



11月 献立表



令和7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 クッキー	きつねうどん 白菜のお浸し オレンジ	油揚げ・煮干し かつお節・海苔	人参・玉葱・干し椎茸・長葱 白菜・人参 オレンジ	うどん・三温糖	塩・みりん・醤油 醤油	麦茶 バウムクーヘン	
4	麦茶	みそ汁 鮭のチーズ焼き 小松菜と切干大根のごま和え ☆かぼちゃのソテー グレープフルーツ	煮干し・豆腐 鮭・チーズ かにかま	白菜・にら 玉葱・ピーマン・ぶなしめじ 切干大根・えのき草・小松菜 南瓜 グレープフルーツ	ごま・三温糖 バター	みそ 塩 醤油 塩	牛乳 きなこラスク フランスパン・グラ ニュー糖・バター・ きな粉	
5	麦茶	みそ汁 ひじき入り松風焼き すき昆布煮 ☆キャベツの梅おほかかかえ バナナ	煮干し 鶏肉・豆乳・ひじき 昆布・油揚げ かつお節	ほうれん草・長葱・人参 玉葱・グリーンピース 人参・ピーマン キャベツ・胡瓜・練り梅 バナナ	パン粉・ごま 三温糖	みそ みそ 醤油・みりん 醤油	麦茶 小松菜をほろおにぎり 米・小松菜・鶏肉・ 醤油・みりん・三温 糖・ごま油	
6	麦茶	焼きそば 牛乳 プロッコリーサラダ りんご	豚肉 牛乳 わかめ	キャベツ・もやし・人参・ピーマン・玉葱 ブロッコリー・胡瓜・人参・トマト りんご	麵・油 三温糖・ごま油	ソース 酢・醤油	麦茶 ココアがんづき 小麦粉・卵・牛乳・油・ 三温糖・酢・ココア・重曹	
7	麦茶	3歳未満児 弁当 牛乳 ☆もちつき☆					3歳未満児 麦茶 3歳以上児 牛乳	
金	えびせんべい	☆雑煮もち ☆きな粉もち ☆あんにもち ☆浅漬け ☆みかん	鶏肉 きな粉 小豆	大根・人参・ごぼう・干し椎茸・三つ葉 白菜・胡瓜・人参 みかん	もち米 もち米・三温糖 もち米・三温糖	醤油・塩・みりん 塩 塩 塩	ぼたぼた焼き	
8	麦茶	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーのおほかかかえ オレンジ	豚肉 牛乳 かつお節	玉葱・人参・ぶなしめじ ブロッコリー・人参 オレンジ	米・バター	ハヤシルウ 醤油	麦茶 ヨーグルト	
10	麦茶	ちゃんぽん麺 鶏のごま焼き ひじきと大豆の煮もの ☆チンゲン菜の海苔和え グレープフルーツ	かまぼこ・海老・豆乳 鶏肉 ひじき・さつま揚げ・大豆 かつお節・海苔	キャベツ・人参・もやし・木耳 人参・ピーマン・ごぼう チンゲン菜・もやし グレープフルーツ	中華麵 油・三温糖	鶏ガラ 醤油・酒・みりん 醤油 醤油	牛乳 さつま芋パン 小麦粉・三温糖・ド ライイースト・塩・ 油・豆乳	
11	麦茶	みそ汁 鱈のみそ焼き 切干大根煮 ☆白菜のお浸し オレンジ	煮干し・豆腐・わかめ 鱈 油揚げ・干しえび 海苔	なめこ・長葱 切干大根・人参・干し椎茸・ピーマン 白菜・人参 オレンジ	三温糖 こんにゃく・油・三温糖	みそ みそ・酒・みりん 醤油 醤油	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・煮干し	
12	麦茶	みそ汁 ミートオムレツ トマト煮 ☆春雨サラダ バナナ	煮干し 卵・豚肉・チーズ	大根・ほうれん草・ぶなしめじ 玉葱・人参 トマト 胡瓜・黄パプリカ・コーン バナナ	油 三温糖 春雨・三温糖・ごま油	みそ 塩・胡椒 塩・鶏ガラ 酢・醤油	牛乳 ミニピザ 玉ねぎ・ツナ・アスバ ラガス・餃子の皮・ チーズ・ケチャップ	
13	麦茶	みそ汁 豚の生姜焼き 南瓜の煮物 ☆コールスローサラダ りんご	煮干し・高野豆腐 豚肉	小松菜・人参 根生姜・玉葱・ピーマン 南瓜・グリーンピース キャベツ・胡瓜・人参・レーズン りんご	三温糖 三温糖・油	みそ 醤油・みりん 醤油 塩・酢	麦茶 小松菜のおやき ホットケーキミックス粉・片栗 粉・塩・豆乳・小松菜・豚 肉・椎茸・三温糖・醤油・ ごま油・ごま	
14	麦茶	赤飯 すまし汁 エビフライ 切干大根煮 ☆キャベツのツナ和え キウイフルーツ	豆腐 えび 油揚げ ツナ	人参・三つ葉 切干大根・人参・干し椎茸・ピーマン キャベツ・胡瓜・黄パプリカ キウイフルーツ	米・小豆・ごま 焼き麩 小麦粉・パン粉・油 こんにゃく・油・三温糖	塩・酒 醤油・塩・みりん・酒 塩・胡椒 醤油 醤油	牛乳 千歳飴風クッキー 小麦粉・バター・三 温糖・いちごジャム	
15	麦茶	中華丼 味噌汁 りんご	豚肉・えび 煮干し	玉葱・人参・干し椎茸・白菜・にら・生薑 大根・チンゲン菜 りんご	米・三温糖・ごま油・片栗粉 焼き麩	醤油・鶏ガラ みそ	麦茶 ゼリー	

