



# 5月献立表



令和5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                                       |                                 |                 |
| 1月  | 麦茶    | お弁当 牛乳   | 麦茶<br>フルーツヨーグルト                      |  |  |                                 | 麦茶<br>おにぎり      |
| 2月  | 麦茶    | チキンカレー<br>野菜スープ<br>ひじき・ツナ                            | 鶏肉                                   | 玉葱・人参・ブロッコリー<br>大根・白菜・黄パプリカ                                    | 米・油  | カレールウ<br>鶏ガラ・塩<br>醤油            | 麦茶<br>こいのぼりクッキー |
| 6月  | 麦茶    | 肉うどん<br>白菜の海苔和え<br>オレンジ                              | 豚肉・かつお節<br>海苔                        | 人参・ほうれん草・玉葱<br>白菜<br>オレンジ                                      | うどん・三温糖  | 醤油・みりん・塩<br>醤油                  | 牛乳<br>ぼたぼた焼き    |
| 8月  | 麦茶    | 味噌汁<br>豆腐ハンバーグ<br>ほうれん草の和え物<br>☆切干大根煮<br>いちご         | 煮干<br>豆腐・豚肉<br>ひじき<br>油揚げ・桜えび        | 白菜<br>玉葱・人参<br>ほうれん草・コーン・胡瓜<br>切干大根・人参・干し椎茸・ピーマン<br>いちご        | じゃが芋・焼き麩<br>パン粉・油・三温糖<br>ごま・ごま油<br>こんにやく・油・三温糖 | 味噌<br>塩・ケチャップ・ソース<br>醤油<br>醤油   | 麦茶<br>人参スコーン    |
| 9月  | 麦茶    | 味噌汁<br>スパニッシュオムレツ<br>小松菜のナムル<br>☆金平ごぼう<br>グレープフルーツ   | 高野豆腐・煮干<br>卵                         | 茄子・玉葱<br>玉葱・ピーマン・トマト・アスパラガス<br>小松菜・大豆もやし<br>ごぼう・人参<br>グレープフルーツ | じゃが芋<br>ごま・ごま油<br>ごま油・三温糖                      | 味噌<br>塩<br>鶏ガラ・醤油<br>醤油         | 牛乳<br>おからバナナフィン |
| 10月 | 麦茶    | 味噌汁<br>サバのみそ焼き<br>ビーフンの塩炒め<br>☆キャベツサラダ<br>オレンジ       | 豆腐・わかめ・煮干<br>鯖<br>えび                 | 大根<br>筍・人参・ニラ・干し椎茸<br>キャベツ・胡瓜・コーン・トマト<br>オレンジ                  | 味噌<br>味噌・醤油・みりん<br>鶏ガラ・塩・胡椒<br>醤油・酢            | 麦茶<br>ヨーグルトムース                  | 麦茶<br>人参スコーン    |
| 11月 | 麦茶    | 味噌汁<br>鶏のレモン焼き<br>ひじきと大豆の煮物<br>☆チンゲン菜の和え物<br>パインアップル | 煮干<br>鶏肉<br>ひじき・さつま揚げ・大豆<br>しらす・かつお節 | もやし・ニラ<br>レモン汁・大葉<br>人参・ピーマン・ごぼう<br>チンゲン菜<br>パインアップル           | じゃが芋<br>ごま油<br>油・三温糖                           | 味噌<br>塩・胡椒・酒・みりん<br>醤油<br>醤油    | 麦茶<br>ツナカレーおにぎり |
| 12月 | 麦茶    | 味噌汁<br>タラの海苔フライ<br>ブロッコリーサラダ<br>☆南瓜のそぼろ煮<br>キウイフルーツ  | 煮干<br>タラ・青のり<br>わかめ<br>鶏肉            | 大根・しめじ<br>ブロッコリー・人参・トマト<br>南瓜<br>キウイフルーツ                       | 焼き麩<br>パン粉・小麦粉・油<br>ごま油・三温糖<br>三温糖・片栗粉         | 味噌<br>塩・胡椒・ソース<br>醤油・酢<br>醤油    | 牛乳<br>チーズサブレ    |
| 13月 | 麦茶    | ナポリタン<br>牛乳<br>コールドスローサラダ<br>いちご                     | ウインナー<br>牛乳                          | 人参・玉葱・ピーマン・しめじ・トマト・缶詰<br>キャベツ・胡瓜・人参・レズン<br>いちご                 | スパゲティ・オリーブ油<br>三温糖・油                           | ケチャップ・塩・胡椒・鶏ガラ<br>塩・酢           | 麦茶<br>ゼリー       |
| 15月 | 麦茶    | 味噌汁<br>肉団子のあんかけ<br>ほうれん草のお浸し<br>☆もやしのカレー炒め<br>バナナ    | 油揚げ・煮干<br>豚肉<br>海苔                   | 椎茸・キャベツ<br>玉葱・人参・パセリ<br>ほうれん草・えのき茸<br>もやし・ニラ・ピーマン・赤パプリカ<br>バナナ | パン粉・小麦粉・三温糖・油・片栗粉<br>油                         | 味噌<br>塩・醤油・酢<br>醤油<br>カレー粉・塩・胡椒 | 牛乳<br>桃ヨーグルトケーキ |
| 16月 | 麦茶    | たけのご飯<br>豚汁<br>焼き鮭<br>ブロッコリーのみそ和え<br>パインアップル         | 油揚げ<br>豚肉・豆腐<br>鮭                    | 筍<br>大根・人参・ごぼう・長葱  | もち米・三温糖<br>ごま油・三温糖                             | 醤油・塩・みりん・酒<br>味噌<br>塩<br>味噌・醤油  | 牛乳<br>ツナパン      |
| 17月 | 麦茶    | 味噌汁<br>お好み焼き風卵焼き                                     | 豆腐・煮干                                | ニラ<br>キャベツ・長葱  | じゃが芋   | 味噌<br>ソース                       | 牛乳<br>南瓜のソトクッキー |

