6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
1 木	麦茶 星たべよ	味噌汁 豆腐入り松風焼き ひじきと大豆の煮物 ☆春雨サラダ グレープフルーツ	煮干・ふのり 鶏肉・豆腐・豆乳 ひじき・さつま揚げ・大豆	大根・長葱 玉葱 人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・ごぼう 胡瓜・人参・ｺｰﾝ グレープフルーツ	三温糖・ﾊﾟﾝ粉・ごま 油・三温糖 春雨・三温糖・ごま油	味噌 味噌 醤油 酢・醤油	牛乳 ココア蒸しパン 小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・三温糖・豆乳・ﾋﾟｭｱｺｺｱ
2 金	麦茶 ｻﾗﾀﾞせんべい	春巻丼 中華風コーンスープ 小松菜と切干大根のごま和え オレンジ	豚肉 卵 かにかま	干し椎茸・人参・筍・木耳 ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・玉葱・ﾊﾟｾﾘ 小松菜・切干大根・ぶなしめじ オレンジ	米・ごま油・春雨・春巻の皮・油・三温糖 三温糖・ごま	醤油 鶏ｶﾞﾗ・塩 醤油	牛乳 ポパイ棒 蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ粉・ほうれん草・ﾊﾞﾀｰ・ごま・塩・ｽｷﾑﾐﾙｸ
3 土	麦茶 ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙせんべい	きつねうどん ｷｬﾍﾞﾂのツナ和え バナナ	煮干・油揚げ ツナ	人参・玉葱・干し椎茸・長葱 ｷｬﾍﾞﾂ・人参・胡瓜 バナナ	うどん・三温糖	塩・醤油・みりん 醤油	麦茶 ヨーグルト
5 月	麦茶 えびせんべい	味噌汁 さんまの千草漬け ほうれん草のごま和え ☆ビーフンの塩炒め バナナ	煮干・高野豆腐・わかめ さんま 豚肉・桜えび	なめこ ごぼう・人参・胡瓜・ﾄﾏﾄ ほうれん草・人参 筍・赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・にら・干し椎茸 バナナ	三温糖 ごま・三温糖 ﾋﾞｰﾌﾝ・油	味噌 酢・醤油 醤油 塩・鶏ｶﾞﾗ・胡椒	麦茶 きなこプリン 豆乳・きなこ・三温糖・ゼラチン
6 火	麦茶 まがりせんべい	味噌汁 茄子のﾐｰﾄｸﾞﾗﾀﾝ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ☆すき昆布煮 キウイフルーツ	煮干・豆腐 豚肉・ﾁｰｽﾞ 昆布・油揚げ	ほうれん草・長葱 茄子・人参・玉葱・にんにく・ﾄﾏﾄ缶 ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・人参・水菜・ﾚｰｽﾞﾝ 赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・ﾋﾟｰﾏﾝ キウイフルーツ	三温糖・油 三温糖	味噌 ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｿｰｽ・塩 塩・酢 醤油・みりん	牛乳 ごまじゃこせんべい 餃子の皮・しらす・青のり・ごま・マヨネーズ
7 水	麦茶 ｶﾙｼｳﾑせんべい	味噌汁 かに玉焼き 五目炒り豆腐 ☆小松菜のお浸し パイナップル	煮干 卵・かにかま 豆腐・ひじき かつお節	えのき茸・さやいんげん 玉葱・人参・ﾊﾟｾﾘ 長葱・人参・ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 小松菜・ぶなしめじ パイナップル	じゃが芋 油・三温糖 油・三温糖	味噌 塩・酒 醤油・酒 醤油	麦茶 ﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ 食パン・卵・牛乳・三温糖・ﾊﾞﾀｰ・ｽｷﾑﾐﾙｸ
8 木	麦茶 クラッカー	お弁当の日　牛乳					麦茶 ぶどうゼリー ぶどうｼﾞｭｰｽ・ｾﾞﾗﾁﾝ・三温糖・ぶどう缶
