



# 6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		
2月	麦茶 カルシウム せんべい	お弁当 牛乳					麦茶 フルーツポンチ バナナ・みかん缶・ パイナップル
3月	麦茶 ばりんこ	みそ汁 鶏のフランク焼き 小松菜・切干大根 ★根菜煮 オレンジ	煮干し 鶏肉・チーズ カニカマ	なす・キャベツ・ニラ 小松菜・切干大根・しめじ 大根・人参・ごぼう・筍・いんげん オレンジ	コンフレク・マヨレ ごま 三温糖 じゃが芋・こんにやく 三温糖	みそ 醤油 醤油	牛乳 南瓜蒸しパン 南瓜・ホットケーキ ミックス粉・りんご ジュース
4月	麦茶 サラダせんべい	みそ汁 チャブチェ コールスロー・サラダ ☆粉ふき芋 キウイフルーツ	わかめ・煮干し 豚肉	もやし・ほうれん草 人参・筍・椎茸・ピーマン・ニンニク キャベツ・胡瓜・人参・レーズン パセリ キウイフルーツ	春雨・ごま油 三温糖 三温糖 油 じゃが芋	みそ 醤油・みりん 酢・塩 塩・胡椒	麦茶 お好み焼き 小麦粉・人参・白菜 豚肉・煮干し・油・ソ ス・青のり・かつお節
5月	麦茶 えびせんべい	焼きそば 牛乳 チンゲン菜とひじきのサラダ パイナップル	豚肉・青のり 牛乳 ひじき・ツナ	キャベツ・もやし・人参・ピーマン・玉葱 中華麺・油	ソース	麦茶 鮭のおにぎり 米・鮭・ごま・わか め・しらす・塩	
6月	麦茶 カルシウム せんべい	みそ汁 サバの塩焼き 肉じゃが ☆ほうれん草のお浸し グレープフルーツ	煮干し サバ 豚肉 海苔	えのき茸・白菜 玉葱・人参・グリーンピース ほうれん草 グレープフルーツ	焼き麩 じゃが芋・こんにやく 三温糖	みそ 塩 醤油 醤油	麦茶 にんじんパン 強力粉 三温糖・ド ライスト 塩・油・人 参
7月	麦茶 ビスケット	ハヤシライス 牛乳 白菜のゆかり和え キウイフルーツ	豚肉 牛乳	玉葱・人参・ブロッコリー 白菜 キウイフルーツ	米・バター ハヤシライスルウ	麦茶 ゆかり パウムクーヘン	
9月	麦茶 ばりんこ	みそ汁 鮭のチーズ焼き 小松菜のお浸し ☆大根のみそ金平 オレンジ	豆腐・煮干し 鮭・チーズ かつお節 かつお節	キャベツ・水菜 玉葱・ピーマン・しめじ 小松菜・人参 大根・人参・ごぼう オレンジ	ごま油	みそ 塩 醤油 みそ・みりん・醤油	牛乳 あんこクッキー 小麦粉 片栗粉・ペ キングパウダー 三温 糖 油 豆乳 あんこ
10月	麦茶 ぼたぼた焼き	みそ汁 干草焼き すき昆布煮 ☆キャベツサラダ バナナ	煮干し 卵 すき昆布・さつま揚げ	ほうれん草・大根 三つ葉・人参・椎茸 人参・ピーマン キャベツ・胡瓜・コーン バナナ	焼き麩 三温糖 三温糖	みそ 醤油・塩・酒 醤油・みりん 醤油・酢	牛乳 人参ホットケーキ ホットケーキミックス粉 人参・りんごジュース
11月	麦茶 えびせんべい	かつおの混ぜご飯 みそ汁 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草とひじきの和え物 グレープフルーツ	かつお 昆布 煮干し 生揚げ・鶏肉 ひじき	生姜 キャベツ・なめこ・もやし 玉葱 干し椎茸・グリーンピース ほうれん草・人参・コン 胡瓜 グレープフルーツ	米 三温糖 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま	醤油 酒 みそ 醤油 醤油	麦茶 洋ナシのババロア 洋ナシ・ゼラチン 三 温糖 生クリーム
