

7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			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	麦茶	味噌汁 さんまの竜田揚げ 高野豆腐のそぼろ煮 ☆キャベツサラダ バナナ	煮干し さんま 高野豆腐・鶏肉 かにかま	小松菜・もやし 生姜 人参・大根 キャベツ・トマト・きゅうり バナナ	麩 片栗粉・ごま・油 油	みそ 酒・醤油 三温糖・醤油 酢・醤油・塩	牛乳 ほうれん草のホットケーキ 蒸しパンミックス 粉・ほうれん草・牛乳・バター・脱脂粉乳
2	麦茶	夏野菜ドライカレー 牛乳 小松菜と切干大根のごま和え グレープフルーツ	豆腐・豚肉 牛乳 かにかま	なす・ズッキーナ・玉ねぎ・人参・ピーマン・赤パプリカ・生姜・コンク	米・油 ごま	塩・カレー粉・ケチャップ・コンク 三温糖・ソース・みりん	麦茶 クリームチーズ和え バナナチーズケーキ 桃缶・ヨーグルト・クリーム 粉・生クリーム・三温糖
3	麦茶	ナポリタン コンソメスープ ほうれん草のお浸し オレンジ	ウインナー 海苔	人参・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶 キャベツ・人参・玉ねぎ ほうれん草 オレンジ	オリーブ油・麺	ケチャップ・塩・こしょう・コンク コンク・塩 醤油	牛乳 あんぱん
5	麦茶	味噌汁 かつおの照り焼き 五目炒り豆腐 ☆なすのごまみそ和え ぶどう	煮干し かつお 豆腐・ひじき	玉ねぎ・さやいんげん 生姜・にんにく ねぎ・人参・グリーンピース なす・ピーマン ぶどう	麩 ごま・ごま油 油 ごま	みそ 醤油・みりん 三温糖・醤油・酒 三温糖・みそ・みりん	牛乳 メイプルクッキー 小麦粉・バター・ メープルシロップ・卵
6	麦茶	お弁当の日 牛乳					
☆七夕集会☆							
7	麦茶	わかめごはん そうめん汁 干草焼き 小松菜のお浸し ☆なすのそぼろあんかけ バナナッブル	わかめ 卵 かつお節 豚肉	オクラ・人参 三つ葉・人参・椎茸・筍 小松菜・ぶなしめじ なす バナナッブル	米・ごま そうめん 油・片栗粉	酒・みりん・塩 醤油・酒・塩 醤油・塩・酒・三温糖 醤油 醤油・三温糖	麦茶 七夕ゼリー オレンジジュース・ りんごジュース・ゼ ラチン・三温糖
8	麦茶	味噌汁 和風ミートローフ いんげんのおかか煮 ☆三色ナムル キウイフルーツ	煮干し・厚揚げ・わかめ 鶏肉・ひじき かつお節・ちくわ	キャベツ 人参・コン・グリーンピース・玉ねぎ さやいんげん ほうれん草・大豆もやし・人参 キウイフルーツ	みそ 塩・みそ 醤油・みりん 醤油・鶏がら ごま・ごま油	牛乳 醤油・みりん 三温糖・醤油・酒 三温糖・みそ・みりん	麦茶 蒸しパン 蒸しパンミックス 粉・ヨーグルト・いちご ジャム・脱脂粉乳
☆お祭りこっこ☆							
9	麦茶	焼きそば アメリカンドック 枝豆 ☆とうもろこし メロン フルーツバイキング(年長組のみ)	豚肉 魚肉ソーセージ	☆パプリカ・人参・ピーマン・玉ねぎ・もやし 枝豆 とうもろこし メロン メロン・すいか・バナナッブル	中華麺・油 蒸しパンミックス粉・油 塩	ソース 塩	麦茶 焼きおにぎり 米・醤油・みりん・ しらす・ごま・か つお節
10	麦茶	麻婆豆腐丼 味噌汁 キャベツの中華和え グレープフルーツ	豆腐・豚肉 煮干し・わかめ	玉ねぎ・人参・干し椎茸・にら 大根・ねぎ キャベツ	米・片栗粉・ごま油 ごま油	醤油・みそ・三温糖 みそ 酢・三温糖・醤油	麦茶 ヨーグルト
