8月　献立表

令和5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 赤：血や肉になる	材料 緑：体の調子を整える	材料 黄：熱や力になる	調味料	午後おやつ
1 火	麦茶 ｶﾙｼｳﾑせんべい	味噌汁 ぶりの照り焼き ひじきと大豆の煮物 ☆ちくわの磯辺揚げ パイナップル	煮干し・厚揚げ ぶり ひじき・さつま揚げ・大豆 ちくわ・青のり	ぶなしめじ・キャベツ 人参・ピーマン・ごぼう パイナップル	油・三温糖 油・小麦粉	味噌 酒・醤油・みりん 醤油	牛乳 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾖｰｸﾞﾙﾄﾏﾌｨﾝ 小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・三温糖・油・卵・ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ
2 水	麦茶 ぽたぽた焼き	味噌汁 豚肉とﾋﾟｰﾏﾝの千切り炒め ブロッコリーサラダ ☆のり塩ポテト すいか	煮干し 豚肉 わかめ 青のり	小松菜・人参・茄子 ﾋﾟｰﾏﾝ・筍・玉葱 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・胡瓜・人参・トマト すいか	片栗粉・油・三温糖 三温糖・ごま油 じゃが芋	味噌 酒・醤油 醤油・酢 塩	麦茶 塩ちんすこう 小麦粉・塩・三温糖・油
3 木	麦茶 ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙせんべい	味噌汁 ミートオムレツ 金平ごぼう ☆ｷｬﾍﾞﾂの梅おかか和え オレンジ	煮干し・ふのり 卵・豚肉 かつお節	大根・ほうれん草 玉葱・人参 ごぼう・人参 ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・水菜・練り梅 オレンジ	油 ごま油・三温糖	味噌 塩・胡椒・ｹﾁｬｯﾌﾟ 醤油 醤油	麦茶 ピザパン 食パン・ﾋﾟｰﾏﾝ・玉葱・ｺｰﾝ・ｳｲﾝﾅｰ・ﾄﾏﾄｿｰｽ・ﾁｰｽﾞ
4 金	麦茶 星たべよ	味噌汁 さんまの千草漬け こまツナサラダ ☆南瓜の甘煮 デラウェア	煮干し・わかめ さんま ツナ	葱 ごぼう・人参・胡瓜・トマト 小松菜 南瓜 デラウェア	麩 片栗粉・油・三温糖 三温糖	味噌 酢・醤油 醤油 塩	牛乳 玄米フレークスナック ｺｰﾝﾌﾚｰｸ・ﾏｼｭﾏﾛ・ﾊﾞﾀｰ
5 土	麦茶 クッキー	お弁当　牛乳					麦茶 ｻﾗﾀﾞせんべい
7 月	麦茶 クラッカー	味噌汁 鶏のレモン焼き 高野豆腐の五目煮 ☆酢味噌和え バナナ	煮干し 鶏肉 高野豆腐・かつお節 わかめ	南瓜・さやいんげん・玉葱 レモン汁・大葉 大根・人参・ごぼう・さやいんげん 胡瓜・人参・ｺｰﾝ バナナ	ごま油 こんにゃく・三温糖 三温糖	味噌 塩・胡椒・酒・みりん 醤油・みりん 味噌・酢	麦茶 枝豆ｺｰﾝおにぎり 米・枝豆・ｺｰﾝ・かつお節・醤油
8 火	麦茶 まがりせんべい	味噌汁 豆腐のふわふわ揚げ 五目ビーフン ☆華風胡瓜 キウイフルーツ	煮干し 豆腐・しらす 豚肉・桜えび	白菜・人参・もやし 生姜・葱・枝豆 筍・人参・にら・干し椎茸 胡瓜 キウイフルーツ	片栗粉・小麦粉・油 油・三温糖・ﾋﾞｰﾌﾝ ごま・ごま油・三温糖	味噌 塩 塩・醤油・酒 酢・醤油	牛乳 ココア蒸しパン ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・ﾋﾟｭｱｺｺｱ・豆乳
9 水	麦茶 えびせんべい	味噌汁 さわらの照り焼き 麻婆茄子 ☆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え メロン	煮干し・高野豆腐 鰆 豚肉	椎茸・小松菜 茄子・にんにく・生姜・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ブロッコリー・人参 メロン	三温糖 ごま	味噌 醤油・みりん・酒 醤油・味噌・酒 醤油	麦茶 ﾚｱﾁｰｽﾞｹｰｷ ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ・ﾖｰｸﾞﾙﾄ・牛乳・ﾚﾓﾝ汁・三温糖・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ｾﾞﾗﾁﾝ・ﾋﾞｽｹｯﾄ・ﾊﾞﾀｰ
10 木	麦茶 ウエハース	ナポリタン 中華風コーンスープ 小松菜のしらす和え グレープフルーツ	ウインナー 卵 しらす・海苔	人参・玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ﾄﾏﾄ缶 玉葱・ﾊﾟｾﾘ・ｸﾘｰﾑｺｰﾝ 小松菜 グレープフルーツ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・ｵﾘｰﾌﾞ油	塩・胡椒・鶏ｶﾞﾗ・ｹﾁｬｯﾌﾟ 鶏ｶﾞﾗ・塩 醤油	牛乳 人参クッキー ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・油・豆乳・人参
12 土	麦茶 ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙせんべい	お弁当　牛乳					麦茶 ｻﾗﾀﾞせんべい
14 月	麦茶 ビスコ	お弁当　牛乳					麦茶 ぽたぽた焼き
15 火	麦茶 星たべよ	お弁当　牛乳					麦茶 カスタードケーキ
16 水	麦茶 ｶﾙｼｳﾑせんべい	お弁当　牛乳					麦茶 ゼリー

日	午前おやつ	献立名	材料 赤：血や肉になる	材料 緑：体の調子を整える	材料 黄：熱や力になる	調味料	午後おやつ
