



7月献立表



令和4年度
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		
金	麦茶	味噌汁 タンドリーチキン 人参とじゃこの金平 ☆ほうれん草のお浸し グレープフルーツ	煮干し・わかめ 鶏肉・ヨーグルト しらす 海苔	ぶなしめじ にんにく・玉葱 人参 ほうれん草・えのきたけ グレープフルーツ	じゃがいも 三温糖・ごま油	みそ 塩・醤油・カレー粉 醤油 醤油	牛乳 レーズン蒸しパン 蒸パン・ミルク粉・牛乳・レーズン・スライス
		クッキー					
土	麦茶	ハヤシライス 牛乳 小松菜のごま和え キウイフルーツ	豚肉 牛乳	玉葱・人参・ブロッコリー 小松菜 キウイフルーツ	米・バター 三温糖・ごま	ハヤシルー 醤油	麦茶 ゼリー
		星たべよ					
月	麦茶	中華風コーンスープ ビーマンの肉づき 切干大根の中華和え ☆じゃが芋の炒め オレンジ	卵 豚肉 かにかま	カラムシ・玉葱・パセリ ビーマン・玉葱 切干大根・胡瓜 人参・グリーンピース オレンジ	小麦粉 ごま油・三温糖 じゃが芋・油	鶏がら・塩 塩・ケチャップ 酢・醤油 塩・胡椒・醤油・カレー粉	牛乳 パン・チーズ・カレー クラッカー・クリーム チーズ・パン・缶詰・三温糖
		ビスケット					
火	麦茶	味噌汁 かつおの照り焼き 納豆和え ☆五目ビーフン すいか	煮干し・厚揚げ かつお 納豆・チーズ 豚肉・桜えび すいか	玉葱・さやいんげん 生姜・にんにく ほうれん草・人参・オクラ 筍・人参・にん・干し椎茸 すいか	ごま・ごま油 油・ビーフン・三温糖	みそ 醤油・みりん 醤油 醤油・塩・酒	麦茶 豆腐・ドーナツ 煮し・パン・ミルク粉・豆腐・油
		ワザンせんべい					
水	麦茶	味噌汁 ツナ入り卵焼き 高野豆腐のそぼろ煮 ☆大豆もやしのお浸し バナナ	煮干し 卵・ツナ 高野豆腐・鶏肉 かにかま	小松菜・えのきたけ 玉葱・人参 人参・大根・スルメ 大豆もやし・胡瓜 バナナ	麩 三温糖・油 三温糖 三温糖・ごま油	みそ 塩・酒 醤油 醤油・酢	麦茶 和風ミニピザ 餃子の皮・卵・チーズ・玉葱・しらす・みそ・マヨネーズ・みりん・チーズ
		クラッカー					
木	麦茶	わかめごはん そうめん汁 和風ミートローフ キャベツサラダ 七塔ゼリー	わかめ 鶏肉・ひじき 寒天・ゼラチン	人参・三つ葉・オクラ 人参・グリーンピース・玉葱 キャベツ・胡瓜・コン レゾージュース・りんごジュース	米・ごま そうめん 三温糖 三温糖	酒・みりん・塩 醤油・酒・塩 塩・みそ 醤油・酢	牛乳 七夕きなこトースト 食パン・きなこ・三温糖
		えびせんべい					
金	麦茶	焼きそば スープ 鶏の唐揚げ ☆枝豆 バイナップル(年長児はローズハイン) たこ焼き(年長児のみ) デザン・カレー(年長児のみ)	豚肉・青のり 豆腐 鶏肉	キャベツもやし・人参・ピーマン・玉葱 ぶなしめじ・ねぎ 枝豆 バイナップル キャベツ・ねぎ バナナ	中華麺・油 片栗粉・油 たこ焼き粉 蒸しパン・ミルク粉・バター	ソース 塩・醤油 酒・醤油 塩	麦茶 焼きとうもろこし風 おにぎり 米・醤油・みりん・コン
		ウエハース					
土	麦茶	チャーハン 野菜スープ ほうれん草のお浸し バナナ	豚肉 わかめ 海苔	玉葱・人参・ピーマン 玉葱・チンゲン菜 ほうれん草・ぶなしめじ バナナ	米・ごま油 塩・醤油 塩・コンソメ・醤油 醤油	麦茶 ワザンせんべい	
		クッキー					
