



11月 献立表



令和3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	味噌ラーメン 鶏の照り焼き すき昆布煮 ☆キャベツの中華風サラダ 柿	鶏肉 すき昆布・油揚げ	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・コン 人参・ピーマン キャベツ・赤パプリカ・黄パプリカ 柿	中華麺	みそペースト 酒・醤油・みりん 醤油・みりん・三温糖 酢・三温糖・醤油	牛乳 いちごパイ パイ・卵・いちご ジャム
2	麦茶	お弁当 牛乳					麦茶 ロケットスクット 小麦粉・卵・砂糖・バター・りんご・三温糖・ヨーグルト・牛乳・コンソメ
4	麦茶	味噌汁 ミートオムレツ ひじきと大豆の煮物 ☆パプリカのごまあえ オレンジ	煮干し・高野豆腐・わかめ 卵・豚肉・チーズ ひじき・大豆・さつま揚げ	ねぎ 玉ねぎ・人参 人参・ピーマン・ごぼう ブロッコリー・人参 オレンジ	油 油 ごま	みそ 塩・こしょう・かつお 三温糖・醤油 醤油	麦茶 きつねうどん うどん・油揚げ・ねぎ うどん・小松菜・醤油・みりん・塩・煮干し
5	麦茶	味噌汁 鮭の西京焼き 大豆ときゅうりのサラダ ☆春雨の五目炒め バナナ	煮干し・豆腐 鮭 大豆 鶏肉	キャベツ・ほうれん草 きゅうり・コン もやし・にら・干し椎茸・生姜・にんにく オレンジ	マヨネーズ ごま油・春雨	みそ 三温糖・みそ・みりん・酒 塩 醤油・酒・塩	牛乳 小豆蒸しパン 蒸パン・ミックス粉・あずき・牛乳
6	麦茶	カレーピラフ スープ ☆キャベツとコンのサラダ 柿	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コン	バター・油	塩・カレー粉・コンソメ 醤油・塩 醤油・三温糖・酢	牛乳 パウムクーヘン
8	麦茶	味噌汁 豆腐ハンバーグ こまつなサラダ ☆ごぼうのみそ煮 キウイフルーツ	煮干し 豚肉・豆腐・ひじき ツナ	野菜・ぶなしめじ 玉ねぎ 小松菜 ごぼう・人参・さいいんげん キウイフルーツ	麩 パン粉・油 ごんにやく	みそ 塩 醤油 みそ・三温糖・醤油・酒	麦茶 もちもちチーズパン 白玉粉・蒸しパン ミックス粉・塩・牛乳・チーズ
9	麦茶	味噌汁 台湾風卵焼き 五目炒り豆腐 ☆キャベツの梅おかか和え グレープフルーツ	煮干し 卵・ツナ 豆腐・ひじき かつお節	玉ねぎ・ほうれん草 切干大根・スリムねぎ ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり・練り梅 グレープフルーツ	じゃがいも ごま油 油	みそ 醤油・塩・三温糖・酒 三温糖・醤油・酒 醤油	牛乳 人参ドーナツ 蒸しパン・ミックス粉・人参・牛乳・卵・油
10	麦茶	五目スープ ししゃものチーズフライ (うさぎ・ひよこ組はたら) 切干ナポリタン ☆ほうれん草の菊和え バナナ	鶏肉 ししゃも・チーズ	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ほうれん草 パセリ	ごま油 小麦粉・パン粉・油	みそ 醤油・塩・こしょう・醤油・酒 醤油・みりん	牛乳 りんごヨーグルト ホットケーキ 小麦粉・卵・砂糖・バター・りんご・三温糖・牛乳・ヨーグルト・バター・脱脂粉乳
11	麦茶	焼きそば 牛乳 アロカリーのしらす和え りんご	豚肉・青のり 牛乳 しらす	キャベツ・もやし・人参・ピーマン・玉ねぎ ブロッコリー りんご	中華麺・油 醤油	ソース 醤油	麦茶 おかかチーズおにぎり 米・チーズ・かつお節・醤油
12	☆もちつき☆						
12	麦茶	お弁当					麦茶
13	麦茶	雑煮もち (3歳以上児)	鶏肉	大根・人参・ごぼう・干し椎茸・三つ葉	もち	醤油・塩・みりん	ゼリー
15	麦茶	味噌汁 揚げ豆腐 すき昆布のサラダ ☆パプリカの中華風炒め キウイフルーツ	煮干し・ふのり 豆腐・鶏肉・卵 昆布 ツナ	大根・ねぎ スリムねぎ・人参・干し椎茸 きゅうり・人参・練り梅 パプリカ・ピーマン・ぶなしめじ・チンゲン菜 キウイフルーツ	油 ごま油	みそ 三温糖・醤油・塩 酢・醤油 鶏がら・塩・こしょう	牛乳 和風ミニピザ 餃子の皮・アスパラガス・しらす・みそ・マヨネーズ・みりん・チーズ
16	麦茶	赤飯 味噌汁 さばのごまみそ焼き 小松菜の中華和え ☆根菜煮 みかん	煮干し・油揚げ さば	かぼちゃ・キャベツ 小松菜・人参・もやし 大根・人参・ごぼう・ねぎ・さいいんげん みかん	米・ごま・小豆 ごま ごま油 ごんにやく・じゃがいも	酒・塩 みそ みそ みそ・みりん・三温糖・醤油 醤油・三温糖 三温糖・醤油	牛乳 マレーナカオ 小麦粉・三温糖・醤油・バター・ケガレ・ヨーグルト・塩・豆乳・レーズン

