



# 10月 献立表



令和3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	味噌汁 鮭のチーズ焼き 高野豆腐のそぼろ煮 ☆スバゲティサラダ りんご	煮干し 鮭・チーズ 高野豆腐・鶏肉 かにかま	キャベツ・玉ねぎ 玉ねぎ・ピーマン・ぶなしめじ 人参・大根・刈りねぎ きゅうり・人参・水菜 りんご	麩	みそ 塩 三温糖・醤油 塩	麦茶 きつねうどん うどん・油揚げ・ねぎ ☆小松菜・醤油・み りんご・塩・煮干し
2	麦茶	チャーハン 野菜スープ ☆パスタとコンのサラダ オレンジ	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 人参・玉ねぎ・チンゲン菜 キャベツ・きゅうり・コン オレンジ	米・ごま油	塩・醤油 コンソメ・醤油・塩 醤油・酢・三温糖	牛乳 パウムクーヘン
4	麦茶	お弁当 牛乳					麦茶 玄米フルーツカク コーンフレーク・パ ター・マシュマロ
5	麦茶	味噌汁 かに玉焼き 五目豆煮 ☆キャベツのツナ和え 柿	煮干し・わかめ 卵・かにかま 高野豆腐・大豆・昆布 ツナ	大豆もやし・ぶなしめじ 玉ねぎ・人参・パセリ 人参・ごぼう・干し椎茸・さやいんげん キャベツ・水菜 柿	油 こんにやく	みそ 三温糖・塩・酒 三温糖・醤油 醤油	牛乳 バナナヨーグルト バナナ 蒸パン・ミルク・ヨー グルト・バナナ・牛乳・ バター
6	麦茶	ミネストローネ 豆腐ハンバーグ 小松菜のお浸し ☆大根の煮物 バナナ	大豆 豚肉・豆腐・ひじき かつお節	人参・玉ねぎ・キャベツ・トマト 玉ねぎ・人参 小松菜 大根・刈りねぎ バナナ	じゃがいも パン粉・油	塩 醤油 酒・鶏がら・塩	牛乳 黒ごまペースト フランスパン・ヨー グルト・糖・バター・ご ま・塩
7	麦茶	焼きそば 牛乳 ブロッコリーのしらす和え フルーツポンチ	豚肉・青のり 牛乳 しらす	キャベツ・もやし・人参 人参・玉ねぎ・人参・ピーマン・玉ねぎ	中華種・油	ソース	麦茶 枝豆おにぎり 米・枝豆・塩・ご ま
8	麦茶	味噌汁 いわしのチーズフライ 五目炒り豆腐 ☆ブロッコリーサラダ オレンジ	煮干し いわし・チーズ 豆腐・ひじき わかめ	キャベツ・もやし・人参 ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・きゅうり・人参・トマト オレンジ	小麦粉・パン粉・油 ごま油	みそ 三温糖・醤油・酒 酢・醤油・三温糖	牛乳 ツナパン
9	麦茶	焼きうどん 味噌汁 ほうれん草のごま和え グレープフルーツ	豚肉・かつお節 煮干し・わかめ	玉ねぎ・キャベツ・人参 大根・ねぎ ほうれん草・人参 グレープフルーツ	うどん ごま油	醤油・ソース・酒 みそ 三温糖・醤油	麦茶 ヨーグルト
11	麦茶	味噌汁 タンドリーチキン 小松菜とひじきの和え物 ☆揚げごぼう	煮干し・ふのり 鶏肉・ヨーグルト ひじき	大根・ねぎ にんにく・玉ねぎ 小松菜・コン・人参・きゅうり ごぼう 柿	ごま・ごま油 片栗粉・油	みそ 塩・醤油・カレー粉 醤油 醤油・三温糖	牛乳 ポパイ棒 蒸パン・ミルク・ヨー グルト・バナナ・バター・ ごま・塩
12	麦茶	味噌汁 たらのねぎ味噌焼き すき昆布の煮物 ☆キャベツとコンのサラダ 梨	煮干し・高野豆腐 たら 昆布・油揚げ	小松菜・しいたけ ねぎ 人参・ピーマン キャベツ・きゅうり・コン 梨	ごま	みそ 酒・みそ・みりん 醤油・みりん・三温糖 醤油・酢・三温糖	牛乳 トマトピザ 小麦粉・油・三温糖・ 塩・コンソメ・ヨーグル ト・バナナ・人参・ピー マン・チーズ・トマト
