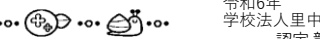
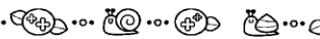


# 6月 献立表



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		
1 土	麦茶 ぼたぼた焼き	カレーライス 牛乳 キャベツサラダ キウイフルーツ	豚肉 牛乳	玉葱・人参・ブロッコリー キャベツ・胡瓜・コーン キウイフルーツ	米・じゃが芋・油 三温糖	カレールウ 醤油・酢 カスタードケーキ	麦茶 麦茶
3 月	麦茶 クラッカー	みそ汁 チャプチェ コールスローサラダ ☆粉ふき芋 オレンジ	高野豆腐・煮干し 豚肉	チンゲン菜・大根 人参・椎茸・ピーマン・ニンニク キャベツ・胡瓜・人参・レズン パセリ オレンジ	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 米・鮭・塩	麦茶 鮭おにぎり 米・鮭・塩
4 火	麦茶 サラダせんべい	お弁当 牛乳			麦茶 ブラウニー	麦茶 ブラウニー	麦茶 ブラウニー
5 水	麦茶 カボチャせんべい	みそ汁 鯖の塩焼き 肉じゃが ☆ほうれん草のお浸し グレープフルーツ	煮干し 鯖 豚肉 焼きのり	茄子・大根・キャベツ・大豆もやし 玉葱・人参・グリーンピース ほうれん草・えのき草 グレープフルーツ	みそ 塩 醤油 醤油	牛乳 あんこサンドクッキー 小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー・調整ココア	麦茶 焼きドーナッツ ホットケーキミックス スポンジ・豆腐・油
6 木	麦茶 えびせんべい	みそ汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ ☆根菜煮 バナナ	煮干し 豆腐・豚肉・ひじき わかめ	南瓜・白菜 玉葱 ブロッコリー・胡瓜・人参・コン・オクラ 大根・人参・ごぼう・筍・いんげん バナナ	焼き麩 パン粉・油 ごま油・三温糖 じゃが芋・こんにやく・三温糖	麦茶 ほうれん草おひたけ ホットケーキミックス クスクス・ほうれん草・牛乳 牛乳	麦茶 ロールケーキ ロールケーキ・生クリーム・三温糖・みかん缶詰
7 金	麦茶 ビスケット	かつおの混ぜご飯 みそ汁 厚揚げそぼろ煮 ひじきとオクラの胡麻酢和え メロン	かつお・昆布 煮干し 厚揚げ・鶏肉 ひじき・かつお節	生姜・枝豆 チンゲン菜・人参・長葱 大根・玉葱・干し椎茸 キャベツ・人参 メロン	米・三温糖 片栗粉・三温糖 三温糖・ごま	醤油・酒 みそ 醤油 醤油・酢 牛乳	麦茶 もちもちチーズパン 白玉粉・蒸しパン ミックス粉・塩・牛乳・粉チーズ
8 土	麦茶 サラダせんべい	ハヤシライス 牛乳 小松菜のしらす和え キウイフルーツ	豚肉 牛乳 しらす・焼き海苔	玉葱・人参・ブロッコリー 小松菜 キウイフルーツ	米・油 ハヤシライスルウ 醤油	麦茶 ヨーグルト	麦茶 あんぱん 強力粉・三温糖・ドライイースト・塩・油・あんこ
10 月	麦茶 ぼたぼた焼き	みそ汁 カレーから揚げ 切干大根とひじきの煮物 ☆ツナ和え オレンジ	豆腐・煮干し 鶏肉 ひじき・油揚げ・干しえび ツナ	白菜・大豆もやし ニンニク 切干大根・人参・干し椎茸・ピーマン 小松菜・人参 オレンジ	片栗粉・油 こんにやく・油・三温糖	麦茶 焼きうどん うどん・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・醤油・ソース・酒・かつお節	麦茶 焼きうどん うどん・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・醤油・ソース・酒・かつお節
11 火	麦茶 ぼたぼた焼き	みそ汁 鯖のみそ焼き 筑前煮 ☆アロカシーとトマトのサラダ キウイフルーツ	わかめ・高野豆腐・煮干し 鯖 鶏肉	小松菜・椎茸 大根・人参・ごぼう・筍・さやえんどう ブロッコリー・トマト キウイフルーツ	ごま油 こんにやく・油・三温糖 油	みそ みそ・酒・みりん 醤油 酢・塩・胡椒 牛乳	牛乳 蒸しパンミックス 蒸しパンミックス
12 水	麦茶 ビスコ	みそ汁 卵焼き マカロニのトマト炒め ☆春雨サラダ バナナ	豆腐・煮干し 卵・牛乳・鶏肉・スキムミルク ウインナー	しめじ・キャベツ 玉葱・人参・干し椎茸 トマト・ピーマン・人参・コーン 胡瓜・赤パプリカ バナナ	油・三温糖 マカロニ・三温糖 春雨・三温糖・ごま油	みそ 塩・酒・胡椒 醤油 酢・醤油 牛乳	麦茶 小松菜そぼろおにぎり 小松菜・鶏肉 醤油・みりん・三温糖・ごま油
13 木	麦茶 ぱりんこ	みそ汁 豆腐ナゲット 五目ビーフン ☆白菜とニラの胡麻和え オレンジ	煮干し 鶏肉・豆腐 豚肉・干しえび	大根・ほうれん草・茄子 玉葱 筍・人参・ニラ・干し椎茸 白菜・ニラ・人参 オレンジ	片栗粉・小麦粉・油 ビーフン・三温糖・油 ごま・三温糖	みそ 牛乳 人参クッキー 蒸しパンミックス	牛乳 人参クッキー 蒸しパンミックス
14 金	麦茶 えびせんべい	みそ汁 鶏の梅焼き 小松菜とひじきの和え物 ☆高野豆腐の五目煮 グレープフルーツ	煮干し 鶏肉 ひじき 高野豆腐・かつお節	椎茸・ニラ 大葉・練り梅 小松菜・人参・コーン・胡瓜 大根・人参・ごぼう・さやえんどう グレープフルーツ	さつま芋 ごま・ごま油 こんにやく・三温糖	みそ 醤油・みりん 醤油 醤油・みりん 牛乳	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
15 土	麦茶 クラッカー	ナポリタン 牛乳 ほうれん草のお浸し バナナ	牛乳 かつお節	人参・玉葱・ピーマン・しめじ・トマト缶 ほうれん草・えのき草 バナナ	みそ 醤油 醤油	麦茶 パウムクーヘン	麦茶 パウムクーヘン

