



8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 金	麦茶	みそ汁 ぶりの照り焼き 茄子炒り ☆チンゲン菜のり和え オレンジ	豆腐 煮干し ぶり	つるむらさき	焼き麩	みそ 酒 醤油 みりん 醤油 醤油	麦茶 フルーツヨーグルト
			海苔 かつお節	茄子・ピーマン・生姜 チンゲン菜 もやし オレンジ	三温糖 油	バナナ みかん缶詰 ☆五目ビーフン ヨーグルト スキムミルク	
2 土	麦茶	お弁当 牛乳				麦茶	バウムクーヘン
4 月	麦茶	みそ汁 さわらのごまみそ焼き すき昆布サラダ ☆ジャーマンポテト バナナッブル	煮干し さわら すき昆布 カニカマ	ほうれん草 茄子	焼き麩 ごま 三温糖 油 じゃが芋	みそ みりん 醤油 酢 醤油 塩 胡椒	麦茶 枝豆おにぎり
			わかめ 煮干し 豚肉 干しえび さつま揚げ 納豆	胡瓜 人参 練り梅 玉葱 ピーマン コーン バナナッブル		米 枝豆 塩 塩 塩 ごま	
5 火	麦茶	みそ汁 南瓜コロッケ 切干大根煮 ☆ニラ納豆 グレープフルーツ	わかめ 煮干し 豚肉 干しえび さつま揚げ 納豆	しめじ キャベツ 南瓜 玉葱 切干大根 人参 干し椎茸 ピーマン ニラ 人参	じゃが芋 小麦粉 卵 油 こんにやく 油 三温糖	みそ 塩 胡椒 ソース 醤油 醤油	牛乳 ピザ風蒸しパン
				大根 白菜 水菜	三温糖 じゃが芋 三温糖	みそ みりん 酒 ケチャップ 塩 鶏ガラ 醤油	牛乳 人参スコーン
6 水	麦茶	みそ汁 鮭の西京焼き ポークビーンズ ☆ツナ和え デラウェア	煮干し 鮭 大豆 豚肉 ツナ	玉葱 人参 スラキニ 茄子 トマト グリンピース ほうれん草 人参 デラウェア	三温糖 じゃが芋 三温糖	みそ みりん 酒 ケチャップ 塩 鶏ガラ 醤油	牛乳 人参スコーン
				小松菜 えのき茸 ニラ	三温糖 じゃが芋 こんにやく 三温糖 三温糖 油	みそ 塩 酒 醤油 酢 塩	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 ☆パスタ スキムミルク
7 木	麦茶	みそ汁 ひじき入り卵焼き 根菜煮 ☆コーンスローサラダ バナナ	煮干し ひじき 卵 豚肉	玉葱 大根 人参 ごぼう 筍 いんげん キャベツ 胡瓜 人参 レーズン バナナ	三温糖 三温糖 油	みそ 塩 酒 醤油 酢 塩	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 ☆パスタ スキムミルク
				豚肉 昆布 かつお節 わかめ	人参 玉葱 ビタミンC 椎茸 ココナシ 生姜 胡瓜 もやし えのき茸 オレンジ	中華糖 ごま油 三温糖 油 片栗粉 ごま油	みそ 醤油 塩 鶏ガラ 醤油
8 金	麦茶	みそ汁 ジャージャー麺 もやしのナムル オレンジ	豚肉 昆布 かつお節 わかめ	人参 玉葱 ビタミンC 椎茸 ココナシ 生姜 胡瓜 もやし えのき茸 オレンジ	中華糖 ごま油 三温糖 油 片栗粉 ごま油	みそ 醤油 塩 鶏ガラ 醤油	麦茶 五平餅
				玉葱 人参 ブロッコリー	米 バター	みそ 塩 酒 醤油 酢 塩	牛乳 ココア蒸しパン
9 土	麦茶	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーのおかか和え グレープフルーツ	豚肉 牛乳 かつお節	玉葱 人参 ブロッコリー	米 バター	みそ 塩 酒 醤油 酢 塩	麦茶 クッキー
