6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 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 火	麦茶 ぽたぽた焼き	みそ汁 ぶりの照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 ☆ﾁﾝｹﾞﾝ菜の中華和え パイナップル	煮干し ぶり 高野豆腐・鶏肉・かつお節 ハム	ほうれん草・もやし 大根・人参 チンゲン菜・人参 パイナップル	麩 ごま油	みそ 酒・醤油・みりん 三温糖・醤油 三温糖・醤油	牛乳 和風ミニピザ 餃子の皮・ｱｽﾊﾟﾗ・しらす・みそ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・みりん・ﾁｰｽﾞ
2 水	麦茶 星たべよ	みそ汁 切干大根入り卵焼き すき昆布煮 ☆ｷｬﾍﾞﾂとひじきのｻﾗﾀﾞ バナナ	煮干し・高野豆腐 卵・しらす すき昆布・油揚げ ひじき・ツナ	小松菜・椎茸 人参・切干大根 人参・ﾋﾟｰﾏﾝ キャベツ バナナ		みそ 醤油・塩・酒・三温糖 醤油・みりん・三温糖 酢・三温糖・醤油	牛乳 南瓜のホットｹｰｷ 蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ粉・牛乳・バター・南瓜・脱脂粉乳
3 木	麦茶 クラッカー	豆腐入りﾄﾞﾗｲｶﾚｰ 牛乳 こまツナサラダ オレンジ	豆腐・豚肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・生姜・ﾆﾝﾆｸ 小松菜 オレンジ	米・油	塩・ｶﾚｰ粉・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｺﾝｿﾒ・三温糖 醤油	麦茶 ﾁｰｽﾞｹｰｷ ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ・ﾊﾟ麦粉・卵・ｸﾞﾗﾆｭｰ糖・生ｸﾘｰﾑ・ﾚﾓﾝ汁
4 金	麦茶 ウエハース	みそ汁 カレイのムニエル 豆腐の中華煮 ☆さやいんげんのごま和え キウイフルーツ	煮干し カレイ 豆腐・ツナ	大根・なめこ・ねぎ チンゲン菜・人参 さやいんげん・人参 キウイフルーツ	小麦粉・バター 春雨・ごま油 ごま	みそ 塩・こしょう・ｹﾁｬｯﾌﾟ 醤油・三温糖 三温糖・醤油	牛乳 小豆蒸しパン 蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ粉・牛乳・こしあん・小豆・脱脂粉乳
5 土	麦茶 ｻﾗﾀﾞせんべい	中華丼 ほうれん草のスープ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え キウイフルーツ	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・干し椎茸・白菜・ﾆﾝﾆｸ・生姜 ほうれん草・玉ねぎ・人参 ブロッコリー キウイフルーツ	米・ごま油・片栗粉	三温糖・醤油・鶏ｶﾞﾗ 醤油・塩 醤油	牛乳 バウムクーヘン
7 月	麦茶 まがりせんべい	お弁当の日　牛乳					麦茶 フルーツポンチ みかん缶・パイン缶・白桃缶・レモンｼﾞｭｰｽ・ｸﾞﾗﾆｭｰ糖
8 火	麦茶 ｶﾙｼｳﾑせんべい	みそ汁 たらのみりん焼き 切り干しナポリタン ☆ほうれん草のごま和え ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	煮干し・わかめ たら	大根・なめこ 切干大根・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ ほうれん草・人参・ ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	ごま	みそ 醤油・みりん・酒 ｹﾁｬｯﾌﾟ・三温糖・醤油 醤油・三温糖	牛乳 がんづき 小麦粉・牛乳・黒砂糖・油・酢・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・卵
9 水	麦茶 ビスコ	みそ汁 ポークチャップ 五目炒り豆腐 ☆ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ メロン	煮干し 豚肉 豆腐・ひじき かにかま	ぶなしめじ・小松菜・ねぎ 人参・玉ねぎ・ﾋﾟｰﾏﾝ・生姜 ねぎ・人参・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ キャベツ・ﾄﾏﾄ・胡瓜 メロン	片栗粉 油 油	みそ 醤油・みりん・ｹﾁｬｯﾌﾟ 三温糖・醤油・酒 酢・醤油・塩	麦茶 焼きうどん うどん・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・醤油・ｿｰｽ・酒・かつお節
