



7月献立表



令和7年
学校法人里山中学園
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		
火	午前おやつ 麦茶	みそ汁 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ☆コーンスローサラダ すいか	豆腐・煮干し 鶏肉・ヨーグルト ひじき・さつま揚げ	なめこ・小松菜 にんにく・玉葱 人参・ピーマン キャベツ・胡瓜・人参・レーズン すいか	三温糖・油 三温糖・油	みそ カレー粉・塩・醤油 酢・塩	牛乳 ポパイ棒 <small>ホットケーキミックス粉 ほうれん草・バター・こ ま・塩・スキムミルク</small>
		2	麦茶 チーズオムレツ 切干大根煮 ☆和風マカロニサラダ バナナ	煮干し 卵・チーズ タラ 干しえび・さつま揚げ カニカマ・かつお節	もやし・ほうれん草 玉葱・パセリ 切干大根・人参・干し椎茸・ビマ ン 胡瓜・人参・コーン・大葉 バナナ	焼き麩 バター こんにやく・油・三温糖 マカロニ・三温糖・油	みそ 塩 醤油 酢・塩・醤油
水	午前おやつ ビスコ	みそ汁 タラのねぎみそ焼き 納豆和え ☆ブロッコリー炒め キウイフルーツ	煮干し タラ 納豆	大根・水菜・茄子 長葱 ほうれん草・えのき茸・人参 ブロッコリー・コーン キウイフルーツ	ごま	みそ 酒・みそ・みりん 醤油 塩	麦茶 フルーツヨーグルト バナナ・みかん缶 パイナップル・ヨーグル ト・スキムミルク
		3	麦茶 みそ汁 タラのねぎみそ焼き 納豆和え ☆ブロッコリー炒め キウイフルーツ	煮干し タラ 納豆	大根・水菜・茄子 長葱 ほうれん草・えのき茸・人参 ブロッコリー・コーン キウイフルーツ	ごま	みそ 酒・みそ・みりん 醤油 塩
木	午前おやつ えびせんべい	みそ汁 豚の生姜焼き ほうれん草のお浸し ☆南瓜煮 オレング	高野豆腐・煮干し 豚肉 海苔	しめじ・キャベツ 生姜・玉葱・ピーマン ほうれん草・えのき茸 南瓜 オレング	油 三温糖	みそ みりん・醤油 醤油 塩	牛乳 玄米フレークスタック <small>コーンフレーク・パ ター・マシュマロ</small>
		4	麦茶 みそ汁 豚の生姜焼き ほうれん草のお浸し ☆南瓜煮 オレング	高野豆腐・煮干し 豚肉 海苔	しめじ・キャベツ 生姜・玉葱・ピーマン ほうれん草・えのき茸 南瓜 オレング	油 三温糖	みそ みりん・醤油 醤油 塩
5	 みたままつり 						
土	午前おやつ 麦茶	☆七夕誕生会☆					牛乳
		枝豆ごはん そうめん汁 みそチキンカツ キャベツサラダ メロン	しらす 煮干し 鶏肉 カニカマ	☆ 枝豆 オクラ・人参 キャベツトマト・胡瓜 メロン	米・ごま そうめん <small>小麦粉・卵・塩・片栗粉・ごま・三温糖</small>	塩 醤油・酒・塩 酢・醤油・塩	ココバナナクッキー <small>小麦粉・ベークンガ ウ・三温糖・油・ 調整ココア・バナナ</small>
月	午前おやつ サラダせんべい	みそ汁 カレーのみみじ焼き 切干大根サラダ ☆茄子とトマトの炒め物 バナナ	厚揚げ・煮干し カレイ カニカマ 豚肉	つるむらさき・長葱 人参 切干大根・人参・胡瓜 茄子・玉葱・ピーマン・ト マト	マヨドレ 三温糖 三温糖	みそ 醤油・酢 醤油・酒・ケチャップ	牛乳 ペリーバイ パイ生地・いちご ジャム・ブルーベ リージャム
		8	麦茶 みそ汁 カレーのみみじ焼き 切干大根サラダ ☆茄子とトマトの炒め物 バナナ	厚揚げ・煮干し カレイ カニカマ 豚肉	つるむらさき・長葱 人参 切干大根・人参・胡瓜 茄子・玉葱・ピーマン・ト マト	マヨドレ 三温糖 三温糖	みそ 醤油・酢 醤油・酒・ケチャップ
火	午前おやつ ぼたぼた焼き	みそ汁 鶏の照り焼き 小松菜とひじきの和え物 ☆五目ピーマン デラウェア	煮干し 鶏肉 ひじき 干しえび	玉葱・チンゲン菜・もやし 小松菜・人参・コーン・胡瓜 筍・人参・ニラ・干し椎茸 デラウェア	ごま・ごま油 ピーマン・油・三温糖	みそ 醤油・酒・みりん 醤油 塩・醤油・酒	麦茶 茹でとうもろこし とうもろこし