12	麦茶	味噌汁 鶏のマーマレード焼き 人参とジャコのコシ オクラ納豆 すいか	煮干し・高野豆腐・わかめ 鶏肉 しらす 納豆・かつお節	ねぎ・人参・グリーンピース マーマレード 人参 オクラ・人参 すいか	ごま油	みそ 醤油 醤油・三温糖 醤油	牛乳 ツナパン 蒸しパンミックス粉・牛乳・卵・ツナ・玉ねぎ・チーズ・パセリ
☆誕生会☆							
13	麦茶	鶏ごぼろごはん コンソメスープ エビフライ ☆パプリカの中華風サラダ メロン	鶏肉 豆腐 エビ	ごぼう・人参・グリーンピース トマト・レタス ☆パプリカ・赤パプリカ・黄パプリカ	米 小麦粉・パン粉・油 ごま油	醤油・酒・三温糖 コンク・塩 塩・こしょう 酢・三温糖・醤油	麦茶 レアチーズケーキ 別注デザート 牛乳・果汁・三温糖・生クリーム・ホイップクリーム・みか ん缶・ゼラチン
14	麦茶	味噌汁 ひじき入り卵焼き ポークピーンズ ☆ほうれん草のお浸し バナナ	煮干し ひじき・卵 豆腐・豚肉 海苔	なす・スリムねぎ・大豆もやし 人参・玉ねぎ 人参・トマト ほうれん草・えのき茸 バナナ	じゃが芋	みそ 三温糖・塩・酒 コンク・塩・ケチャップ・三温糖 醤油	牛乳 キャロットパウンドケーキ 蒸しパンミックス 粉・レンジジュース・人 参・卵・脱脂粉乳
15	麦茶	トマトと卵のスープ チンジャオロース ごまツナサラダ ☆大根の煮物 桃ヨーグルト	卵 豚肉 ツナ ヨーグルト	トマト・玉ねぎ・パセリ 筍・ピーマン・赤パプリカ 小松菜 大根・スリムねぎ 白桃缶	片栗粉 片栗粉・ごま油	コンク・塩 みりん・醤油・三温糖・酒・塩 醤油 酒・鶏がら・塩 三温糖	麦茶 お好み焼き 小麦粉・豆腐・人参・ キャベツ・豚肉・油・ ソース・青のり

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		
☆終業式☆							
16	麦茶	味噌汁 たらねぎみそ焼き 厚揚げのそぼろ煮 ☆パプリカサラダ バナナッブル	煮干し たらねぎ 厚揚げ・鶏肉 わかめ	キャベツ・もやし・にら ねぎ 玉ねぎ・干し椎茸・グリーンピース パプリカ・きゅうり・人参・トマト バナナッブル	ごま 片栗粉 ごま油	みそ 酒・みそ・みりん 醤油・三温糖 醤油・酢・三温糖	牛乳 ホイップクリーム 蒸しパンミックス粉・ ほうれん草・バ ター・ごま・塩
17	麦茶	カレーピラフ マカロニスープ 小松菜のごま和え バナナ	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・コーン 小松菜 バナナ	バター・米 マカロニ ごま	塩・カレー粉・コンク コンク・塩 三温糖・醤油	麦茶 ゼリー・クラッ カー
19	麦茶	味噌汁 タンドリーチキン すき昆布サラダ ☆粉ふき芋 グレープフルーツ	煮干し・油揚げ 鶏肉・ヨーグルト すき昆布・ハム	大根・小松菜 にんにく・玉ねぎ きゅうり・人参・練り梅 パセリ グレープフルーツ		みそ 塩・醤油・カレー粉 酢・醤油 塩・こしょう	牛乳 マラーカオ お好み焼き 醤油・パ プリカ・ グリーン・ 豆乳・レ ーズ・ 脱脂粉乳
20	麦茶	味噌汁 ししやもの南蛮漬 ひじきと大豆の煮物 ☆キャベツサラダ キウイフルーツ	煮干し ししやも ひじき・大豆・さつま揚げ かにかま	ぶなしめじ・にら 玉ねぎ・人参・ピーマン 人参・ごぼう キャベツ・きゅうり・コーン キウイフルーツ		みそ 三温糖・醤油・酢 醤油・三温糖 醤油・三温糖・酢	牛乳 ブルーベリーサダ 食パン・ブルーベ リージャム