				煮干し 鶏のみそ焼き すき昆布煮 ☆小松菜のお浸し すいか	大根 茄子 椎茸 人参 ピーマン 小松菜 人参 すいか	焼き麩 三温糖	みそ みそ 酒 みりん 醤油 みりん 醤油
13 水	麦茶	お弁当 牛乳	お弁当 牛乳			醤油	麦茶 ヨーグルト
			お弁当 牛乳			醤油	麦茶 ゼリー
14 木	麦茶	お弁当 牛乳	お弁当 牛乳			醤油	麦茶 ゼリー
			お弁当 牛乳			醤油	麦茶 バウムクーヘン
15 金	麦茶	お弁当 牛乳	お弁当 牛乳			醤油	麦茶 バウムクーヘン
			お弁当 牛乳			醤油	麦茶 ぼたぼた焼き
16 土	麦茶	お弁当 牛乳	お弁当 牛乳			醤油	麦茶 ぼたぼた焼き

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	みそ汁 サバの照り焼き ほうれん草とひじきの和え物 ☆五目ビーフン キウイフルーツ	豆腐 煮干し サバ	キャベツ 玉葱	みそ 酒 みりん 醤油	牛乳 きな粉 マカロニ	
			ひじき バナナ みかん缶詰 ☆五目ビーフン キウイフルーツ	ほうれん草 人参 コーン 胡瓜 筍 人参 ニラ 干し椎茸 キウイフルーツ	ごま ごま油 醤油 酒	マカロニ きな粉 三温糖 塩	
19 火	麦茶	みそ汁 豚のごまみそ焼き スパゲティサラダ ☆南瓜の煮物 バナナッブル	煮干し 豚肉 カニカマ	大豆もやし 大根 ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 南瓜 グリンピース バナナッブル	みそ みそ 醤油	麦茶 鮭おにぎり	
				煮干し 卵 ツナ すき昆布 さつま揚げ	キャベツ ニラ えのき茸 人参 玉葱 人参 ピーマン ほうれん草 大豆もやし バナナ	ごま 三温糖 油 スパゲティ マヨネーズ 三温糖 醤油	米 鮭 ごま わかめ しらす 塩
20 水	麦茶	みそ汁 ツナ入り卵焼き すき昆布煮 ☆ほうれん草ナムル バナナ	煮干し 卵 ツナ すき昆布 さつま揚げ	キャベツ ニラ えのき茸 人参 玉葱 人参 ピーマン ほうれん草 大豆もやし バナナ	みそ 塩 酒 醤油 みりん 醤油 みりん	牛乳 りんごクッキー	
				夏野菜カレー 牛乳 ブロッコリーのみそ和え オレンジ	玉葱 スラキニ トマト 南瓜 茄子 いんげん 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ しめじ オレンジ	米 三温糖 油 ごま	麦茶 小豆蒸しパン
21 木	麦茶	みそ汁 ツナ入り卵焼き すき昆布煮 ☆ほうれん草ナムル バナナ	豚肉 牛乳 わかめ	玉葱 スラキニ トマト 南瓜 茄子 いんげん 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ しめじ オレンジ	みそ みそ 醤油	麦茶 小豆蒸しパン	
				みそソーススパゲティ 牛乳 キャベツサラダ メロン	豚肉 牛肉 牛乳 カニカマ	茄子 人参 玉葱 ニンニク トマト スパゲティ 小麦粉 油 酢 醤油 塩	麦茶 ブラウニー
22 金	麦茶	みそ汁 ツナ入り卵焼き すき昆布煮 ☆ほうれん草ナムル バナナ	豚肉 牛乳 わかめ	玉葱 スラキニ トマト 南瓜 茄子 いんげん 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ しめじ オレンジ	みそ みそ 醤油	麦茶 小豆蒸しパン	
				みそソーススパゲティ 牛乳 キャベツサラダ メロン	豚肉 牛肉 牛乳 カニカマ	茄子 人参 玉葱 ニンニク トマト スパゲティ 小麦粉 油 酢 醤油 塩	麦茶 ブラウニー