		9	麦茶 みそ汁 鶏の照り焼き 小松菜とひじきの和え物 ☆五目ピーマン デラウェア	煮干し 鶏肉 ひじき 干しえび	玉葱・チンゲン菜・もやし 小松菜・人参・コーン・胡瓜 筍・人参・ニラ・干し椎茸 デラウェア	ごま・ごま油 ピーマン・油・三温糖	みそ 醤油・酒・みりん 醤油 塩・醤油・酒
水	午前おやつ ぼりんこ	みそ汁 豚肉とピーマンの千切り炒め ころころサラダ ☆茄子と厚揚げのみそ炒め キウイフルーツ	煮干し 豚肉 カニカマ 厚揚げ	ほうれん草・えのき茸・スリム葱 ピーマン・筍・玉葱 胡瓜・人参・コーン・ト マト 茄子・いんげん・ニンニク キウイフルーツ	ごま油・三温糖・片栗粉 マヨドレ ごま油	みそ 酒・塩・醤油・みりん みそ・酒・醤油	牛乳 ほうれん草蒸しパン <small>小麦粉・ベークンガ ウ・三温糖・油・ 糖・ほうれん草</small>
		10	麦茶 みそ汁 豚肉とピーマンの千切り炒め ころころサラダ ☆茄子と厚揚げのみそ炒め キウイフルーツ	煮干し 豚肉 カニカマ 厚揚げ	ほうれん草・えのき茸・スリム葱 ピーマン・筍・玉葱 胡瓜・人参・コーン・ト マト 茄子・いんげん・ニンニク キウイフルーツ	ごま油・三温糖・片栗粉 マヨドレ ごま油	みそ 酒・塩・醤油・みりん みそ・酒・醤油
木	午前おやつ えびせんべい	みそ汁 ホッケのから揚げ チンゲン菜の中華和え ☆じゃが芋と大豆の旨煮 オレング	わかめ・煮干し ホッケ カニカマ 大豆・鶏肉	大根・椎茸・小松菜 チンゲン菜・もやし・人参 人参	片栗粉・油 ごま油・三温糖 じゃが芋・油・三温糖	みそ 醤油 醤油・塩	牛乳 チーズサブ バター・粉砂糖・小 麦粉・チーズ
		11	麦茶 みそ汁 ホッケのから揚げ チンゲン菜の中華和え ☆じゃが芋と大豆の旨煮 オレング	わかめ・煮干し ホッケ カニカマ 大豆・鶏肉	大根・椎茸・小松菜 チンゲン菜・もやし・人参 人参	片栗粉・油 ごま油・三温糖 じゃが芋・油・三温糖	みそ 醤油 醤油・塩
金	午前おやつ カルシウム せんべい	チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒	牛乳 パウマクレーン
		12	麦茶 チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒
土	午前おやつ ビスケット	みそ汁 カジキの磯部焼き しモン風味サラダ ☆豆腐の中華風煮 パイナップル	煮干し かじき・青のり わかめ 豆腐・ツナ	いんげん・茄子・南瓜 小松菜・キャベツ・レモン汁 チンゲン菜・人参 パイナップル	片栗粉 三温糖・油 春雨・三温糖・ごま油	みそ 酒・醤油 醤油 醤油	牛乳 ひじきトースト <small>食パン・コン・ひじき マヨドレ・チーズ</small>
		14	麦茶 みそ汁 カジキの磯部焼き しモン風味サラダ ☆豆腐の中華風煮 パイナップル	煮干し かじき・青のり わかめ 豆腐・ツナ	いんげん・茄子・南瓜 小松菜・キャベツ・レモン汁 チンゲン菜・人参 パイナップル	片栗粉 三温糖・油 春雨・三温糖・ごま油	みそ 酒・醤油 醤油 醤油
月	午前おやつ ぼたぼた焼き	みそ汁 チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒	牛乳 パウマクレーン
		15	麦茶 みそ汁 チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒
火	午前おやつ ぼりんこ	お弁当 牛乳					麦茶 たまご無しプリン

※昼食の主食が書いていないところには白飯が付きま
す。
3歳未満児のみ午前のおやつが付きま
す。
あずかり保育利用児のみ午後のおやつが付きま
す。
☆印は3歳以上児のみつきま

1ヶ月平均栄養量	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	437kcal	510kcal