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	味噌汁 真珠蒸し 切干大根とひじきの煮物 ☆キャベツとコンのサラダ バナナ	煮干し・高野豆腐 豚肉 油揚げ・ひじき・桜えび	ほうれん草・ねぎ 玉ねぎ・干し椎茸・生姜・筍 切干大根・人参・ピーマン キャベツ・コン・水菜・きゅうり バナナ	みそ 醤油・塩 三温糖・醤油 醤油・酢・三温糖	麦茶 フルーツヨーグルト ヨーグルト・りんご・みかん缶・バナナ缶	
18	麦茶	味噌汁 スパニッシュオムレツ 五目豆煮 しらす納豆 グレープフルーツ	煮干し・わかめ 卵 高野豆腐・大豆・昆布 納豆・しらす	ぶなしめじ 玉ねぎ・ピーマン・トマト 人参・ごぼう・干し椎茸・さいいんげん にら グレープフルーツ	麩 じゃがいも・バター ごんにやく	みそ 塩・ケチャップ 三温糖・醤油 醤油	麦茶 お好み焼き 小麦粉・豆腐・人参・キャベツ・豚肉・ソース・青のり・煮干し・油
19	麦茶	味噌汁 タラのピカタ 小松菜と切干大根のごまあえ ☆五目ビーフン りんご	煮干し・豆腐 たら・卵 かにかま 豚肉・桜えび りんご	小松菜・人参 小松菜・ぶなしめじ・切干大根 筍・人参・にら・干し椎茸 りんご	みそ 塩・ケチャップ 三温糖・醤油 塩・醤油・三温糖・酒	牛乳 鬼まんじゅう さつまいも・小麦粉・砂糖	
20	麦茶	きつねうどん ほうれん草ナムル バナナ	油揚げ	人参・玉ねぎ・干し椎茸・ねぎ ほうれん草・人参 バナナ	うどん ごま・ごま油	三温糖・塩・醤油・みりん 醤油・鶏がら	牛乳 カスタードケーキ
22	麦茶	味噌汁 さんまのかば焼き 切干大根の中華和え ☆さつまいもの金平 オレンジ	煮干し・厚揚げ さんま かにかま	キャベツ・にら 切干大根・きゅうり・水菜 ごぼう・干し椎茸・人参 オレンジ	みそ 三温糖・醤油 酢・醤油・三温糖 醤油・みりん	牛乳 おからバナナマフィン バター・三温糖・牛乳・食から・脱脂粉乳・小麦粉・ベーキングパウダー・バナナ	
24	麦茶	味噌汁 鶏肉のマレード焼 豆腐の中華風煮 ☆白菜のお浸し バナナ	煮干し 鶏肉 豆腐・ツナ 海苔	大根・なめこ・ねぎ マーマレード チンゲン菜・人参 白菜・人参 バナナ	みそ 醤油 三温糖・醤油 醤油	麦茶 梅しらすおにぎり 米・しらす・ゆかり	
25	麦茶	エビピラフ 野菜スープ ピザバーグ ツナ和え フルーツヨーグルト	えび 豚肉・チーズ ツナ ヨーグルト	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・玉ねぎ・ぶなしめじ 玉ねぎ・人参・トマト缶 キャベツ・人参・水菜 みかん缶・バナナ缶	米・バター パン粉 グラニュー糖	麦茶 ココロココアケーキ 蒸しパン・ミックス粉・砂糖・牛乳・バナナ・生クリーム・みかん缶・バナナ	
26	麦茶	味噌汁 ぶりの照り焼き 小松菜の白和え ☆大根と鶏肉の煮物 りんご	煮干し ぶり 豆腐 鶏肉	ほうれん草・玉ねぎ・ぶなしめじ 小松菜・人参 大根・スリムねぎ りんご	みそ 酒・醤油・みりん 三温糖・醤油 鶏がら・塩・酒	牛乳 卵サンド 食パン・卵・マヨネーズ・塩・こしょう	
27	麦茶	カレーライス 牛乳	豚肉 牛乳 かつお節	玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・練り梅 グレープフルーツ	米・油・じゃがいも 醤油	カレールーウ ゼリー・クラッカー	
29	麦茶	中華スープ 味噌チキンカツ 小松菜とひじきの和え物 ☆じゃがいもの煮物 バナナ	豆腐 鶏肉 ひじき	白菜・コン・パセリ 小松菜・人参・コン・きゅうり グリーンピース バナナ	片栗粉 みそ・醤油・三温糖・かつお・酒 みそ・醤油・三温糖・酒	麦茶 南瓜のチーズケーキ 南瓜・小麦粉・クリーム・糖・卵・クリーム・生クリーム・レモン汁・ヨーグルト	
30	麦茶	味噌汁 つみれハンバーグ 高野豆腐のそぼろ煮 ☆春雨サラダ キウイフルーツ	煮干し・油揚げ あじ 高野豆腐・鶏肉	小松菜・玉ねぎ 玉ねぎ 人参・かぶ きゅうり・人参・コン キウイフルーツ	みそ 三温糖・醤油 酢・三温糖・醤油	牛乳 ココア蒸しパン 蒸しパン・ミックス粉・ミルク・ココア・牛乳・脱脂粉乳	

※昼食の主食が書いていないところは白飯がつきます。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。

3歳未満児
465kcal
17.6g
12.7g
1.4g

3歳以上児
534kcal
20.8g
15.4g
1.7g