12月	麦茶 カルシウム せんべい	みそ汁 鶏の照り焼き ごぼうのみそ煮 ☆大豆もやしのナムル すいか	煮干し 鶏肉 かにかま	えのき茸・白菜・南瓜 ごぼう 人参・いんげん 大豆もやし 胡瓜 すいか	こんにやく 三温糖 三温糖 三温糖 三温糖 ごま油	みそ 醤油・みりん 酒 みそ 酒 醤油 醤油 酢	牛乳 ツナサンド 食パン・ツナ・マヨ レ・塩
13月	麦茶 サラダせんべい	みそ汁 サバの竜田揚げ 華風和え ☆ジャーマンポテト キウイフルーツ	豆腐・わかめ・煮干し サバ カニカマ ウインナー	大根 ほうれん草・えのき茸 玉葱・ピーマン キウイフルーツ	小麦粉 油 春雨・ごま 三温糖 じゃが芋	みそ 醤油 酒 醤油 塩・胡椒	牛乳 小松菜・バナナ・ケ キ ホットケーキミックス粉 バター・スキムミルク・バ ナナ・小松菜
14月	麦茶 ビスコ	麻婆豆腐丼 みそ汁 ツナ和え	豚肉・豆腐 みそ汁 ツナ	玉葱 人参 干し椎茸 ニラ しめじ キャベツ 小松菜 人参	米 三温糖 片栗粉 三温糖 焼き麩	醤油 みそ みそ 醤油	麦茶 ヨーグルト
16月	麦茶 ばりんこ	みそ汁 鶏のマーマレード焼き 茄子とトマトの炒め物 ☆ブロッコリーの胡麻和え オレンジ	煮干し 鶏肉 豚肉	白菜 なめこ スリムネギ マーマレードジャム 茄子 玉葱 ピーマン トマト ブロッコリー 人参	三温糖 ごま	みそ 醤油 醤油	牛乳 ブラウニー 小麦粉 バター 三温 糖 卵 ペーキングパウ ダー 調整ココア

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日	麦茶 火 ぼたぼた焼き	夏野菜カレー 牛乳 ほうれん草 ナムル パイナップル	豚肉 牛乳 カニカマ	玉葱 スツキニ 南瓜 茄子 トマト	米 油 三温糖	カレールー 醤油 酢 夏かん缶 バナナ 桃 缶 レモン汁 グラニュー糖	麦茶 フルーツポンチ 小麦粉 牛乳 黒砂 糖 油 酢 重曹 卵
18日	麦茶 水 えびせんべい	みそ汁 カジキの照り焼き 小松菜とひじきのサラダ ☆高野豆腐の五目煮 すいか	煮干し カジキ ひじき ツナ 高野豆腐 かつお節 すいか	大豆もやし 椎茸 キャベツ 小松菜 胡瓜 コーン 大根 人参 ごぼう グリンピース すいか	ごま油 こんにやく 三温糖	みそ 醤油 酒 みりん 醤油 醤油 みりん	牛乳 がんづき 小麦粉 牛乳 黒砂 糖 油 酢 重曹 卵
19日	麦茶 木 カルシウム せんべい	みそ汁 洋風卵焼き 五目ビーフン ☆白菜のツナ和え バナナ	煮干し 鶏肉 牛乳 干しえび ツナ	茄子 水菜 小松菜 人参 玉葱 筍 人参 ニラ 干し椎茸 白菜 人参 バナナ	油 三温糖 ビーフン 油 三温糖	みそ 塩 酒 ケチャップ 酒 塩 醤油 醤油	牛乳 きな粉ラスク フランスパン グラ ニュー糖 バター き な粉
20日	麦茶 金 サラダせんべい	お弁当 牛乳					麦茶 桃ヨーグルト ヨーグルト 桃缶詰
21日	麦茶 土 ばりんこ	しらすピラフ ポトフ キウイフルーツ	しらす ウインナー	人参 玉葱 ピーマン 玉葱 ブロッコリー しめじ 大根 キウイフルーツ	米 油 じゃが芋	塩 鶏ガラ 塩	牛乳 ビスケット