10 木	麦茶 えびせんべい	中華スープ かに玉あんかけ 鶏肉と大根の中華煮 ☆春雨サラダ オレンジ	豆腐 卵・かにかま 鶏肉	白菜・コーン・パセリ 玉ねぎ・人参・たけのこ 大根・ｽﾘﾑねぎ 胡瓜・人参・コーン オレンジ	片栗粉 油・片栗粉 春雨・ごま油	鶏ｶﾞﾗ・塩・醤油 塩・三温糖・醤油・鶏ｶﾞﾗ・酢 鶏ｶﾞﾗ・塩 酢・三温糖・醤油	牛乳 人参ﾊﾟﾝ 小麦粉・三温糖・ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ・塩・油・人参
11 金	麦茶 星たべよ	みそ汁 かつおの竜田揚げ 切干大根とひじきの梅和え ☆根菜煮 キウイフルーツ	煮干し・厚揚げ かつお ひじき・かにかま	水菜・なす 切干大根・胡瓜・練り梅 大根・人参・ごぼう・筍・さやいんげん キウイフルーツ	片栗粉・油 こんにゃく・じゃがいも	みそ 醤油・みりん・酒 三温糖・醤油	牛乳 ピザパン 食パン・ﾋﾟｰﾏﾝ・玉ねぎ・ｺｰﾝ・ｳｲﾝﾅｰ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾁｰｽﾞ
12 土	麦茶 クッキー	焼きうどん みそ汁 ｷｬﾍﾞﾂの梅おかか和え バナナ	豚肉 煮干し かつお節	玉ねぎ・キャベツ・人参 ほうれん草・大根・ねぎ キャベツ・練り梅 バナナ	うどん	醤油・ｿｰｽ・酒 みそ 醤油	麦茶 ぽたぽた焼き
14 月	麦茶 ｻﾗﾀﾞせんべい	みそ汁 焼きほっけ 小松菜と厚揚げの煮びたし ☆ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ バナナ	煮干し・ふのり ほっけ 厚揚げ	ねぎ 小松菜 キャベツ・ｺｰﾝ・胡瓜 バナナ	麩 ごま油	鶏ｶﾞﾗ・酒・醤油 醤油・三温糖・酢	麦茶 枝豆おにぎり 米・枝豆・鮭・塩・ごま
15 火	麦茶 ぽたぽた焼き	みそ汁 鶏の照り焼き 信田和え ☆さつまいもの金平 キウイフルーツ	煮干し 鶏肉 油揚げ	にら・キャベツ・玉ねぎ ほうれん草・人参・もやし ごぼう・干し椎茸・人参 キウイフルーツ	さつまいも・ごま油	みそ 酒・醤油・みりん 三温糖・醤油 醤油・みりん	牛乳 ごまクッキー 小麦粉・バター・三温糖・卵・ごま
16 水	麦茶 ビスケット	みそ汁 ほうれん草オムレツ じゃがいもの煮物 ☆ｷｬﾍﾞﾂの中華風ｻﾗﾀﾞ グレープフルーツ	煮干し・豆腐・わかめ 卵・ツナ	ねぎ ほうれん草・玉ねぎ 玉ねぎ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ・赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ グレープフルーツ	バター じゃがいも ごま油	みそ 塩 三温糖・醤油・酒 酢・醤油・三温糖	牛乳 しらすラスク フランスパン・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・しらす

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
17 木	麦茶 星たべよ	みそ汁 いわしの千草漬け 小松菜のごま和え ☆もやしのｶﾚｰ炒め オレンジ	煮干し いわし	玉ねぎ・さやいんげん ごぼう・人参・胡瓜・ﾄﾏﾄ 小松菜 もやし・ニラ・ﾋﾟｰﾏﾝ オレンジ	麩 小麦粉・油 ごま 油	みそ 酢・醤油・三温糖 三温糖・醤油 塩・ｶﾚｰ粉・こしょう	麦茶 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ バナナ・みかん缶・パイン缶・ﾖｰｸﾞﾙﾄ
18 金	麦茶 ｶﾙｼｳﾑせんべい	酸辣湯 麻婆豆腐 切干大根サラダ ☆南瓜の煮物 メロン	かにかま・卵 豆腐・豚肉	たけのこ・椎茸 玉ねぎ・人参・にら 切干大根・人参・胡瓜 南瓜・さやいんげん メロン	ごま油・片栗粉	鶏ｶﾞﾗ・塩・酢・酒 醤油・三温糖・みそ 三温糖・酢・醤油 三温糖・醤油	牛乳 ココア蒸しﾊﾟﾝ 蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ粉・ﾐﾙｸｺｱ・牛乳・脱脂粉乳
19 土	麦茶 ビスコ	ハヤシライス 牛乳 小松菜のお浸し オレンジ	豚肉 牛乳 かつお節	玉ねぎ・人参・ブロッコリー 小松菜 オレンジ	米・バター	ハヤシルウ 醤油	麦茶 カスタードケーキ
21 月	麦茶 えびせんべい	みそ汁 さばのごまみそ焼き 小松菜とひじきの和え物 ☆金平ごぼう オレンジ	煮干し さば ひじき	もやし・にら 小松菜・人参・ｺｰﾝ・胡瓜 ごぼう・人参 オレンジ	麩 ごま ごま・ごま油 ごま油・片栗粉	みそ みそ・みりん・三温糖・醤油 醤油 三温糖・醤油	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
