

5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	麦茶	味噌汁 鶏のマーレード*焼き 切干大根と桜えびの煮物 ☆白菜のお浸し いちご	煮干し 鶏肉 桜えび・油揚げ 海苔	ほうれん草・しめじ・玉葱 マーレードシヤム 切干大根・人参・干し椎茸・小松菜 白菜・人参 いちご	みそ 醤油 醤油 醤油	麦茶 サモサ ツナ・玉葱・じゃが芋・油・カレー粉・塩・醤油・餃子の皮	水 バタセンベい	
2	麦茶	お弁当 牛乳					麦茶 フルーツポンチ	木 えびせんべい
7	麦茶	ビビンバ丼 中華スープ 人参としらすの金平バナナ	豚肉 豆腐 しらす	生姜・にんにく・人参・ほうれん草・もやし 豆乳・コーン・パセリ 人参 バナナ	米・三温糖・ごま油 片栗粉 三温糖・ごま油	酒・醤油 鶏がら・塩・醤油 醤油	麦茶 きなこプリン 豆乳・きな粉・三温糖・ゼラチン	火 ばたばた焼き
8	麦茶	ゆかりごはん 若竹汁 豆腐のふわふわ揚げ ほうれん草の菊和え ☆大根の煮物 オレンジ	煮干し・わかめ 豆腐・ひじき	筍・葱 枝豆・生姜・葱 菊・ほうれん草・人参・もやし 大根・人参・スリム葱 オレンジ	ゆかり 醤油・塩・みりん・酒 塩 醤油・みりん 酒・鶏がら・塩	牛乳 草餅風あんぱん 小麦粉・三温糖・ドライス・塩・ほうれん草・油・あんこ	水 ビスケット	
9	麦茶	味噌汁 かに玉焼き 豆腐の中華風煮 ☆酢味噌和え グレープフルーツ	煮干し 卵・かにかま 豆腐の中華風煮 ☆酢味噌和え グレープフルーツ	南瓜・にら・えのき茸 玉葱・人参・パセリ チンゲン菜・赤パプリカ 胡瓜・人参・コーン グレープフルーツ	みそ 塩・酒 醤油 みそ・酢	牛乳 マラーカオ ホットケーキ粉・醤油・牛乳・ごま油・レーズン・砂糖	木 バタセンベい	
10	麦茶	味噌汁 鶏のごま焼き ひじきと大豆の煮物 ☆アツコロールトマト バナナッフル	煮干し・油揚げ 鶏肉 ひじき・さつま揚げ・大豆	人参・ピーマン・ごぼう アツコロールトマト バナナッフル	みそ 醤油・酒・みりん 醤油 塩・酢・胡椒	牛乳 人参クッキー ホットケーキ粉・バター・人参	金 まがりせんべい	
11	麦茶	カレーライス 牛乳 チゲン菜とひじきチゲンバナナ	鶏肉 牛乳 ひじき・ツナ	玉葱・人参・トマト・アツコロール チンゲン菜・胡瓜・コーン バナナ	みそ 醤油 醤油 醤油	麦茶 パウムクーヘン	土 えびせんべい	
13	麦茶	中華風ユースブ ミートグラタン ほうれん草ソテー ☆和風カレーチゲバナナ	卵 豚肉・チーズ ウインナー かにかま	玉葱・カレー・トマト 茄子・人参・玉葱・にんにく・トマト 人参・ほうれん草 水菜・黄パプリカ・キハツバナナ	鶏がら・塩 ケチャップ・ソース・塩 塩 酢・塩・胡椒・醤油	牛乳 桃ヨーグルト 小麦粉・卵・キハツバナナ 砂糖・桃・ヨーグルト・キハツバナナ 三温糖・牛乳・油	月 まがりせんべい	
14	麦茶	味噌汁 さばの味噌煮 小松菜と切干大根のごま和え ☆アツコ炒め オレンジ	煮干し・豆腐 さば かにかま	キャベツ・にら 葱・生姜 小松菜・しめじ・切干大根 アスパラガス・コーン オレンジ	みそ みそ・醤油・酒 醤油 塩	麦茶 じゃが芋のおやき じゃが芋・人参・小松菜・片栗粉・三温糖・醤油	火 ばりんこ	
15	麦茶	わかめしらすごはん 味噌汁 根菜入りつくね 納豆和え ☆南瓜の甘煮 キウイフルーツ	わかめ・しらす 煮干し・油揚げ 鶏肉・豆腐・ひじき 納豆	白菜・葱 玉葱・ごぼう・人参 ほうれん草・人参・えのき茸 南瓜 キウイフルーツ	米・ごま 片栗粉 三温糖	牛乳 ココアがんづき 小麦粉・卵・牛乳・油・三温糖・酢・調整珈琲・重曹	水 ビスコ	
16	麦茶	味噌汁 鱈の生姜焼き 五目炒り豆腐 ☆白菜のゆかり和え グレープフルーツ	煮干し 鱈 豆腐・ひじき	小松菜・しめじ 生姜 葱・人参・カリフラワー 白菜 グレープフルーツ	みそ 醤油・みりん・酒・塩 醤油・酒 ゆかり	麦茶 ひじき入りいなり 米・酢・三温糖・塩・人参・ひじき・油揚げ・醤油	木 バタセンベい	
17	麦茶	味噌ラーメン 鶏の唐揚げ 洋風ひじき煮 ☆チゲン菜の海苔和え オレンジ	豚肉 鶏肉 ひじき・ウインナー 海苔・かつお節	キハツバナ・玉葱・人参・コーン 赤パプリカ・玉葱 チゲン菜・もやし オレンジ	中華麺 片栗粉・油	牛乳 人参マフィン ホットケーキ粉・バター・牛乳・人参・砂糖	金 えびせんべい	
18	麦茶	麻婆豆腐丼 味噌汁 ツナ和え オレンジ	豆腐・豚肉 煮干し ツナ	玉葱・人参・干し椎茸・にら 白菜・葱・南瓜 小松菜・人参 オレンジ	醤油・みそ みそ 醤油	麦茶 バタセンベい	土 まがりせんべい	

