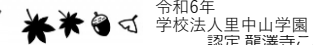
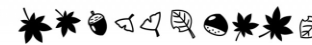




# 11月 献立表



令和6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	麦茶	豚汁 鶏のごま焼き 蓮根の塩金平 ☆ゆかり和え キウイフルーツ	豚肉・豆腐 鶏肉	大根・人参・ぶなしめじ・長葱 蓮根・人参 キャベツ・胡瓜 キウイフルーツ	小麦粉・ごま ごま油・三温糖	みそ 醤油・酒・みりん 塩・みりん ゆかり	牛乳 りんごヨーグルト ホットケーキ ホットケーキミックス粉・りんご・牛乳・ヨーグルト・バター・スキムミルク	
2	麦茶	ツナカレー 牛乳 キャベツとひじきの和え物 オレンジ	ツナ 牛乳 ひじき	玉葱・人参・グリーンピース キャベツ・胡瓜 オレンジ	米・じゃが芋・油 マヨネーズ	カレーパウダー 醤油	麦茶 パウムクーヘン	
5	麦茶	味噌汁 つみれハンバーグ すき昆布煮 ☆キャベツサラダ バナナ	煮干し あじ 昆布・油揚げ	小松菜・えのき草 玉葱 人参・ピーマン キャベツ・胡瓜・コーン バナナ	焼き麩 マヨネーズ・パン粉 三温糖 三温糖	みそ みそ 醤油・みりん 醤油・酢	牛乳 ポパイ棒 ホットケーキミックス粉・ほうれん草・バター・ごま・塩・スキムミルク	
6	麦茶	味噌汁 鶏の照り焼き 切干大根とひじきの煮物 ☆白菜の酢味噌和え オレンジ	煮干し・豆腐 鶏肉 ひじき・油揚げ・干しえび かにかま	大根・チンゲン菜 切干大根・人参・干し椎茸・ピーマン 白菜 オレンジ	みそ 酒・醤油・みりん 醤油 みそ・酢	みそ 酒・醤油・みりん 醤油 みそ・酢	麦茶 青菜のおにぎり みそ・小松菜・かつお節・みりん・醤油・ごま・しらす	
7	麦茶	焼きそば 牛乳 ブロッコリーサラダ 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 バナナ	中華麺・油 三温糖・ごま油	ソース 醤油・酢	麦茶 チーズ蒸しパン ホットケーキミックス粉・チーズ・卵・牛乳・油	
8	麦茶	3歳未満児 お弁当の日 牛乳					3歳未満児 麦茶 3歳以上児 牛乳	
		☆もちつき☆					玄米 フレークスナック	
		☆雑煮もち ☆きな粉もち ☆あんこもち ☆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	コーンフレーク・バター・マシュマロ	
9	麦茶	中華丼 味噌汁 バナナ	豚肉 煮干し	玉葱・人参・干し椎茸・白菜・にんにく・生姜 大根・チンゲン菜 バナナ	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	
11	麦茶	味噌汁 焼き鮭 小松菜のナムル ☆のり塩ポテト グレープフルーツ	煮干し・豆腐 鮭 青のり	さやいんげん・長葱・ぶなしめじ 小松菜・人参 グレープフルーツ	ごま・ごま油 じゃが芋	みそ 塩 醤油・鶏ガラ 塩	麦茶 さつま芋パン 小麦粉・三温糖・ドライイースト・塩・油・さつま芋	
12	麦茶	味噌汁 ひじき入り卵焼き 高野豆腐の五目煮 ☆胡麻みそ和え オレンジ	煮干し 卵・豚肉・ひじき 高野豆腐・かつお節	南瓜・えのき草・ほうれん草 人参・玉葱 大根・人参・ごぼう・グリーンピース チンゲン菜・赤パプリカ みかん	三温糖 三温糖・こんにやく 三温糖・ごま	みそ 塩・酒 醤油・みりん みそ・みりん	牛乳 メープルクッキー 小麦粉・メープルシロップ・バター・三温糖	
13	麦茶	味噌汁 たらのチーズフリッター 厚揚げのカレー煮 ☆もやしの和え物 バナナ	煮干し たら・チーズ 厚揚げ・豚肉	小松菜・長葱 パセリ 人参・玉葱・チンゲン菜 もやし・人参・ニラ バナナ	さつま芋 小麦粉・片栗粉・油 三温糖・片栗粉 ごま油・ごま	みそ ペーキングパウダー 酒・みりん・醤油・カレー粉 醤油	牛乳 お好み焼き 小麦粉・卵・片栗粉・豆腐・キャベツ・玉葱・コーン・ほうれん草・油・ソース	
14	麦茶	お弁当 牛乳					麦茶	
							ぼたぼた焼き	
15	麦茶	お赤飯 すまし汁 鶏のみそ焼き 根菜煮 ☆蓮根の和風サラダ みかん	小豆 昆布・かつお節 鶏肉 ひじき	人参・三つ葉 大根・人参・ごぼう・菊・さやいんげん 蓮根・胡瓜・赤パプリカ・コーン みかん	もち米・ごま 焼き麩 三温糖 じゃが芋・こんにやく・三温糖 三温糖・ごま油	塩・酒 醤油・塩・みりん・酒 みそ・酒・みりん 醤油 酢・醤油	牛乳 バナナケーキ ホットケーキミックス粉・バター・バナナ・卵・牛乳・スキムミルク	