23日	麦茶 月 ぼたぼた焼き	みそ汁 鶏のみそ焼き 切干大根のツナ炒め ☆ブロッコリーの胡麻和え パイナップル	煮干し 鶏肉 ツナ	ほうれん草 人参 もやし 切干大根 人参 水菜 ブロッコリー 人参 パイナップル	ごま	みそ みそ 酒 みりん 醤油 ソース 醤油	牛乳 チーズホットケーキ ホットケーキミックス 粉 チーズ 牛乳 油
24日	麦茶 火 えびせんべい	コーンごはん 五目スープ ミートローフ マカロニサラダ メロン	しらす	人参 玉葱 干し椎茸 ほうれん草 玉葱 人参 胡瓜 赤パプリカ 大葉 メロン	米 ごま油 パン粉 三温糖 油 マカロニ 三温糖 油	塩 酒 鶏ガラ 塩 胡椒 醤油 酒 塩 ソース ケチャップ 酢 塩 醤油	麦茶 プリンアラモード 卵なしプリン 生クリー ム 三温糖 キウイフ ルーツ みかん缶 さく らん缶詰
25日	麦茶 水 ビスケット	みそ汁 鮭の南部焼き 高野豆腐の五目煮 ☆ほうれん草のお浸し オレンジ	煮干し 鮭 高野豆腐 かつお節	なす キャベツ 大根 人参 ごぼう グリンピース ほうれん草 えのき茸 オレンジ	じゃが芋 ごま 小麦粉 こんにやく 三温糖	みそ 醤油 酒 みりん 醤油 みりん 醤油	牛乳 あずきぱっと 小麦粉 あんこ
26日	麦茶 木 カルシウム せんべい	みそ汁 チキンピカタ 切干大根煮 ☆小松菜のお浸し バナナ	煮干し 鶏肉 卵 干しえび かつお節	えのき茸 キャベツ パセリ 切干大根 人参 干し椎茸 ピーマン 小松菜 人参	さつま芋 小麦粉 こんにやく 油 三温糖	みそ ケチャップ 醤油 醤油	麦茶 ひじき入りおにぎり 米 人参 干し椎茸 ひじき 三温糖 塩 醤油 みりん
27日	麦茶 金 サラダせんべい	みそ汁 さわらの照り焼き ポークビーンズ ☆春雨炒め キウイフルーツ	豆腐 煮干し さわら 大豆 豚肉	小松菜 椎茸 玉葱 人参 スツキニ 茄子 トマト グリンピース もやし ピーマン コーン キウイフルーツ	三温糖 じゃが芋 三温糖 春雨 三温糖 ごま油	みそ みそ みりん 酒 鶏ガラ 塩 ケチャップ 醤油 塩	牛乳 南瓜のチーズケキ 南瓜 小麦粉 クラ ニュー糖 卵 チーズ 生 クリーム レモン汁 ヨーグル ト スキムミルク
28日	麦茶 土 ぼたぼた焼き	スパゲティナポリタン 牛乳 小松菜のツナ和え オレンジ	ウインナー 牛乳 ツナ	人参 玉葱 ピーマン しめじ トマト缶	スバゲティ オリーブ油	ケチャップ 塩 胡椒 鶏ガラ	麦茶 ゼリー
30日	麦茶 月 ばりんこ	みそ汁 鶏のレモン焼き すき昆布煮 ☆ブロッコリーのしらす和え グレープフルーツ	煮干し 鶏肉 すき昆布 かつま揚げ しらす	茄子 もやし ほうれん草 大葉 レモン汁 人参 ごぼう ピーマン ブロッコリー グレープフルーツ	ごま油 三温糖	みそ 塩 胡椒 酒 みりん 醤油 みりん 醤油	牛乳 きな粉マカロニ マカロニ きな粉 三 温糖 塩

※屋食の主食が書いていないところは白飯が付きます。 1ヶ月平均栄養量 3歳未満児 3歳以上児  
3歳未満児のみ午前のおやつが付きます。 エネルギー 433kcal 514kcal  
あずかり保育利用児のみ午後のおやつが付きます。 たんぱく質 16.6g 20.5g  
☆印は3歳以上児のみ付きます。 脂質 12.0g 15.5g  
塩分 1.4g 1.6g