9 金	麦茶 ウエハース	味噌汁 鯖の竜田揚げ 高野豆腐の五目煮 ☆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ すいか	煮干 サバ 高野豆腐・かつお節	小松菜・人参 大根・人参・ごぼう・さやいんげん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・胡瓜・ﾄﾏﾄ・ｺｰﾝ すいか	麩 薄力粉・油 こんにゃく・三温糖 油	味噌 醤油・酒 醤油・みりん 塩・胡椒・酢	牛乳 ﾊﾞﾅﾅﾖｰｸﾞﾙﾄﾎｯﾄｹｰｷ 蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ粉・ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ﾊﾞﾅﾅ・牛乳・ﾊﾞﾀｰ・ｽｷﾑﾐﾙｸ
10 土	麦茶 えびせんべい	しらすピラフ 味噌汁 ジャーマンポテト グレープフルーツ	しらす 煮干・高野豆腐・わかめ ウインナー	人参・玉葱・グリーンピース 茄子 玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ グレープフルーツ	米・油 じゃが芋	塩 味噌 塩・胡椒	麦茶 ぽたぽた焼き
12 月	麦茶 ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙせんべい	味噌汁 タンドリーチキン 厚揚げのﾄﾏﾄ煮込み ☆和風ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ オレンジ	煮干 鶏肉・ﾖｰｸﾞﾙﾄ 厚揚げ・豚肉	ぶなしめじ・さやいんげん・大豆もやし 玉葱・にんにく 玉葱・人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾄﾏﾄ缶 胡瓜・人参・ｺｰﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ オレンジ	油・小麦粉 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・三温糖	味噌 塩・醤油・ｶﾚｰ粉 鶏ｶﾞﾗ・塩・胡椒・ｿｰｽ 塩・胡椒・酢・醤油	麦茶 ミルクもち ｽｷﾑﾐﾙｸ・三温糖・片栗粉・きな粉・黒蜜
13 火	麦茶 ぽたぽた焼き	鶏ごぼうご飯 味噌汁 豆腐のふわふわ揚げ 切干大根のツナ和え さくらんぼ	鶏肉 煮干 豆腐・桜えび ツナ	ごぼう・人参・ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 大根・えのき茸・ｽﾘﾑ葱 生姜・長葱 切干大根・人参・水菜 さくらんぼ	米・もち米・三温糖 片栗粉・小麦粉・油 マヨネーズ	醤油・酒 味噌 塩 醤油	牛乳 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾖｰｸﾞﾙﾄﾏﾌｨﾝ 小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・三温糖・油・卵・ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ
14 水	麦茶 ビスコ	味噌ラーメン 鮭の南部焼き 小松菜のしらす和え ☆ﾊﾟﾌﾟﾘｶの中華風炒め パイナップル	豚肉 鮭 しらす・海苔 ツナ	ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱・人参・ｺｰﾝ 小松菜 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 パイナップル	中華麺 小麦粉・ごま ごま油	味噌ペースト 醤油・酒・みりん 醤油 鶏ｶﾞﾗ・塩・胡椒	牛乳 ｺｺｱﾊﾞﾅﾅｸｯｷｰ 小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・三温糖・油・ﾋﾟｭｱｺｺｱ・ﾊﾞﾅﾅ
15 木	麦茶 星たべよ	味噌汁 味噌チキンカツ ﾁﾝｹﾞﾝ菜とひじきのｻﾗﾀﾞ ☆のり塩ポテト バナナ	煮干・厚揚げ 鶏肉 ツナ・ひじき 青のり	キャベツ・にら ﾁﾝｹﾞﾝ菜・胡瓜・ｺｰﾝ バナナ	小麦粉・ﾊﾟﾝ粉・油・三温糖・ごま・片栗粉 ごま油 じゃが芋	味噌 味噌・醤油・みりん・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｿｰｽ 醤油 塩	麦茶 五目おにぎり 米・もち米・油揚げ・干し椎茸・人参・ごぼう・青のり・醤油・塩・みりん