| 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                                   |                                      |   |
| 18月 | 麦茶    | 野菜スープ<br>麻婆豆腐<br>中華サラダ<br>☆竹輪の磯辺揚げ<br>いちご              | 豆腐・豚肉                                    | チンゲン菜・大根・長葱<br>玉葱・人参・筍・ニラ<br>胡瓜・人参・コーン<br>いちご                  | 三温糖・片栗粉・ごま油<br>春雨・ごま油・三温糖<br>小麦粉・油         | 鶏ガラ・醤油・塩<br>味噌・醤油<br>酢・醤油            | 麦茶<br>おにぎり<br>米・鮭・ししゃも・<br>ごま・わかめ・塩                   |
| 19月 | 麦茶    | お弁当 牛乳   | お弁当 牛乳                                   |  |  |                                      | 麦茶<br>おからパンケーキ<br>おから・豆乳・小麦粉<br>ビュッパ・三温糖・油・ピー<br>ンガ   |
| 20月 | 麦茶    | ポークカレー<br>牛乳<br>ツナの和風サラダ<br>オレンジ                       | 豚肉<br>牛乳<br>ツナ                           | 玉葱・人参・ブロッコリー<br>キャベツ・胡瓜・人参<br>オレンジ                             | 米・油  | カレールウ<br>醤油                          | 麦茶<br>ヨーグルト   |
| 22月 | 麦茶    | クリームスープ<br>鶏の梅みそ焼き<br>高野豆腐の五目煮<br>☆チンゲン菜の和え物<br>バナナ    | 牛乳・スキムミルク<br>鶏肉<br>高野豆腐・かつお節<br>しらす・かつお節 | 白菜・人参・玉葱<br>玉葱・練り梅<br>大根・人参・ごぼう・サトウ<br>チンゲン菜<br>バナナ            | 小麦粉・バター<br>三温糖・ごま<br>こんにやく・三温糖             | 鶏ガラ・塩・胡椒<br>味噌・酒・みりん<br>醤油・みりん<br>醤油 | 麦茶<br>あんぱん<br>小麦粉・三温糖・ド<br>ライースト・塩・油・あん<br>こ          |
| 23月 | 麦茶    | 味噌汁<br>白身魚の香草焼き<br>小松菜のごま和え<br>☆筍炒め<br>グレープフルーツ        | 豆腐・わかめ・煮干<br>カレイ                         | にんにく・パセリ<br>小松菜・人参<br>筍・ピーマン・人参<br>グレープフルーツ                    | じゃが芋<br>オリーブ油・パン粉<br>ごま・三温糖<br>春雨・ごま油・三温糖  | 味噌<br>塩・胡椒<br>醤油<br>醤油               | 麦茶<br>ツナのお好み焼き<br>小麦粉・ケチャップ・ス<br>ライス・かつお節・青<br>のり・ソース |
| 24月 | 麦茶    | 味噌汁<br>おからコロケ<br>茄子炒り<br>☆マカロニサラダ<br>キウイフルーツ           | 煮干<br>おから・豚肉<br>しらす<br>かにかま              | えのき茸・白菜・大豆もやし<br>玉葱<br>茄子・ピーマン・人参<br>胡瓜・赤パプリカ<br>キウイフルーツ       | じゃが芋・小麦粉・パン粉・油<br>ごま・ごま油・三温糖<br>マカロニ・マヨネーズ | 味噌<br>塩・胡椒<br>醤油・みりん<br>塩            | 牛乳<br>いなり寿司<br>米・ごま・酢・三温<br>糖・塩・醤油・油揚<br>げ            |
| 25月 | 麦茶    | ★誕生会★  |  |  | 牛乳   |                                      |   |
| 26月 | 麦茶    | 味噌汁<br>タラの海苔フライ<br>ブロッコリーサラダ<br>☆南瓜のそぼろ煮<br>キウイフルーツ    | 煮干<br>鶏肉<br>ひじき・さつま揚げ・大豆<br>しらす・かつお節     | もやし・ニラ<br>レモン汁・大葉<br>人参・ピーマン・ごぼう<br>チンゲン菜<br>パインアップル           | じゃが芋<br>ごま油<br>油・三温糖                       | 味噌<br>塩・胡椒・酒・みりん<br>醤油<br>醤油         | 麦茶<br>ツナカレーおにぎり                                       |
| 27月 | 麦茶    | 味噌汁<br>鶏のレモン焼き<br>ひじきと大豆の煮物<br>☆チンゲン菜の和え物<br>パインアップル   | 煮干<br>鶏肉<br>ひじき・さつま揚げ・大豆<br>しらす・かつお節     | もやし・ニラ<br>レモン汁・大葉<br>人参・ピーマン・ごぼう<br>チンゲン菜<br>パインアップル           | じゃが芋<br>ごま油<br>油・三温糖                       | 味噌<br>塩・胡椒・酒・みりん<br>醤油<br>醤油         | 麦茶<br>ツナカレーおにぎり                                       |
| 28月 | 麦茶    | 味噌汁<br>鶏のレモン焼き<br>ひじきと大豆の煮物<br>☆チンゲン菜の和え物<br>パインアップル   | 煮干<br>鶏肉<br>ひじき・さつま揚げ・大豆<br>しらす・かつお節     | もやし・ニラ<br>レモン汁・大葉<br>人参・ピーマン・ごぼう<br>チンゲン菜<br>パインアップル           | じゃが芋<br>ごま油<br>油・三温糖                       | 味噌<br>塩・胡椒・酒・みりん<br>醤油<br>醤油         | 麦茶<br>ツナカレーおにぎり                                       |
| 29月 | 麦茶    | 味噌汁<br>鶏肉のおろし煮<br>ツナとトマトのペンネ<br>☆ほうれん草のごま和え<br>パインアップル | 高野豆腐・煮干<br>鶏肉<br>ハム                      | 茄子・キャベツ<br>筍・人参・玉葱・ピーマン<br>ごぼう・人参・胡瓜<br>いちご                    | ごま・ごま油<br>春雨・ごま油・三温糖<br>マヨネーズ              | 味噌<br>味噌・酒・みりん<br>醤油・塩・ソース<br>塩      | 牛乳<br>ウインナーパン<br>小麦粉・三温糖・ド<br>ライースト・塩・<br>油・ウインナー     |
| 30月 | 麦茶    | 味噌汁<br>肉団子のあんかけ<br>ほうれん草のお浸し<br>☆もやしのカレー炒め<br>バナナ      | 油揚げ・煮干<br>豚肉<br>海苔                       | 椎茸・キャベツ<br>玉葱・人参・パセリ<br>ほうれん草・えのき茸<br>もやし・ニラ・ピーマン・赤パプリカ<br>バナナ | パン粉・小麦粉・三温糖・油・片栗粉<br>油                     | 味噌<br>塩・醤油・酢<br>醤油<br>カレー粉・塩・胡椒      | 牛乳<br>桃ヨーグルトケーキ                                       |
| 31月 | 麦茶    | 味噌汁<br>お好み焼き風卵焼き                                       | 豆腐・煮干                                    | ニラ<br>キャベツ・長葱  | じゃが芋                                       | 味噌<br>ソース                            | 牛乳<br>南瓜のソトクッキー                                       |