		☆　誕　生　会　☆					
22 火	麦茶 クラッカー	コーンライス 春雨スープ なすのミートグラタン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのご和え みかんヨーグルト	豚肉・ﾁｰｽﾞ ヨーグルト	コーン ねぎ・人参 なす・玉ねぎ・ﾆﾝﾆｸ・ﾄﾏﾄ缶 ブロッコリー・人参 みかん缶	米・バター 春雨・ごま油 ごま	塩・ｺﾝｿﾒ 鶏ｶﾞﾗ・塩・醤油・酒 ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｿｰｽ・塩 醤油 グラニュー糖	麦茶 桃ケーキ 蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ粉・ﾊﾞﾀｰ・黄桃缶・卵・牛乳・生クリーム・白桃缶
23 水	麦茶 まがりせんべい	お弁当の日　牛乳					麦茶 ミルクとぶどうのあじさいゼリー 牛乳・三温糖・ぶどうジュース・ゼラチン
24 木	麦茶 ウエハース	みそ汁 鮭のチーズ焼き 切干大根と桜ｴﾋﾞの煮物 ☆ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ キウイフルーツ	煮干し・ふのり 鮭・ﾁｰｽﾞ 桜エビ・油揚げ かにかま	キャベツ・もやし 玉ねぎ・ﾋﾟｰﾏﾝ・ぶなしめじ 切干大根・人参・干し椎茸・小松菜 胡瓜・黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	しらたき ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ	みそ 塩 醤油・三温糖 塩	牛乳 豆腐ドーナッツ 蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ粉・豆腐・卵
25 金	麦茶 ｻﾗﾀﾞせんべい	みそ汁 ニラ玉あんかけ ひじきと大豆の煮物 ☆ほうれん草のお浸し グレープフルーツ	煮干し 卵・鶏肉 ひじき・さつま揚げ 海苔	えのき茸・キャベツ・ねぎ にら 人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・ごぼう ほうれん草 グレープフルーツ		みそ 鶏ｶﾞﾗ・醤油・酢・三温糖 醤油	牛乳 ﾚｰｽﾞﾝ蒸しパン 蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ粉・レーズン・牛乳・脱脂粉乳
26 土	麦茶 星たべよ	チャーハン 卵スープ ほうれん草のごま和え キウイフルーツ	豚ひき肉 卵・わかめ	玉ねぎ・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ ほうれん草・人参 キウイフルーツ	米・ごま油 ごま	塩・醤油 塩・醤油・鶏ｶﾞﾗ 醤油・三温糖	麦茶 ゼリー・クラッカー
28 月	麦茶 まがりせんべい	みそ汁 あじのつみれﾊﾝﾊﾞｰｸ ｷｬﾍﾞﾂの梅おかか和え ☆和風スパゲティー さくらんぼ	煮干し・高野豆腐 あじ かつお節 ツナ	ほうれん草・人参 玉ねぎ キャベツ・練り梅 玉ねぎ・人参・ほうれん草 さくらんぼ	マヨネーズ オリーブ油	みそ みそ 醤油 醤油	牛乳 ヨーグルトマフィン 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・脱脂粉乳
29 火	麦茶 クッキー	みそ汁 鶏のごま焼き 五目豆煮 ☆ほうれん草ナムル すいか	煮干し 鶏肉 高野豆腐・大豆・昆布	小松菜・椎茸 人参・ごぼう・干し椎茸・さやいんげん ほうれん草・大豆もやし すいか	じゃがいも ごま・小麦粉 こんにゃく ごま・ごま油	みそ 醤油・酒・みりん 三温糖・醤油 醤油・鶏ｶﾞﾗ	麦茶 梅しらすおにぎり 米・梅・しらす
30 水	麦茶 ぽたぽた焼き	みそ汁 ミートオムレツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのしらす和え ☆南瓜のカレー炒め オレンジ	煮干し・豆腐 卵・豚肉・ﾁｰｽﾞ しらす	ぶなしめじ・水菜 玉ねぎ・人参・パセリ ブロッコリー 南瓜・ﾋﾟｰﾏﾝ・ズッキーニ	油 オリーブ油	みそ 塩・こしょう・ｹﾁｬｯﾌﾟ 醤油 ｶﾚｰ粉・醤油・こしょう	スキムミルク 小松菜ﾏﾄﾞﾚｰﾇ 小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・三温糖・卵・バター・小松菜

※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	460kcal	538kcal
たんぱく質	17.3g	21.2g
脂質	13.0g	16.4g
塩分	1.4ｇ	1.7ｇ