



5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		
2月	麦茶 星たべよ	お弁当 牛乳					麦茶 バウムクーヘン
6金	麦茶 えびせんべい	道産子汁 つみれハンバーグ 豆腐の中華風煮 ☆ワタナンサラダ バナナ	煮干し・豚肉 あじ 豆腐・ツナ	もやし・玉ねぎ・人参・コン・わかめ 生姜・生薬 チンゲン菜・人参 キャベツ・きゅうり・人参 バナナ	じゃがいも・バター・ごま油 マヨネーズ 春雨・ごま油 ごま油・ワタナンの皮	みそ みそ 醤油 醤油・酢・三温糖	牛乳 ココア蒸しパン 蒸パン・ミックス粉・ミルクココア・牛乳・脱脂粉乳
7土	麦茶 星たべよ	チャーハン 味噌汁 柿の梅おかか和え オレンジ	豚肉 煮干し・わかめ かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ キャベツ・練り梅 オレンジ	米・ごま油 じゃがいも	塩・醤油 みそ 醤油	麦茶 カスタードケーキ
9月	麦茶 ビスケット	カレーライス 牛乳 小松菜のしらす和え オレンジ	豚肉 牛乳 しらす・海苔	玉ねぎ・人参・ブロッコリー 小松菜 オレンジ	米・じゃがいも・油	カレールー 醤油	麦茶 ミルフィーユ
10火	麦茶 えびせんべい	味噌汁 ぶりのバター醤油焼き ひじきと大豆の煮物 ☆春雨サラダ キウイフルーツ	煮干し・わかめ ぶり ひじき・さつま揚げ・大豆	玉ねぎ ピーマン・人参・ごぼう きゅうり・人参・コン キウイフルーツ	じゃがいも バター 醤油・塩・酒・三温糖 三温糖・醤油 酢・三温糖・醤油	みそ 醤油・塩・酒・三温糖 三温糖・醤油 酢・三温糖・醤油	牛乳 和風ミニピザ 餃子の皮・アスパラガス・しらす・玉ねぎ・みそ・マヨネーズ・みりん・チーズ
11水	麦茶 ビスコ	味噌汁 千草焼き 切干大根とひじきの煮物 ☆柿の中華風和え いちご	煮干し・豆腐・わかめ 卵 ひじき・油揚げ・桜えび	ねぎ 三つ葉・人参・椎茸・筍 切干大根・人参・干し椎茸・ピーマン 柿の赤白アスパラ・黄白アスパラ・水菜 いちご	みそ 醤油・塩・酒・三温糖 醤油・三温糖 酢・醤油・三温糖	麦茶 ゆかりおにぎり 大豆と小魚の揚げ煮 米・ゆかり・大豆・片栗粉・油・煮干し・醤油・三温糖・みりん・ごま	和風ミニピザ
12木	麦茶 加がせんべい	味噌汁 鶏のマーレード*焼き すき昆布煮 ☆大豆ときゅうりのココロココ* バイナッブル	煮干し 鶏肉 すき昆布・油揚げ 大豆	さやいんげん・玉ねぎ マーレードシヤム 人参・ピーマン きゅうり・コン バイナッブル	じゃがいも マヨネーズ	みそ 醤油 醤油・みりん・三温糖 塩	牛乳 南瓜のパンケーキ 小麦粉・アスパラ・バター・三温糖・牛乳・ヨーグルト・南瓜・油
13金	麦茶 ぼたぼた焼き	味噌汁 豆腐ナゲット 納豆和え ☆五目ビーフン グレープフルーツ	煮干し 豆腐・鶏肉 納豆・チーズ 豚肉・桜えび	大根・なめこ・ねぎ 玉ねぎ ほうれん草・人参 筍・人参・にら・干し椎茸 グレープフルーツ	片栗粉・小麦粉・油 ビーフン・油	みそ 塩・醤油・酒・三温糖 醤油 塩・醤油・酒・三温糖	麦茶 フルヨーグルト バナナ・みかん缶・バナナ・ヨーグルト・グラニュー糖
14土	麦茶 えびせんべい	ナポリタン スープ 粉ふき芋 キウイフルーツ	ウインナー	人参・玉ねぎ・ピーマン・トマト ほうれん草・人参・玉ねぎ キウイフルーツ	じゃがいも	塩・醤油 塩・こしょう	麦茶 ゼリー・クラッカー
16月	麦茶 星たべよ	肉団子スープ たらのみりん焼き 五日炒り豆腐 ☆ほうれん草のナッパ バナナ	鶏肉 たら 豆腐・ひじき	小松菜・椎茸・人参 ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・大豆もやし バナナ	パン粉 油 ごま・ごま油	酒・鶏がら・醤油・塩 醤油・みりん・酒 醤油・三温糖・酒 醤油・鶏がら	牛乳 メイプルクッキー 小麦粉・バター・メイプルシロップ・三温糖
17火	麦茶 ウエハース	中華風コンスープ オランダ煮 こまつなサラダ ☆もやしの加ー炒め オレンジ	卵 高野豆腐・鶏肉 ツナ	玉ねぎ・コン・パセリ 南瓜・人参・ブロッコリー 小松菜 もやし・にら・ピーマン オレンジ	片栗粉・油	鶏がら・塩 三温糖・醤油 醤油 加が粉・塩・こしょう	牛乳 フルヨーグルト・ナッパ 小麦粉・アスパラ・バター・三温糖・油・ヨーグルト・牛乳・脱脂粉乳・アスパラ・シヤム
18水	麦茶 クラッカー	味噌汁 鶏のフランク焼き 切干ナポリタン ☆アスパラのごま和え バイナッブル	煮干し・高野豆腐 鶏肉・チーズ ウインナー	人参・ほうれん草 切干大根・人参・ピーマン アスパラ・人参 バイナッブル	マヨネーズ ごま	みそ 塩・こしょう 塩・こしょう 醤油	牛乳 人牛パン 小麦粉・三温糖・ドライイースト・塩・バター・人参