※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	439kcal	521kcal
たんぱく質	17.5g	21.5g
脂質	13.0g	16.1g
塩分	1.3ｇ	1.6ｇ

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
16 金	麦茶 えびせんべい	味噌汁 つみれハンバーグ 切干大根と桜えびの煮物 ☆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え キウイフルーツ	煮干・わかめ あじ 桜えび・油揚げ	玉葱 玉葱 切干大根・人参・干し椎茸・小松菜 ブロッコリー・人参 キウイフルーツ	じゃが芋 ﾊﾟﾝ粉・ﾏﾖﾈｰｽﾞ こんにゃく・三温糖 ごま	味噌 味噌 醤油 醤油	牛乳 人参蒸しパン 小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・三温糖・豆乳・人参
17 土	麦茶 クラッカー	ナポリタン スープ 粉ふき芋 オレンジ	ウインナー	人参・玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾄﾏﾄ缶 ｷｬﾍﾞﾂ・ぶなしめじ・ﾁﾝｹﾞﾝ菜 オレンジ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・ｵﾘｰﾌﾞ油 じゃが芋	ｹﾁｬｯﾌﾟ・塩・胡椒・鶏ｶﾞﾗ 鶏ｶﾞﾗ・醤油・胡椒・塩 塩・胡椒	麦茶 バウムクーヘン
19 月	麦茶 ｶﾙｼｳﾑせんべい	味噌汁 かじきのｶﾚｰﾆｴﾙ 胡麻マヨ和え ☆ﾏｶﾛﾆのｹﾁｬｯﾌﾟ炒め メロン	煮干・高野豆腐 かじき ウインナー	小松菜・玉葱 パセリ ｷｬﾍﾞﾂ・ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ・ｺｰﾝ・人参 ﾋﾟｰﾏﾝ・人参・玉葱 メロン	小麦粉・油 ごま・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・三温糖 マカロニ・三温糖	味噌 カレー粉・塩 醤油 ｹﾁｬｯﾌﾟ・醤油	麦茶 チーズケーキ ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ・小麦粉・卵・ｸﾞﾗﾆｭｰ糖・生ｸﾘｰﾑ・ﾚﾓﾝ汁・ｽｷﾑﾐﾙｸ
20 火	麦茶 ｻﾗﾀﾞせんべい	お弁当　牛乳					麦茶 ﾒｲﾌﾟﾙｸｯｷｰ 小麦粉・油・ﾒｲﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ・三温糖
21 水	麦茶 ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙせんべい	味噌汁 ひじき入り卵焼き 人参とじゃこの金平 ☆ほうれん草ナムル グレープフルーツ	煮干・厚揚げ 卵・ひじき・豚肉 しらす	にら・ぶなしめじ 赤パプリカ・玉葱 人参 ほうれん草・大豆もやし グレープフルーツ	三温糖 三温糖・ごま油 ごま	味噌 塩・酒 醤油 鶏ｶﾞﾗ・醤油	牛乳 揚げパン ロールパン・油・グラニュー糖
22 木	麦茶 星たべよ	豆乳スープ 和風ミートローフ 切干大根サラダ ☆五目豆煮 バナナ	豆乳・ウインナー 鶏肉・ひじき かにかま 高野豆腐・大豆・昆布	玉葱・ぶなしめじ・大根・人参 玉葱・赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・ｺｰﾝ・ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 切干大根・人参・胡瓜・水菜 人参・ごぼう・干し椎茸・さやいんげん バナナ	鶏ｶﾞﾗ 三温糖 こんにゃく・三温糖	味噌・塩 塩・味噌 酢・醤油 醤油	麦茶 きなこｸﾗｯｶｰｻﾝﾄﾞ クラッカー・きな粉・三温糖・豆乳