|   |        |                        |              |                          |     |              |                           |
|---|--------|------------------------|--------------|--------------------------|-----|--------------|---------------------------|
| 水 | 物がせんべい | すき昆布煮<br>☆ツナ和え<br>オレンジ | 昆布・油揚げ<br>ツナ | 人参・筍・ピーマン<br>小松菜<br>オレンジ | 三温糖 | 醤油・みりん<br>醤油 | 小麦粉・ベーキングパウダー・三温糖・南瓜・油・豆乳 |
|---|--------|------------------------|--------------|--------------------------|-----|--------------|---------------------------|

※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歳以上児にのみつきます。

エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
塩分

3歳未満児

416kcal  
15.7g  
12.6g  
1.4g

3歳以上児

488kcal  
19.6g  
16.0g  
1.6g



|   |        |                                       |             |                                |                       |                         |  |
|---|--------|---------------------------------------|-------------|--------------------------------|-----------------------|-------------------------|--|
| 水 | えびせんべい | あじのカレー風味揚げ<br>じゃが芋のソテー<br>ニラ納豆<br>バナナ | あじ<br>ウインナー | にんにく<br>人参・アスパラガス<br>ニラ<br>バナナ | 小麦粉・油<br>じゃが芋・油<br>納豆 | 醤油・酒・カレー粉<br>塩・胡椒<br>醤油 | あんこサンドクッキー<br>小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー・三温糖・油・豆乳・あんこ |
|---|--------|---------------------------------------|-------------|--------------------------------|-----------------------|-------------------------|--|