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		
19木	麦茶 まがりせんべい	味噌汁 かつおのおろし煮 信田和え ☆五目豆煮 グレープフルーツ	煮干し・わかめ かつお 油揚げ ☆五目豆煮 グレープフルーツ	ねぎ 生姜・大根 ほうれん草・もやし・人参 人参・ごぼう・干し椎茸・さやいんげん グレープフルーツ	麩 片栗粉・油 こんにやく	みそ 醤油・みりん・酒・三温糖 醤油・三温糖 三温糖・醤油	麦茶 小豆ぱっと 小麦粉・あんこ
20金	麦茶 えびせんべい	お弁当 牛乳					麦茶 フルーツパンチ
21土	麦茶 クッキー	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・人参 オレンジ	米・バター	ハヤシルウ 醤油	麦茶 ぼたぼた焼き
23月	麦茶 ビスケット	味噌汁 チーズハンバーグ 小松菜とひじきの和え物 ☆根菜煮 キウイフルーツ	煮干し・厚揚げ 豚肉・チーズ ひじき	柿の、にら 玉ねぎ・人参 小松菜・人参・コン・きゅうり 大根・人参・ごぼう・筍・さやいんげん キウイフルーツ	パン粉 ごま・ごま油 こんにやく・じゃがいも	みそ 塩・こしょう 醤油 醤油・三温糖	牛乳 黒ごまラスク ワッパ・バター・グラニュー糖・バター・ごま・塩
24火	麦茶 クッキー	味噌汁 かに玉焼き 肉じゃが ☆もやしのナッパ バナナ	煮干し・豆腐・わかめ 卵・かにかま 豚肉	なめこ 玉ねぎ・人参・筍・パセリ 玉ねぎ・人参・グリーンピース もやし・きゅうり バナナ	油 じゃがいも・こんにやく ごま	みそ 三温糖・塩・酒 三温糖・醤油 醤油・酢・三温糖	麦茶 おかけ・おにぎり 米・チーズ・かつお節・醤油
25水	麦茶 えびせんべい	☆お誕生会☆					麦茶 ココロココ
26木	麦茶 ビスコ	カレーピラフ コンソメスープ 鶏の唐揚げ アスパラのしらす和え フルヨーグルト	豚肉 鶏肉 しらす ヨーグルト	玉ねぎ・人参・ピーマン 柿の、玉ねぎ・人参 ブロッコリー 桃缶・バナナ缶・バナナ・生クリーム	米・バター・油 片栗粉・油	加が粉・塩・コンソメ コンソメ・塩 醤油 醤油	蒸パン・ミックス粉・バター・牛乳・みかん缶・バナナ缶・バナナ・生クリーム
27金	麦茶 加がせんべい	すまし汁 さばのごまみそ焼き 金平ごぼう ☆ほうれん草のお浸し オレンジ	さば 海苔	人参・三つ葉 ごぼう・人参 ほうれん草・えのきたけ オレンジ	みそ ごま ごま油	醤油・塩・みりん・酒 みそ・みりん・三温糖・醤油 三温糖・醤油 醤油	牛乳 ビザパン 食パン・ピーマン・玉ねぎ・コン・ヨーグルト・ビザソース・チーズ
28土	麦茶 えびせんべい	焼きうどん 味噌汁 アスパラのしらす和え バナナ	豚肉・かつお節 しらす	玉ねぎ・柿の、人参 ブロッコリー バナナ	うどん	醤油・ソース・酒 醤油	麦茶 あんぱん
30月	麦茶 ぼたぼた焼き	味噌汁 鮭の南部焼き 豆腐のカレー煮 ☆バナナナッパ キウイフルーツ	煮干し 鮭 豆腐・豚肉 かにかま	ぶなしめじ・玉ねぎ・さやいんげん 人参・玉ねぎ・チンゲン菜 きゅうり・人参・水菜 キウイフルーツ	みそ 醤油・酒・みりん カレールー 塩	みそ 醤油・酒・みりん カレールー 塩	牛乳 小松菜バナナケーキ 蒸パン・ミックス粉・バター・バナナ・脱脂粉乳・小松菜・牛乳
31火	麦茶 星たべよ	春巻井 中華スープ 小松菜の中華和え バイナッブル	豚肉 豆腐	干し椎茸・人参・筍・きくらげ 白菜・コン・パセリ 小松菜・人参・もやし バイナッブル	米・春巻の皮・ごま油・春雨	鶏がら・塩・醤油 醤油・三温糖	牛乳 クラッカー・バター クラッカー・クリーム チーズ・いちごジャム

※昼食の主食が書いていないところは白飯がつかます。1ヶ月平均栄養量
 3歳未満児のみ午前のおやつがつかます。 エネルギー 52kcal
 あずかり保育のみ午後のおやつがつかます。 たんぱく質 21.0g
 ☆印は3歳以上児にのみつかます。 脂質 17.1g
 塩分 1.6g