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		
17	麦茶	みそ汁 サバの味噌煮 高野豆腐の五目煮 ☆白菜のゆかり和え みかん	煮干し サバ 高野豆腐・かつお節	人参・小松菜 長葱・根生姜 大根・人参・ごぼう・グリーンピース 白菜 みかん	じゃが芋 三温糖 こんにゃく・三温糖	みそ みそ・醤油・酒 醤油・みりん ゆかり	牛乳 ほうれん草ホットケーキ ホットケーキミックス粉・ ほうれん草・牛乳・ バター・スキムミルク
18	麦茶	南瓜スープ 鶏のフリュク焼き 洋風ひじき煮 ☆キャベツサラダ りんご	牛乳・スキムミルク・生クリーム 鶏肉 ひじき・ウインナー かにかま	南瓜・玉葱・人参・パセリ 鶏肉 赤パプリカ・玉葱 キャベツ・トマト・胡瓜 りんご	小麦粉・バター マヨネーズ・コンフレーク 油	塩・コンソメ フルーツヨーグルト	麦茶 フルーツヨーグルト
19	麦茶	みそ汁 豆腐の中華風煮 人参しりしり ☆白菜とりんごのサラダ バナナ	煮干し 豆腐 ツナ	大根・小松菜・長葱 チンゲン菜・人参 人参しりしり 白菜・人参・水菜・コーン・りんご バナナ	春雨・三温糖・ごま油 三温糖・油 マヨネ	みそ 醤油 醤油 塩	麦茶 さつま芋のチーズケーキ さつま芋・小麦粉・グラ ニュー糖・卵・クリーム・ス 生クリーム・レモン汁・ヨーグル ト・スキムミルク
20	麦茶	みそ汁 ぶりの生姜焼き ほうれん草とひじきの和え物 ☆ハパリ功の中華風炒め オレンジ	煮干し・厚揚げ ぶり ひじき ツナ	キャベツ・にら 根生姜 ほうれん草・人参・コーン・胡瓜 鶏肉・豆腐	小麦粉 ごま・ごま油 油	みそ 醤油・みりん・酒・塩 醤油 鶏ガラ・塩・胡椒	麦茶 大豆小魚おにぎり 米・大豆・片栗粉・ 油・しらす・醤油・み りん・三温糖
21	麦茶	ひじきご飯 ポトフ 連根ハンバーグ 小松菜のごま和え フルーツポンチ	ひじき・油揚げ ウインナー 豚肉・豆腐	人参・グリーンピース 玉葱・人参・ブロッコリー 玉ねぎ・人参 小松菜 洋梨缶・桃缶・ハイン缶・バナナ	米・三温糖 じゃが芋 パン粉・三温糖 ごま・三温糖	塩・醤油・みりん 鶏ガラ・塩 塩・ケチャップ・ソース 醤油	牛乳 フレンチトースト 食パン・卵・牛乳・人 参・三温糖・バター・いちご ジャム
22	麦茶	和風スパゲティ 牛乳 白菜のお浸し オレンジ	ツナ 牛乳 海苔	人参・ほうれん草・人参 白菜・人参 オレンジ	スパゲティ・バター 醤油	醤油 醤油	麦茶 バウムクーヘン
25	麦茶	みそ汁 鶏の梅焼き 揚げ里芋の味噌煮 ☆酢の物 バナナ	煮干し 鶏肉 わかめ	小松菜・なめこ 練り梅・大葉 もやし・人参・胡瓜 バナナ	焼き麩 里芋・片栗粉・油・三温糖 三温糖	みそ 醤油・みりん みそ・みりん 酢・醤油	麦茶 りんごゼリー 寒 天・三温糖
26	麦茶	みそ汁 カレイのもみじ焼き ほうれん草のごま和え ☆根菜煮 りんご	煮干し・高野豆腐・わかめ カレイ	水菜 人参 ほうれん草 大根・人参・ごぼう・筍・さやいんげん りんご	マヨネ ごま・三温糖 じゃが芋・こんにゃく・三温糖	みそ 醤油 醤油	麦茶 きつねうどん うどん・油揚げ・長 葱・小松菜・醤油・ みりん・塩・煮干し
27	麦茶	みそ汁 ひじき入り卵焼き 五目炒り豆腐 ☆白菜のお浸し キウイフルーツ	煮干し 豚肉・卵・ひじき 豆腐 海苔	チンゲン菜・ぶなしめじ・茄子 玉葱・赤パプリカ 長葱・人参・グリーンピース 白菜・人参 キウイフルーツ	三温糖 油・三温糖	みそ 塩・酒 醤油・酒 醤油	牛乳 あんこパイ
28	麦茶	ピピンパ 中華スープ 切干大根と干しえびの煮物 みかん	豚肉 豆腐 油揚げ・干しえび	根生姜・にら・人参・ほうれん草・もやし 黄パプリカ・白菜・コーン・パセリ 切干大根・人参・干し椎茸・小松菜 みかん	米・三温糖・ごま油・ごま 片栗粉 こんにゃく・三温糖	酒・醤油 鶏ガラ・塩・醤油 醤油	牛乳 人参パン 小麦粉・三温糖・ド ライイースト・塩・油・人参
29	麦茶	チャーハン みそ汁 オレンジ	豚肉 煮干し	玉葱・コーン・ピーマン 白菜・人参・ぶなしめじ オレンジ	米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 みそ	麦茶 サラダせんべい

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

1ヶ月平均栄養量
エネルギー
たんぱく質
脂質
塩分

3歳未満児
422kcal
16.4g
11.6g
1.4g

3歳以上児
489kcal
19.9g
14.6g
1.6g



