	31 麦茶 みそ汁 あじの蒲焼き もやしとひじきのサラダ ☆茄子と豚肉のみそ炒め りんご	煮干し あじ ひじき 豚肉	大根・白菜・椎茸 もやし・ほうれん草・人参 茄子・人参・玉葱 りんご	小麦粉・三温糖 ごま・三温糖 ごま油・三温糖・片栗粉	みそ 醤油 醤油 みそ・醤油・酒	麦茶 みそおにぎり 米・みそ・三温糖