13	麦茶	味噌汁 豚肉の梅みそ焼き 納豆和え さつまいも金平 キウイフルーツ	煮干し・豆腐 豚肉 納豆・チーズ	なめこ・ねぎ 玉ねぎ・練り梅 ほうれん草・人参 ごぼう・人参・干し椎茸 キウイフルーツ	さつまいも・ごま油	みそ 三温糖・みそ・みりん・酒 醤油 醤油・みりん	麦茶 南瓜のチーズケーキ 南瓜・小麦粉・ヨー グルト・卵・カルシ ウム・生クリーム・生 クリーム・ヨーグルト
14	麦茶	道産子汁 ほうれん草オムレツ ペンネのトマト煮 ☆ブロッコリーのごま和え りんご	煮干し・豚肉 卵・ツナ	もやし・玉ねぎ・人参・コン・玉ねぎ・生薬・にんにく ほうれん草・玉ねぎ キャベツ・人参・ピーマン・にんにく ブロッコリー・人参 りんご	じゃがいも・バター・ごま油	みそ 塩 バター キャベツ・コンソメ・塩 醤油	牛乳 ココア蒸しパン 蒸パン・ミルク・ミ ルクココア・牛 乳・脱脂粉乳
15	麦茶	味噌汁 かつおの竜田揚げ 大豆ときゅうりの3Dおやつ ☆春雨の五目炒め グレープフルーツ	煮干し・豆腐 かつお 大豆・かにかま 鶏肉	ほうれん草・大根 きゅうり・コン もやし・にんにく・干し椎茸・生薬・にんにく グレープフルーツ	片栗粉・油 ごま油・春雨	みそ 醤油・みりん・酒 塩 醤油・酒・塩	麦茶 大葉とジャコの 焼きおにぎり 米・大葉・にんにく・ ごま・醤油
16	麦茶	カレーライス 牛乳 小松菜のお浸し 梨	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参・トマト・にんにく 小松菜・えのきたけ・人参 梨	米・じゃがいも・バター	コンソメ・カレールウ	麦茶 ぼたぼた焼き

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		
18	麦茶	味噌汁 鶏の照り焼き ひじきと大豆の煮物 ☆大豆もやしのナムル バナナ	煮干し 鶏肉 ひじき・大豆・さつまいも かにかま	キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン・ごぼう 大豆もやし・きゅうり バナナ	麩 油 ごま油	みそ 酒・醤油・みりん 三温糖・醤油 酢・醤油・三温糖	牛乳 バナナ クラッカー・クリーム チーズ・三温糖・パ イナップル
19	麦茶	味噌汁 ししゃもの南蛮漬け (ひよこごうきき相はたら) 豆腐の中華風煮 ☆白菜とごぼうの和え物 柿	煮干し・油揚げ ししゃも	小松菜・もやし 玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・赤パプリカ 白菜・にら・人参 柿	片栗粉・油 春雨・ごま油 ごま	みそ 三温糖・醤油・酢 醤油・三温糖 三温糖・醤油	麦茶 鬼まんじゅう さつまいも・三温 糖・小麦粉
20	麦茶	豚汁 ひじき入り松風焼き 小松菜のしらす和え ☆五目ピーフン キウイフルーツ	煮干し・豚肉・豆腐 鶏肉・ひじき・卵 しらす・海苔 桜えび	大根・人参・ごぼう・ねぎ ねぎ・グリーンピース 小松菜 筍・人参・にら・干し椎茸 キウイフルーツ	パン粉・ごま ごま	みそ みそ 醤油 塩・醤油・酒・三温糖	牛乳 人参パン 小麦粉・三温糖・ ドライイースト・塩・油・ 人参