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		
16	麦茶	チャーハン わかめスープ ツナ和え りんご	豚肉 わかめ ツナ	玉葱・人参・ピーマン 大根・長葱 チンゲン菜・人参・胡瓜 りんご	米・ごま油	塩・醤油 鶏ガラ・塩・胡椒 醤油	麦茶 ぱりんこ
18	麦茶	☆お誕生会☆					麦茶
		ピラフ スープ カレーから揚げ コールスローサラダ ぶどうゼリー	わかめ・豆腐 鶏肉 寒天	玉葱・ピーマン・人参・コーン 筍・大根 にんにく キャベツ・胡瓜・人参・水菜 ぶどうジュース・ぶどう缶	米・油 片栗粉・油 三温糖・油 三温糖	塩・鶏ガラ 塩・鶏ガラ・胡椒 醤油・酒・カレー粉 塩・酢	フレンチトースト 食パン・卵・スキムミルク・牛乳・スキムミルク・バター・薄ソース
19	麦茶	味噌汁 カレイのもみじ焼き 蓮根の金平 ☆白菜の酢醤油和え オレンジ	煮干し・厚揚げ カレイ	ほうれん草・椎茸 人参 蓮根・人参 白菜 オレンジ	マヨネーズ ごま油・三温糖・ごま 三温糖	みそ 醤油 醤油・酢	牛乳 あんこパイ パイ・あんこ
20	麦茶	味噌汁 おから入りミートローフ ごまツナサラダ ☆五目ビーフン バナナ	煮干し 豚肉・おから ツナ 干しえび	ぶなしめじ・チンゲン菜 玉葱・人参 小松菜 筍・人参・にら・干し椎茸 バナナ	さつま芋 片栗粉 ピーマン・油・三温糖	みそ ケチャップ・ソース・みりん 醤油 塩・醤油・酒	牛乳 にんじんパン 小麦粉・三温糖・ドライイースト・塩・油・人参
21	麦茶	味噌汁 秋刀魚の塩焼き ほうれん草の胡麻和え ☆南瓜の甘煮 みかん	煮干し 秋刀魚	ほうれん草・人参 南瓜 みかん	焼き麩 ごま・三温糖 三温糖	みそ 塩 醤油 塩	麦茶 大葉とじゃこの 焼きおにぎり 米・醤油・大葉・しらす・ごま
22	麦茶	味噌汁 鶏のマーメレード焼き 洋風炒り豆腐 ☆キャベツの中華風サラダ キウイフルーツ	煮干し 鶏肉 豆腐・ウインナー	小松菜・人参・もやし マーメレードジャム 玉葱・人参・コーン・チンゲン菜 キャベツ・赤パプリカ・黄パプリカ・水菜 キウイフルーツ	三温糖・ごま油	みそ 醤油 鶏ガラ・塩 酢・醤油	牛乳 ココアあんづき 小麦粉・卵・牛乳・油・三温糖・酢・調整ココア・重曹
25	麦茶	味噌汁 ぶりのにんにくごま焼き 筑前煮 ☆白菜のゆかり和え みかん	煮干し・油揚げ ぶり 鶏肉	人参・ほうれん草 にんにく・生姜 大根・人参・ごぼう・筍 白菜 みかん	三温糖・ごま油・ごま 重曹・こんにやく・三温糖	みそ 醤油・酒 醤油 ゆかり	牛乳 鬼まんじゅう さつま芋・三温糖・小麦粉・スキムミルク
26	麦茶	お弁当 牛乳					麦茶
							オレレンジケーキ ホットケーキミックス粉・油・オレンジジュース
27	麦茶	味噌汁 蓮根ハンバーグ 切干大根と干しえびの煮物 ☆春雨サラダ バナナ	煮干し 豚肉・豆腐 油揚げ・干しえび	小松菜・人参 蓮根・玉葱 切干大根・人参・干し椎茸・チンゲン菜 胡瓜・コーン・黄パプリカ バナナ	焼き麩 パン粉・三温糖 こんにやく・三温糖 春雨・三温糖・ごま油	みそ 塩・ケチャップ・ソース 醤油 酢・醤油	麦茶 フルーツポンチ パイナップル・みかん 缶・りんご・レモン 汁・グラニュー糖
28	麦茶	味噌汁 チーズオムレツ 切干ナポリタン ☆チンゲン菜の海苔和え グレープフルーツ	煮干し・豆腐・わかめ 卵・チーズ ウインナー 海苔・かつお節	なめこ 玉葱・パセリ 切干大根・人参・ピーマン チンゲン菜・もやし グレープフルーツ	みそ 塩 ケチャップ・醤油 醤油	牛乳 クッキー 小麦粉・バター・牛乳・レース・スキムミルク・ペーキングパウダー・三温糖	
29	麦茶	味噌汁 鮭のごまみそ焼き 信田和え ☆人参とじゃこの金平 りんご	煮干し・厚揚げ・ぶりの 鮭 油揚げ しらす	長葱 ほうれん草・もやし・人参 人参 りんご	三温糖・ごま 三温糖 三温糖・ごま油	みそ みそ・酒・みりん 醤油 醤油	牛乳 ピザ風蒸しパン ホットケーキミックス粉・牛乳・ピーマン・玉葱・ツナ・ケチャップ・三温糖・塩・チーズ
30	麦茶	きつねうどん チンゲン菜のお浸し キウイフルーツ	煮干し・油揚げ かつお節	人参・玉葱・干し椎茸・長葱 チンゲン菜・人参 キウイフルーツ	うどん・三温糖	塩・醤油・みりん 醤油	麦茶 カスタードケーキ

※昼食の主食が書いていないところには白飯がきます。  
 3歳未満児のみ午前のおやつがきます。  
 あずかり保育利用児のみ午後のおやつがきます。  
 ☆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  
 432kcal  
 17.0g  
 12.7g  
 1.3g

3歳以上児  
 514kcal  
 21.0g  
 16.1g  
 1.6g