23 金	麦茶 ぽたぽた焼き	☆　誕　生　会　☆ カレーピラフ 中華スープ エビフライ ｷｬﾍﾞﾂの中華風ｻﾗﾀﾞ あじさいゼリー	豚肉 豆腐 エビ 寒天	玉葱・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ 白菜・人参・ｺｰﾝ・ﾊﾟｾﾘ ｷｬﾍﾞﾂ・赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ りんごｼﾞｭｰｽ・ぶどうｼﾞｭｰｽ	米・油 片栗粉 小麦粉・ﾊﾟﾝ粉・油 三温糖・ごま油 三温糖	塩・ｶﾚｰ粉・鶏ｶﾞﾗ 鶏ｶﾞﾗ・塩・醤油 塩・胡椒 酢・醤油	牛乳 オレンジケーキ 小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・三温糖・油・ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ・生ｸﾘｰﾑ・みかん缶
24 土	麦茶 星たべよ	麻婆豆腐丼 スープ ほうれん草のごま和え バナナ	豚肉・豆腐 わかめ	玉葱・人参・干し椎茸・にら 長葱・えのき茸 ほうれん草・人参 バナナ	米・三温糖・ごま油・片栗粉 ごま油 ごま・三温糖	醤油・味噌 鶏ｶﾞﾗ・塩・胡椒・醤油・酒 醤油	麦茶 ゼリー
26 月	麦茶 クラッカー	味噌汁 鶏のフレーク焼き 切干ナポリタン ☆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ メロン	煮干・豆腐 鶏肉・ﾁｰｽﾞ ウインナー わかめ	ほうれん草・玉葱 切干大根・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・胡瓜・ﾄﾏﾄ メロン	ﾏﾖﾄﾞﾚ・ｺｰﾝﾌﾚｰｸ 三温糖 三温糖・ごま油	味噌 塩・胡椒 ｹﾁｬｯﾌﾟ・醤油 醤油・酢	牛乳 ほうれん草ﾎｯﾄｹｰｷ 小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・三温糖・卵・豆乳・ほうれん草・油
27 火	麦茶 ｶﾙｼｳﾑせんべい	味噌汁 ぶりの照り焼き 納豆和え ☆麻婆茄子 パイナップル	煮干 ぶり 納豆 豚肉	さやいんげん・ぶなしめじ・人参 ほうれん草・えのき茸・人参 茄子・にんにく・生姜・ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ パイナップル	三温糖	味噌 酒・醤油・みりん 醤油 醤油・酒・味噌	麦茶 小松菜のおやき 小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・三温糖・片栗粉・塩・豆乳・小松菜・豚肉・椎茸・醤油・ごま・ごま油
28 水	麦茶 ビスケット	味噌汁 餃子 ひじきの炒り煮 ☆大豆と胡瓜のｺﾛｺﾛｻﾗﾀﾞ バナナ	煮干 豚肉 ひじき・油揚げ 大豆	小松菜・人参・えのき茸 ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱・にら・長葱 人参・ﾋﾟｰﾏﾝ 胡瓜・ｺｰﾝ バナナ	餃子の皮・ごま油・油 油・三温糖 ﾏﾖﾈｰｽﾞ	味噌 醤油 醤油 塩	牛乳 ｺｺｱちんすこう 小麦粉・ﾋﾟｭｱｺｺｱ・三温糖・油
29 木	麦茶 えびせんべい	味噌汁 ツナ入り卵焼き 豆腐のカレー煮 ☆華風胡瓜 パイナップル	煮干・油揚げ 卵・ツナ 豆腐・豚肉	ｷｬﾍﾞﾂ・もやし 玉葱・人参 玉葱・人参・干し椎茸・ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 胡瓜 パイナップル	三温糖・油 油・三温糖・片栗粉 ごま・三温糖・ごま油	味噌 塩・酒 醤油・酒・塩・ｶﾚｰ粉 酢・醤油	麦茶 ひじきおにぎり 米・もち米・人参・油揚げ・ひじき・三温糖・塩・醤油・みりん
30 金	麦茶 ｻﾗﾀﾞせんべい	味噌汁 鯖の味噌煮 小松菜のしらす和え ☆春雨の五目塩炒め グレープフルーツ	煮干・わかめ サバ しらす・海苔 鶏肉・大豆	大根・玉葱 長葱・生姜 小松菜 もやし・にら・干し椎茸・生姜・にんにく グレープフルーツ	三温糖 春雨・ごま油	味噌 味噌・醤油・酒 醤油 鶏ｶﾞﾗ・塩	牛乳 マーラーカオ 小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・三温糖・醤油・豆乳・ごま油・ﾚｰｽﾞﾝ