21	麦茶	味噌汁 切干大根入り卵焼き じゃがいものそぼろ煮 ☆チゲソースの海苔和え 梨	煮干し・厚揚げ・わかめ 卵・しらす	ねぎ 人参・切干大根 人参・グリーンピース チンゲン菜・もやし 梨	じゃがいも・片栗粉・油	みそ 醤油・塩・酒・三温糖 醤油・三温糖・みりん 醤油	麦茶 チーズサブレ バター・三温糖・ 小麦粉・粉チーズ
22	麦茶	お弁当 牛乳					麦茶 オレンジゼリー レジンジュース・ゼラチ ン・三温糖・みかん缶
23	麦茶	麻婆豆腐丼 味噌汁 小松菜のごま和え バナナ	豆腐・豚肉 煮干し・わかめ	玉ねぎ・人参・干し椎茸・にら キャベツ 小松菜 バナナ	片栗粉・油 じゃがいも ごま	醤油・みそ・三温糖 みそ 三温糖・醤油	麦茶 カスタードケーキ
25	麦茶	中華スープ さばのごまみそ焼き ごまツナサラダ ☆根菜煮り りんご	豆腐 さば ツナ	白菜・コン・パセリ 小松菜 大根・人参・ごぼう・筍・さやいんげん りんご	片栗粉 ごま	鶏がら・塩・醤油 みそ・みりん・醤油・三温糖 醤油 三温糖・醤油	牛乳 南瓜のホットケーキ 蒸パン・ミルク・牛 乳・バナナ・南瓜・脱 脂粉乳
26	麦茶	味噌汁 チーズオムレツ 厚揚げのトマト煮込み ☆白菜のお浸し バナナ	煮干し 卵・チーズ 厚揚げ・豚肉 海苔	キャベツ・ほうれん草・人参 玉ねぎ・パセリ 白菜・人参 バナナ	バター 油・小麦粉	みそ 塩 醤油	麦茶 大豆と小魚の揚げ煮 大豆・片栗粉・さつ まいも・油・煮干し・ 醤油・三温糖・み りん・ごま
27	麦茶	味噌汁 豆腐のキッシュ 切干大根の中華和え ☆粉ふき芋 オレンジ	煮干し 豆腐・卵・チーズ・ウイン かにかま	大根・なめこ・ねぎ ほうれん草・赤パプリカ・ぶなしめじ 切干大根・水菜 パセリ オレンジ	ごま油 じゃがいも	みそ コンソメ・塩・こしょう 酢・醤油・三温糖 塩・こしょう	牛乳 黒豆ときな粉の蒸しパン 小麦粉・バター・ヨー グルト・きなこ・黒糖・ 牛乳・黒豆・脱脂粉 乳
☆ お誕生会 ☆							
28	麦茶	五目ごはん すまし汁 和風ミートローフ キャベツサラダ りんごヨーグルト	油揚げ 鶏肉・ひじき	干し椎茸・人参・ごぼう・グリーンピース 人参・三つ葉 赤パプリカ・コン・グリーンピース・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・水菜 りんご	米 麩	醤油・塩・みりん 醤油・塩・みりん・酒 塩・みそ 醤油・三温糖・酢 三温糖	麦茶 ティラミス風 食パン・ミルク・牛 乳・ヨーグルト・生クリーム・ キルシュ・バナナ
29	麦茶	味噌汁 ぶりの照り焼き 炒り豆腐 しらす納豆 梨	煮干し・油揚げ ぶり 豆腐・鶏肉・卵 しらす・納豆	キャベツ・小松菜 玉ねぎ・人参・筍・干し椎茸・グリーンピース 梨	みそ 酒・醤油・みりん 三温糖・醤油・塩 醤油	みそ 酒・醤油・みりん 三温糖・醤油・塩 醤油	牛乳 ママーレード 小麦粉・バター・ヨー グルト・三温糖・ 牛乳・脱脂粉乳・マ マーレード
30	麦茶	きつねうどん キャベツの梅おかか和え 柿	油揚げ かつお節	人参・玉ねぎ・干し椎茸・ねぎ キャベツ・練り梅 柿	うどん	三温糖・塩・醤油・みりん 醤油	牛乳 あんぱん

※昼食の主食が書いていないところは白飯がつけます。1ヶ月平均栄養量  
 3歳未満児のみ午後のおやつがつけます。 3歳未満児 461kcal  
 あずかり保育のみ午後のおやつがつけます。 エネルギー 545kcal  
 ☆印は3歳以上児にのみつけます。 たんぱく質 17.2g  
 脂質 13.2g  
 塩分 1.3g