たんぱく質	16.6g	20.0g
脂質	12.9g	15.7g
塩分	1.4g	1.6g



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		
火	午前おやつ 麦茶	みそ汁 卵焼き すき昆布煮 ☆小松菜のしらす和え バナナ	煮干し 卵・干しえび すき昆布・さつま揚げ しらす・海苔	キャベツ・水菜・玉葱 スリムネギ・人参 人参・ピーマン 小松菜 バナナ	三温糖・油・ごま 三温糖	みそ 塩 醤油・みりん 醤油	牛乳 桃とヨーグルトのケーキ <small>小麦粉・ベークンガ ウ・桃缶・ヨーグル ト・三温糖・りんご ジュース・油</small>
		16	麦茶 みそ汁 卵焼き すき昆布煮 ☆小松菜のしらす和え バナナ	煮干し 卵・干しえび すき昆布・さつま揚げ しらす・海苔	キャベツ・水菜・玉葱 スリムネギ・人参 人参・ピーマン 小松菜 バナナ	三温糖・油・ごま 三温糖	みそ 塩 醤油・みりん 醤油
水	午前おやつ えびせんべい	みそ汁 ふりの照りマヨ焼き ポークビーンズ ☆揚げ茄子のじゃこ炒め すいか	わかめ・煮干し ぶり 大豆・豚肉 しらす	みそ汁 玉葱 切干大根・人参・干し椎茸・ビマ ン 胡瓜・人参・コーン・大葉 バナナ	みそ 塩 醤油 酢・塩・醤油	麦茶 枝豆おにぎり <small>米・枝豆・塩・鮭・こ ま</small>	
		17	麦茶 みそ汁 ふりの照りマヨ焼き ポークビーンズ ☆揚げ茄子のじゃこ炒め すいか	わかめ・煮干し ぶり 大豆・豚肉 しらす	みそ汁 玉葱 切干大根・人参・干し椎茸・ビマ ン 胡瓜・人参・コーン・大葉 バナナ	みそ 塩 醤油 酢・塩・醤油	麦茶 枝豆おにぎり <small>米・枝豆・塩・鮭・こ ま</small>
木	午前おやつ カルシウム せんべい	☆終業式☆					牛乳
		18	麦茶 みそ汁 根菜つくね ほうれん草の胡麻和え ☆アフリカの中華風炒め パイナップル	豆腐・煮干し 鶏肉・ひじき ツナ	白菜 玉葱・ごぼう・人参 ほうれん草・人参 黄パプリカ・黄パプリカ・ピーマン・青しめじ・チンゲン 菜・パイナップル	焼き麩 片栗粉 三温糖・ごま ごま油	みそ みそ 醤油 醤油 鶏ガラ・塩・胡椒
金	午前おやつ ぼりんこ	みそ汁 ハヤシライス 牛乳 キャベツサラダ グレープフルーツ	豚肉 牛乳	玉葱・人参・ブロッコリー キャベツ・コーン・胡瓜 グレープフルーツ	米・バター 三温糖	醤油・酢 醤油	ハヤシライスルウ ヨーグルト
		19	麦茶 みそ汁 ハヤシライス 牛乳 キャベツサラダ グレープフルーツ	豚肉 牛乳	玉葱・人参・ブロッコリー キャベツ・コーン・胡瓜 グレープフルーツ	米・バター 三温糖	醤油・酢 醤油
土	午前おやつ ビスケット	みそ汁 さわらの胡麻みそ焼き 切干大根煮 ☆南瓜サラダ オレング	煮干し さわら 干しえび・さつま揚げ	切干大根・人参・干し椎茸・ビマ ン 南瓜・胡瓜・コーン オレング	ごま油・ごま こんにやく・油・三温糖 マヨドレ	みそ みそ・酒・みりん 醤油 塩	麦茶 わかめおにぎり <small>米・わかめ・しらす ごま・塩</small>
		22	麦茶 みそ汁 さわらの胡麻みそ焼き 切干大根煮 ☆南瓜サラダ オレング	煮干し さわら 干しえび・さつま揚げ	切干大根・人参・干し椎茸・ビマ ン 南瓜・胡瓜・コーン オレング	ごま油・ごま こんにやく・油・三温糖 マヨドレ	みそ みそ・酒・みりん 醤油 塩
日	午前おやつ カルシウム せんべい	みそ汁 揚げ豆腐 昆布とさつま芋の煮物 ☆ほうれん草の和え物 グレープフルーツ	煮干し 豆腐・鶏肉・卵 すき昆布	スナップえんどう・大根・白菜 スリムネギ・人参・椎茸 人参・ピーマン ほうれん草・コーン・胡瓜 グレープフルーツ	三温糖 さつま芋・三温糖 ごま・ごま油	みそ 醤油・塩 醤油・みりん 醤油	牛乳 ピザパン <small>食パン・ピーマン・玉葱 ・コーン・ウインナー・チ ーズ・ケチャップ</small>