月	麦茶	ひじきごはん 中華スープ みそチキンカツ ブロッコリーサラダ パンヨーグルト	ひじき・油揚げ 豆腐 鶏肉 わかめ ヨーグルト	人参・グリーンピース 白菜・コン・パセリ ブロッコリー・胡瓜・人参・トマト パン缶	米・三温糖 片栗粉 オリーブ油 三温糖	塩・醤油・みりん 鶏がら・塩・醤油 酢・塩・こしょう	麦茶 グリーンアラモード ブリン・生クリーム・三温糖・特製フルーツ・みかん・さくらんぼ缶
		ぼたぼた焼き					
火	麦茶	味噌汁 つみれハンバーグ 厚揚げのトマト煮込み ☆酢の物 デラウェア	煮干し あじ 厚揚げ・豚肉 わかめ・かにかま	南瓜・ぶなしめじ・さやいんげん 玉葱 玉葱・人参・ブロッコリー・にんにく・トマト缶 胡瓜 デラウェア	パン粉・マヨネーズ 油・小麦粉 三温糖	みそ みそ 酢・醤油 酢・醤油	牛乳 ジャムサンド 食パン・いちご ジャム
		ビスコ					
水	麦茶	茄子のミートソース 卵スープ 小松菜と切干大根のごま和え メロン	豚肉・牛肉・チーズ 卵・わかめ かにかま	玉葱・人参・ピーマン・トマト缶・ブロッコリー 玉葱 小松菜・ぶなしめじ・切干大根 メロン	卵・小麦粉・三温糖 ごま・三温糖	マヨネーズ・ソース・塩・コンソメ 塩・醤油・鶏がら 醤油	麦茶 枝豆おにぎり 米・枝豆・塩・鮭
		星たべよ					
木	麦茶	お弁当	牛乳	お弁当	牛乳	フルーツポンチ みかん缶・バナナ缶・リンゴ缶・イチゴ缶・いちご・三温糖・お酢	
		ビスケット					

※昼食の主食が書いていないところには白飯がつかます。
3歳未満児のみ午前のおやつがつかます。
あずかり保育のみ午後のおやつがつかます。
☆印は3歳以上児のみにつかます。

1ヶ月平均栄養量	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	438kcal	508kcal
たんぱく質	16.8g	20.5g
脂質	12.3g	15.3g
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		
金	麦茶	味噌汁 ひじき入り卵焼き 豆腐の中華風煮 ☆小松菜のお浸し グレープフルーツ	煮干し 卵・ひじき 豆腐 かつお節	大根・なめこ・ねぎ 玉葱・人参 チンゲン菜・人参 小松菜・ぶなしめじ グレープフルーツ	三温糖 春雨・ごま油・三温糖	みそ 塩・酒 醤油 醤油	牛乳 焼しパン・ミルク粉・バナナ 蒸しパン・ミルク粉・バナナ レゾージュース・人参・スライス
		まがりせんべい					
土	麦茶	ナポリタン わかめスープ ブロッコリーのおかか和え キウイフルーツ	ウインナー わかめ かつお節	人参・玉葱・ピーマン・トマト缶 玉葱 ブロッコリー・人参 キウイフルーツ	米・じゃが芋・油	塩・胡椒・コンソメ・ケチャップ 塩・醤油・鶏がら 醤油	牛乳 カスタードケーキ
		えびせんべい					
火	麦茶	シーフードカレー 牛乳 小松菜のしらす和え 夏みかんゼリー	えび・あさり 牛乳 しらす ゼラチン	玉葱・人参 小松菜 夏みかん缶・レゾージュース	米・じゃが芋・油 三温糖	カレールー 醤油	麦茶 そうめん・パン・ルー そうめん・トマト・バナナ・塩・醤油
		クラッカー					
水	麦茶	味噌汁 豆腐のキッシュ ひじきと大豆の煮物 ☆キャベツの中華風サラダ オレンジ	煮干し 豆腐・卵・ウインナー・チーズ ひじき・大豆・さつま揚げ	茄子・玉葱・さやいんげん ぶなしめじ・ほうれん草・トマト 人参・ピーマン・ごぼう キャベツ・赤パプリカ・黄パプリカ・水菜 オレンジ	ごま・ごま油 油・三温糖 ごま油・三温糖	みそ 醤油・みりん 醤油 酢・醤油	牛乳 人参蒸しパン 蒸しパン・ミルク粉・人参・牛乳・スライス
		クッキー					