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 月	麦茶 ぼたぼた焼き	みそ汁 ブリの照り焼き 麻婆茄子 ☆オクラ納豆 パイナップル	油揚げ・煮干し ブリ 豚肉 納豆・かつお節	キャベツ・玉葱・人参 茄子・ピーマン・赤パプリカ・生姜 オクラ パイナップル	片栗粉・三温糖・ごま油	みそ 酒・みりん・醤油 みそ・醤油 醤油	麦茶 しらすせんべい ホトケアオイ・しらす・干しえび・小松菜・青のり・油
18 火	麦茶 えびせんべい	みそ汁 肉団子のあんかけ 五目豆煮 ☆キャベツのマヨ醤油和 バナナ	高野豆腐・わかめ・煮干し 豚肉・豆腐 大豆・高野豆腐・昆布 しらす	チンゲン菜 玉葱・人参・パセリ 人参・ごぼう・干し椎茸・いんげん キャベツ・人参・胡瓜・コーン バナナ	みそ 醤油・酢・塩 ごま・ごま油 マヨネーズ	みそ 醤油・酢・塩 醤油 醤油	牛乳 がんづき 小麦粉・牛乳・黒砂糖・油・酢・重曹・卵
19 水	麦茶 ウエハース	夏野菜カレー 牛乳 ほうれん草ナムル パイナップル	鶏肉 牛乳	玉葱・ズッキーニ・南瓜・茄子・トマト ほうれん草・大豆もやし パイナップル	米・じゃが芋・油 ごま・ごま油	カレールウ 醤油・鶏ガラ	麦茶 ひじきおにぎり
20 木	麦茶 サダ せんべい	お弁当 牛乳			麦茶 ブラウニー	麦茶 ブラウニー	麦茶 焼きドーナッツ ホットケーキミックス スポンジ・豆腐・油
21 金	麦茶 ぼたぼた焼き	五目御飯 豚汁 エビフライ 和風マカロニサラダ ぶどうゼリー	油揚げ 豚肉・豆腐・煮干し えび かにかま・かつお節 寒天	干し椎茸・人参・ごぼう・グリーンピース 大根・人参・長葱 胡瓜・大葉・コーン ぶどうジュース・ぶどう缶詰	もち米 しらたき 小麦粉・パン粉・油 マカロニ・三温糖・油	みそ 醤油・塩・みりん みそ 塩・胡椒 塩・醤油・酢	牛乳 ロールケーキ ロールケーキ・生クリーム・三温糖・みかん缶詰
22 土	麦茶 ビスケット	麻婆豆腐丼 みそ汁 お浸し グレープフルーツ	豚肉・豆腐 煮干し 焼きのり	玉葱・人参・干し椎茸・ニラ 大根・茄子 ほうれん草・白菜 グレープフルーツ	米・三温糖・ごま油・片栗粉 焼き麩	みそ 醤油 みそ 醤油	麦茶 パウムクーヘン
24 月	麦茶 ぱりんこ	みそ汁 鮭のチーズ焼き チンゲン菜の和え物 ☆ごぼうのみそ煮 オレンジ	煮干し 鮭・チーズ ひじき・ツナ	小松菜・長葱 玉葱・ピーマン・しめじ チンゲン菜・胡瓜・コーン ごぼう・人参・いんげん オレンジ	じゃが芋 ごま油 こんにやく・三温糖	みそ 塩 醤油 みそ・醤油・酒	牛乳 あんぱん 強力粉・三温糖・ドライイースト・塩・油・あんこ