23 土	麦茶	チャーハン ポトフ 小松菜のしらす和え キウイフルーツ	豚肉 ウインナー しらす 海苔	玉葱 コーン ピーマン 玉葱 人参 ブロッコリー 小松菜 キウイフルーツ	米 小麦粉 三温糖 ペーキングパウダー 塩 油 人参 レモン汁	麦茶 クッキー	
				みそ汁 鶏のマーメイド焼き 昆布とさつま芋の煮物 ☆春雨サラダ 梨	小松菜 なめこ 大根 マーメイドジャム 人参 ピーマン 胡瓜 黄パプリカ コーン 梨	さつま芋 三温糖 春雨 三温糖 ごま油 醤油	麦茶 すいとん
25 月	麦茶	みそ汁 鶏のマーメイド焼き 昆布とさつま芋の煮物 ☆春雨サラダ 梨	煮干し 鶏肉 すき昆布 さつま揚げ	小松菜 なめこ 大根 マーメイドジャム 人参 ピーマン 胡瓜 黄パプリカ コーン 梨	みそ 醤油 醤油 みりん 醤油	麦茶 すいとん	
				みそ汁 鶏のみそ焼き すき昆布煮 ☆小松菜のお浸し すいか	大根 茄子 椎茸 人参 ピーマン 小松菜 人参 すいか	焼き麩 三温糖	みそ みそ 酒 みりん 醤油 みりん 醤油
26 火	麦茶	みそ汁 タラのカレー醤油焼き じゃが芋の大豆の煮物 ☆レモン風味サラダ 梨	生揚げ 煮干し 鮭 ひじき ツナ	もやし 玉葱 ニラ チンゲン菜 胡瓜 コーン 蓮根 ごぼう 干し椎茸 人参 グリンピース バナナ	みそ 塩 胡椒 鶏ガラ 醤油	牛乳 チーズホットケーキ	
				みそ汁 ピザバーグ ひじきの炒り煮 ☆キャベツのツナ和え オレンジ	煮干し 豚肉 牛肉 チーズ ひじき さつま揚げ ツナ	南瓜 えのき茸 水菜 人参 人参 トマト 人参 ピーマン キャベツ 人参 胡瓜 オレンジ	みそ 塩 胡椒 鶏ガラ 醤油 醤油
27 水	麦茶	みそ汁 ピザバーグ ひじきの炒り煮 ☆キャベツのツナ和え オレンジ	煮干し 豚肉 牛肉 チーズ ひじき さつま揚げ ツナ	もやし 玉葱 ニラ チンゲン菜 胡瓜 コーン 蓮根 ごぼう 干し椎茸 人参 グリンピース バナナ	みそ 塩 胡椒 鶏ガラ 醤油 醤油	麦茶 枝豆コロッケおにぎり	
				みそ汁 タラのカレー醤油焼き じゃが芋の大豆の煮物 ☆レモン風味サラダ 梨	煮干し タラ 鶏肉 大豆 わかめ	小麦粉 じゃが芋 三温糖 油 三温糖 油	みそ 塩 胡椒 鶏ガラ 醤油 醤油
28 木	麦茶	みそ汁 タラのカレー醤油焼き じゃが芋の大豆の煮物 ☆レモン風味サラダ 梨	生揚げ 煮干し 鮭 ひじき ツナ	もやし 玉葱 ニラ チンゲン菜 胡瓜 コーン 蓮根 ごぼう 干し椎茸 人参 グリンピース バナナ	みそ 塩 胡椒 鶏ガラ 醤油 醤油	牛乳 チーズホットケーキ	
				みそ汁 スパニッシュオムレツ 小松菜と切干大根の胡麻和え ☆五目豆煮 バナナ	煮干し 卵 カニカマ 高野豆腐 大豆 昆布	ほうれん草 玉葱 しめじ 玉葱 ピーマン トマト 切干大根 小松菜 人参 ごぼう 干し椎茸 グリンピース バナナ	みそ 塩 胡椒 鶏ガラ 醤油 醤油
29 金	麦茶	お弁当 牛乳	お弁当 牛乳			醤油	麦茶 ベリーパイ
			お弁当 牛乳			醤油	麦茶 ベリーパイ
30 土	麦茶	お弁当 牛乳	お弁当 牛乳			醤油	麦茶 ベリーパイ
			お弁当 牛乳			醤油	麦茶 ベリーパイ

※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
410kcal
15.7g
11.2g
1.4g

3歳以上児
487kcal
19.5g
14.2g
1.6g