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			
20	麦茶	味噌汁 ぶりのか-マヨ焼き しらす和え ☆パプリカの中華風炒め バナナッフル	煮干し・豆腐・ふりのぶり しらす ツナ	小松菜・茄子 レモン汁 ほうれん草・人参 ピーマン・アツコ・黄パプリカ・しめじ・チゲン菜 バナナッフル	みそ カレー粉 醤油 鶏がら・塩・胡椒	牛乳 小松菜バナナ ホットケーキ粉・バター・牛乳・砂糖・小松菜・牛乳	月 クラッカー	
21	麦茶	味噌汁 切干大根の卵焼き 高野豆腐の五目煮 ☆中華和え キウイフルーツ	煮干し・わかめ 卵・しらす 高野豆腐・かつお節 かにかま	玉葱 人参・切干大根 大根・人参・ごぼう・いんげん 胡瓜・黄パプリカ・木耳 キウイフルーツ	みそ 醤油・塩・酒 醤油・みりん 酢・醤油	牛乳 黒ゴマラスク フランスパン・グラニュー糖・バター・ごま・塩	火 ウエハース	
22	麦茶	味噌汁 鮭の塩焼き 豚肉とキハツバナの味噌炒め ☆アスパラサラダ グレープフルーツ	煮干し・高野豆腐 鮭 豚肉	小松菜・人参 キハツバナ・ピーマン・葱・玉葱・人参 アスパラ・トマト・胡瓜・玉葱・コーン グレープフルーツ	みそ 塩 みそ・みりん・醤油・塩 酢・塩	麦茶 きなこソフト 小麦粉・きな粉・三温糖・バナナ・油・豆乳	水 ばたばた焼き	
23	麦茶	☆お誕生会☆						
24	麦茶	豆腐入りトイカレー ポトフ ごまツナサラダ フルーツゼリー	豆腐・豚肉 ウインナー ツナ 寒天	玉葱・人参・ピーマン 玉葱・人参・ブロッコリー 小松菜 りんご・ジュース・みかん缶・パイ缶	米・油・三温糖 じゃが芋	牛乳 豆乳・マシュマロ・苺ジャム	木 バタセンベい	
25	麦茶	チャーハン 味噌汁 小松菜のお浸し バナナ	豚肉 煮干し かつお節	玉葱・人参・ピーマン チンゲン菜・キャベツ 小松菜・人参 バナナ	米・ごま油 じゃが芋	麦茶 ヨーグルト	土 ビスコ	
27	麦茶	味噌汁 豚肉の梅みそ焼き アスパラのごま和え ☆りの塩ポテト オレンジ	煮干し・油揚げ 豚肉 かにかま 青のり	白菜・葱 アスパラ・玉葱・練り梅 アスパラ・人参 オレンジ	三温糖 ごま・三温糖 じゃが芋	麦茶 みそ・みりん・酒 醤油 塩 小松菜のおやき おやき・小松菜・豆腐・納豆・小松菜・豚肉・椎茸・三温糖・醤油・ごま油・ごま	月 まがりせんべい	
28	麦茶	ナポリタン 卵スープ 小松菜のお浸し バナナ	ウインナー 卵 かつお節	人参・玉葱・ピーマン・アツコロール チゲン菜・人参・玉葱 小松菜・しめじ バナナ	米・ごま油 ごま油	牛乳 ケチャップ・塩・胡椒・醤油 醤油・塩・鶏がら 醤油 米・コーン・カレー粉・鶏がら・塩	火 まがりせんべい	
29	麦茶	味噌汁 あじの生姜味噌焼き 厚揚げのトマト煮込み ☆大豆もやしのナムル バナナッフル	煮干し あじ 厚揚げ・豚肉 かにかま	キハツバナ・茄子・にら 生姜 玉葱・人参・アツコロール・にんにく・トマト	三温糖 油・小麦粉 三温糖・ごま油	麦茶 みそ みそ 豆乳・きなこもち 豆乳・三温糖・片栗粉・きな粉・黒蜜	水 ばりんこ	
#	麦茶	クリームスープ 鶏のレモン焼き 豆腐の洋風炒め ☆ワンタンサラダ キウイフルーツ	牛乳・砂糖 鶏肉 豆腐・ウインナー	白菜・人参・玉葱・アスパラ レモン汁・大葉 玉葱・人参・コーン・カリフラワー キハツバナ・胡瓜・赤パプリカ キウイフルーツ	小麦粉・バター ごま油 油	麦茶 塩・胡椒・コショウ 塩・胡椒・酒・みりん 鶏ガラ・塩・胡椒 醤油・酢	木 バタセンベい	
31	麦茶	味噌汁 いわしのチーズフライ 南瓜のそぼろ煮 ☆シルバーサラダ グレープフルーツ	煮干し いわし・チーズ 鶏肉 ハム	えのき茸・小松菜 南瓜 水菜・人参 グレープフルーツ	焼き麩 小麦粉・バナナ粉 三温糖・片栗粉 春雨・マヨネーズ	牛乳 玄米フルーツ コーンフレーク バター・マシュマロ	金 バタセンベい	

※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。 エネルギー 435kcal
 あずかり保育利用児のみ午後のおやつがつきます。 たんぱく質 17.4g
 ☆印は3歳以上児のみつきます。 脂質 13.3g
 塩分 1.3g