		23	麦茶 みそ汁 揚げ豆腐 昆布とさつま芋の煮物 ☆ほうれん草の和え物 グレープフルーツ	煮干し 豆腐・鶏肉・卵 すき昆布	スナップえんどう・大根・白菜 スリムネギ・人参・椎茸 人参・ピーマン ほうれん草・コーン・胡瓜 グレープフルーツ	三温糖 さつま芋・三温糖 ごま・ごま油	みそ 醤油・塩 醤油・みりん 醤油
月	午前おやつ ぼたぼた焼き	みそ汁 鶏の照り焼き 小松菜とひじきの和え物 ☆五目ピーマン デラウェア	煮干し 鶏肉 ひじき 干しえび	玉葱・チンゲン菜・もやし 小松菜・人参・コーン・胡瓜 筍・人参・ニラ・干し椎茸 デラウェア	ごま・ごま油 ピーマン・油・三温糖	みそ 醤油・酒・みりん 醤油 塩・醤油・酒	牛乳 ペリーバイ パイ生地・いちご ジャム・ブルーベ リージャム
		24	麦茶 みそ汁 鶏の照り焼き 小松菜とひじきの和え物 ☆五目ピーマン デラウェア	煮干し 鶏肉 ひじき 干しえび	玉葱・チンゲン菜・もやし 小松菜・人参・コーン・胡瓜 筍・人参・ニラ・干し椎茸 デラウェア	ごま・ごま油 ピーマン・油・三温糖	みそ 醤油・酒・みりん 醤油 塩・醤油・酒
火	午前おやつ サラダせんべい	みそ汁 チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒	牛乳 パウマクレーン
		25	麦茶 みそ汁 チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒
水	午前おやつ えびせんべい	みそ汁 チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒	牛乳 パウマクレーン
		26	麦茶 みそ汁 チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒
木	午前おやつ カルシウム せんべい	みそ汁 チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒	牛乳 パウマクレーン
		27	麦茶 みそ汁 チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒
金	午前おやつ ぼりんこ	みそ汁 チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒	牛乳 パウマクレーン
		28	麦茶 みそ汁 チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒
土	午前おやつ ビスケット	みそ汁 チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒	牛乳 パウマクレーン
		29	麦茶 みそ汁 チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒
日	午前おやつ カルシウム せんべい	みそ汁 チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒	牛乳 パウマクレーン
		30	麦茶 みそ汁 チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒
月	午前おやつ ぼたぼた焼き	みそ汁 チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒	牛乳 パウマクレーン
		31	麦茶 みそ汁 チャーハン スープ ジャーマンポテト バナナ	豚肉 わかめ ウインナー	玉葱・人参・ピーマン もやし・椎茸 玉葱・ピーマン バナナ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 鶏ガラ・塩 塩・胡椒

※昼食の主食が書いていないところには白飯が付きま
す。
3歳未満児のみ午前のおやつが付きま
す。
あずかり保育利用児のみ午後のおやつが付きま
す。
☆印は3歳以上児のみつきま