21	麦茶	中華スープ 台湾風卵焼き 麻婆茄子 ☆もやし和え物 ぶどう	豆腐 卵・ツナ 豚肉	白菜・コーン・パセリ 切干大根・スリムねぎ なす・にんにく・生姜・グリーンピース もやし・人参・にら ぶどう	片栗粉 ごま油 ごま・ごま油	塩・醤油・鶏がら 塩・醤油・三温糖・酒 みそ・醤油・酒・三温糖 醤油	麦茶 枝豆おにぎり 米・枝豆・塩・鮭・ ごま
24	麦茶	ハヤシライス 牛乳 ☆パプリカと小松菜のごま和え キウイフルーツ	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・フロッコリー キャベツ・小松菜 キウイフルーツ	米・バター ごま	ルウ 三温糖・醤油	麦茶 サラダせんべい
26	麦茶	味噌汁 鮭の南部焼き 小松菜とひじきの和え物 ☆春雨の五目炒め オレンジ	煮干し・高野豆腐・わかめ 鮭 ひじき 大豆・鶏肉	しいたけ 小松菜・人参・コーン・きゅうり もやし・にら・干し椎茸・にんにく・生姜 オレンジ	小麦粉・ごま ごま油 ごま油	みそ 醤油・酒・みりん 醤油 醤油・酒・塩	牛乳 ピザパン 蒸しパンミックス 粉・バナナ・玉ねぎ・ コーン・カレー粉・ チーズ
27	麦茶	味噌汁 豆腐のキッシュ 切干ナポリタン ☆パプリカのごま和え キウイフルーツ	煮干し 豆腐・卵・ウイナー・チーズ	さやいんげん・玉ねぎ ぶなしめじ・ほうれん草・赤パプリカ 切干大根・人参・ピーマン フロッコリー・人参 キウイフルーツ	ごま	みそ コンク・塩・こしょう ケチャップ・三温糖・醤油 醤油	牛乳 バナナ蒸しパン 蒸しパンミックス粉・ 豆乳・脱脂粉乳・パ プリカ
28	麦茶	味噌汁 豚肉の梅みそ焼き ☆パプリカとひじきの ☆もやしのあんかけ バナナ	煮干し 豚肉 ひじき・ツナ	小松菜・ぶなしめじ 練り梅・玉ねぎ・大葉 キャベツ・きゅうり もやし・筍・にら・生姜 バナナ	マヨネーズ ごま油・片栗粉	みそ みそ・三温糖・みりん・酒 醤油 鶏がら・醤油	麦茶 大豆と小魚の揚げ煮 大豆・片栗粉・ごま 油・煮干し・ 醤油・三温糖・み りん・ごま
29	麦茶	味噌汁 アジフライ じゃが芋のそぼろ煮 ☆ほうれん草のナムル バナナッブル	煮干し あじ 鶏肉・かつお節	大根・なめこ・ねぎ 人参・グリーンピース ほうれん草・大豆もやし バナナッブル	パン粉・油・小麦粉 じゃがいも・片栗粉 ごま・ごま油	みそ 塩・こしょう 三温糖・醤油・みりん 醤油・鶏がら	牛乳 豆腐ココア 蒸しパンミックス粉・ 豆腐・ココア・脱 脂粉乳
30	麦茶	味噌汁 チーズオムレツ 豆腐のカレー煮 ☆小松菜のごま和え グレープフルーツ	煮干し・厚揚げ・わかめ 卵・チーズ 豆腐・鶏肉	ねぎ 玉ねぎ・パセリ 人参・干し椎茸・グリーンピース 小松菜 グレープフルーツ	バター 油 ごま	みそ 塩 三温糖・醤油・酒・塩・カレー 粉 三温糖・醤油	牛乳 黒ごまラスク フランスパン・グ ラニューレ糖・パ ター・ごま・塩
31	麦茶	焼きうどん 味噌汁 アロギのおかか和え オレンジ	豚肉 煮干し・わかめ かつお節	玉ねぎ・キャベツ・人参 大根 フロッコリー・人参 オレンジ	うどん じゃが芋	醤油・ソース・酒 みそ 醤油	牛乳 カスタードケーキ

※昼食の主食が書いていないところには白飯がつきます。
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歳以上児のものにつきます。

3歳未満児	3歳以上児
461kcal	545kcal
エネルギー	21.0g
たんぱく質	16.7g
脂質	13.2g
塩分	1.2g
	1.5g