25 火	麦茶 カボチャせんべい	ふりかけごはん みそ汁 鶏のマーマレード焼き トマト煮 ☆大根サラダ スイカ	かつお節・青のり 豆腐・煮干し 鶏肉	なめこ・ニラ マーマレードジャム トマト・玉葱・胡瓜・ピーマン・茄子・葱 大根・胡瓜・人参 スイカ	米・ごま 三温糖 マヨネーズ	塩 みそ 醤油 醤油 鶏ガラ・塩 塩	牛乳 玄米フレークスタック コーンフレーク・バター・マシユマロ
26 水	麦茶 クラッカー	みそ汁 卵焼き 高野豆腐の煮物 ☆ねばねばサラダ バナナ	煮干し 卵・干しえび 高野豆腐・かつお節 すき昆布	南瓜・玉葱・ニラ 長葱・人参 大根・人参・ごぼう・さやえんどう 胡瓜・オクラ バナナ	焼き麩 ごま・三温糖・油 こんにやく・三温糖	みそ 塩 醤油・みりん 醤油	麦茶 桃のヨーグルトゼリー 牛乳・豆・グラノーラ・練乳・グラニュー糖・桃缶詰・ゼラチン
27 木	麦茶 ボタボタせんべい	みそ汁 サバの甘辛焼き 華風和え ☆ジャーマンポテト メロン	豆腐・煮干し サバ かにかま ウインナー	スナックえんどう・白菜・もやし 生姜 ほうれん草・えのき草 玉葱・ピーマン メロン	片栗粉・三温糖 春雨・三温糖・ごま・ごま油 じゃが芋	みそ 塩・酒・醤油・みりん 醤油 塩・胡椒	麦茶 きな粉マカロニ マカロニ・きな粉・三温糖・塩
28 金	麦茶 ビスコ	みそ汁 ミートローフ 切干大根サラダ ☆茄子炒り パイナップル	わかめ・煮干し 豚肉 かにかま ツナ	アスパラガス・大根 玉葱・人参・ピーマン 切干大根・黄パプリカ・胡瓜 茄子・ピーマン・人参 パイナップル	みそ 塩・ケチャップ・ソース 三温糖 ごま油・三温糖	みそ 塩・ケチャップ・ソース 醤油・酢 醤油・みりん	牛乳 南瓜パイ パイ生地・南瓜・三温糖
29 土	麦茶 ぼたぼた焼き	チャーハン スープ もやしの中華サラダ バナナ	豚肉 豆腐・わかめ	玉葱・人参・ピーマン 大根 もやし・人参・ニラ バナナ	米・ごま油 ごま・ごま油	みそ 醤油・塩・みりん 鶏ガラ・塩・胡椒 醤油・酢	牛乳 クッキー

※昼食の主食が書いていないところには白飯がつけます。1ヶ月平均栄養量  
 3歳未満児のみ午前のおやつがつけます。 エネルギー 448kcal  
 あずかり保育利用児のみ午後のおやつがつけます。 たんぱく質 16.9g  
 脂質 12.9g  
 塩分 1.4g

3歳未満児  
448kcal  
16.9g  
12.9g  
1.4g

3歳以上児  
506kcal  
19.3g  
15.4g  
1.6g