木	麦茶	味噌汁 鮭の南部焼き ほうれん草のお浸し ☆麻婆茄子 すいか	煮干し・厚揚げ 鮭 豚肉	えのきたけ・キャベツ ほうれん草・人参・ぶなしめじ 茄子・生姜・にんにく・グリーンピース すいか	小麦粉・ごま 三温糖	みそ 醤油・酒・みりん 醤油 みそ・醤油・酒	麦茶 レゾージュース・ケーキ カレーライス・ヨーグルト・牛乳・しらす汁・三温糖・ゼラチン・バナナ・バター
		ワザンせんべい					
金	麦茶	味噌汁 鶏の照り焼き すき昆布サラダ ☆パプリカの中華風炒め バナナ	煮干し・豆腐・わかめ 鶏肉 すき昆布・ハム ツナ	ねぎ 胡瓜・人参・練り梅 赤・黄パプリカ・ぶなしめじ・葱・パプリカ	油 ごま油	みそ 酒・醤油・みりん 酢・醤油 鶏がら・塩・胡椒	牛乳 玄米フレークナック コンフルーク・バター・マシユマロ
		おにぎり					
土	麦茶	麻婆豆腐丼 味噌汁 さやいんげんのごま和え オレンジ	豆腐・豚肉 煮干し・わかめ	玉葱・人参・干し椎茸・にら キャベツ さやいんげん・人参 オレンジ	米・三温糖・片栗粉・ごま油 じゃが芋 三温糖・ごま	醤油・みそ みそ 醤油	麦茶 ヨーグルト
		ビスケット					
月	麦茶	味噌汁 鯖のごまみそ焼き ほうれん草のナムル ☆根菜煮 すいか	煮干し・ふのり サバ	大根・玉葱 ほうれん草・大豆もやし 大根・人参・ごぼう・葱・さやいんげん すいか	三温糖・ごま ごま油 じゃが芋・こんにやく・三温糖	みそ みそ・みりん・醤油 醤油・鶏がら 醤油	麦茶 茹でとうもろこし とうもろこし
		ウエハース					
火	麦茶	味噌汁 豆腐のつくね焼き 切干大根サラダ ☆ジャーマンポテト デラウェア	煮干し・油揚げ 豆腐・鶏肉 かにかま ウインナー	小松菜・えのきたけ 玉葱 切干大根・人参・胡瓜 玉葱・ピーマン デラウェア	パン粉・ごま油・三温糖 三温糖 三温糖 じゃが芋	みそ 塩・みそ・酒 醤油・酢 塩・胡椒	牛乳 南瓜のホットケーキ 蒸しパン・ミルク粉・牛乳・南瓜・スライス
		えびせんべい					
水	麦茶	味噌汁 ミートオムレツ ペンネのトマト煮 ☆ブロッコリーのおかか和え バナナ	煮干し 卵・豚肉・チーズ	さやいんげん・南瓜・ぶなしめじ 玉葱・人参 トマト・玉葱・茄子・マッシュルーム・ピーマン・にんにく ブロッコリー・人参 バナナ	油 ペンネ	みそ 塩・胡椒 ケチャップ・コンソメ・塩 醤油	牛乳 ポパイ棒 蒸しパン・ミルク粉・ほうれん草・バター・ごま・塩
		ぼたぼた焼き					
木	麦茶	味噌汁 いわしの干草漬け 小松菜とひじきの和え物 ☆じゃが芋のソテー オレンジ	煮干し いわし ひじき ウインナー	キャベツ・茄子・えのきたけ ごぼう・トマト・胡瓜・人参 小松菜・人参・コン・胡瓜 赤パプリカ・ピーマン オレンジ	三温糖 ごま油・ごま じゃが芋・油	みそ 酢・醤油 醤油 塩・胡椒	麦茶 フルーツヨーグルト バナナ・洋梨缶・パプリカ缶・ヨーグルト・ケチャップ
		ビスコ					
金	麦茶	味噌汁 豚肉の梅みそ焼き 切干大根と桜えびのサラダ ☆ブロッコリーとトマトのサラダ キウイフルーツ	煮干し・高野豆腐 豚肉 油揚げ・桜えび	チンゲン菜・人参 玉葱・練り梅 切干大根・人参・干し椎茸・小松菜 ブロッコリー・トマト キウイフルーツ	三温糖 こんにやく・三温糖 油	みそ みそ・みりん・酒 醤油 塩・酢・胡椒	牛乳 ミニピザ 餃子の皮・玉葱・ツナ・スライス・チーズ・トマトソース
		星たべよ					
土	麦茶	焼きうどん 味噌汁 小松菜サラダ オレンジ	豚肉・かつお節 煮干し・高野豆腐	玉葱・キャベツ・人参 ほうれん草・人参 小松菜・胡瓜・コン オレンジ	うどん 三温糖	醤油・ソース・酒 みそ 醤油・酢	牛乳 パウムクーレン
		まがりせんべい					