17 木	麦茶 ｻﾗﾀﾞせんべい	味噌汁 茄子のﾐｰﾄﾄﾞﾗﾀﾝ ごぼうのツナ炒め ☆和風ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ パイナップル	煮干し 豚肉・ﾁｰｽﾞ ツナ	ほうれん草・ぶなしめじ・葱 茄子・人参・玉葱・にんにく・ﾄﾏﾄ缶 ごぼう・大葉 胡瓜・ｺｰﾝ・人参・ｷｬﾍﾞﾂ パイナップル	三温糖 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・三温糖	味噌 ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｿｰｽ・塩 醤油・塩・胡椒 酢・塩・胡椒・醤油	牛乳 がんづき 小麦粉・豆乳・黒糖・油・酢・重曹・卵
18 金	麦茶 クッキー	味噌汁 タラの海苔フライ ペンネのトマト煮 ☆ほうれん草ナムル キウイフルーツ	煮干し・豆腐 タラ・青のり	なめこ・大根 ﾄﾏﾄ缶・玉葱・茄子・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ﾋﾟｰﾏﾝ・にんにく ほうれん草・大豆もやし キウイフルーツ	小麦粉・ﾊﾟﾝ粉・油 ペンネ ごま・ごま油	味噌 塩・胡椒 鶏ガラ・塩・ｹﾁｬｯﾌﾟ 醤油・鶏ガラ	牛乳 ごまじゃこせんべい 餃子の皮・しらす・青のり・ごま・マヨネーズ
19 土	麦茶 えびせんべい	麻婆豆腐丼 味噌汁 中華和え グレープフルーツ	豚肉・豆腐 煮干し	玉葱・人参・干し椎茸・にら ほうれん草・茄子・人参 大豆もやし・胡瓜・人参 グレープフルーツ	米・三温糖・片栗粉・ごま油 三温糖・ごま油・ごま	醤油・味噌 味噌 酢・醤油	麦茶 星たべよ
21 月	麦茶 ｶﾙｼｳﾑせんべい	味噌汁 かに玉焼き 五目豆煮 ☆ワンタンサラダ オレンジ	煮干し 卵・かにかま 高野豆腐・大豆・昆布	茄子・さやいんげん・えのき茸 玉葱・人参・ﾊﾟｾﾘ 人参・ごぼう・干し椎茸・さやいんげん ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・人参・水菜 オレンジ	油・三温糖 こんにゃく・三温糖 三温糖・ごま油・ﾜﾝﾀﾝの皮・油	味噌 塩・酒 醤油 醤油・酢	牛乳 あんこパイ パイ生地・あんこ
22 火	麦茶 ぽたぽた焼き	豆腐入りﾄﾞﾗｲｶﾚｰ 豆乳スープ 小松菜とひじきの和え物 バナナ	豚肉・豆腐 豆乳・えび・あさり ひじき	玉葱・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・生姜・にんにく 玉葱・ぶなしめじ・白菜・大根・人参 小松菜・人参・ｺｰﾝ・胡瓜 バナナ	米・油・三温糖 ごま・ごま油	塩・カレー粉・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｿｰｽ・みりん・鶏ｶﾞﾗ 鶏ｶﾞﾗ・味噌・塩 醤油	牛乳 桃のヨーグルトケーキ 小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・三温糖・桃缶・ﾖｰｸﾞﾙﾄ・牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ・油
		☆　お　誕　生　会　☆					
23 水	麦茶 ビスケット	五目御飯 春雨スープ メンチカツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾄﾏﾄのｻﾗﾀﾞ フルーツポンチ	油揚げ 豚肉・豆乳 寒天	干し椎茸・人参・ごぼう・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 葱・人参 玉葱 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾄﾏﾄ ﾊﾟｲﾝ缶・桃缶・みかん缶・ﾚﾓﾝ汁・ぶどうｼﾞｭｰｽ	もち米 春雨・ごま油 小麦粉・パン粉・油 油 ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	醤油・塩・みりん 鶏ｶﾞﾗ・塩・醤油・酒 塩 塩・酢・胡椒	麦茶 ココアプリン 牛乳・三温糖・ﾋﾟｭｱｺｺｱ・ｾﾞﾗﾁﾝ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・生ｸﾘｰﾑ・三温糖・さくらんぼ缶
24 木	麦茶 星たべよ	味噌汁 かじきのｶﾚｰﾑﾆｴﾙ 切干大根煮 ☆ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 梨	煮干し・豆腐 かじき 桜えび・油揚げ	チンゲン菜・椎茸 パセリ 切干大根・人参・干し椎茸・小松菜 ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・人参・ﾚｰｽﾞﾝ 梨	小麦粉・油 こんにゃく・三温糖 三温糖・油	味噌 カレー粉・塩 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
25 金	麦茶 ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙせんべい	味噌汁 擬製豆腐 ほうれん草のお浸し ☆昆布とさつま芋の煮物 グレープフルーツ	煮干し・油揚げ 豆腐・鶏肉・卵 海苔 昆布	ｷｬﾍﾞﾂ・えのき茸 ｽﾘﾑ葱・人参・干し椎茸 ほうれん草・ぶなしめじ 人参・ﾋﾟｰﾏﾝ グレープフルーツ	三温糖 さつま芋・三温糖	味噌 醤油・塩 醤油 醤油・みりん	牛乳 きな粉チュロス ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・絹ごし豆腐・豆乳・油・きな粉
26 土	麦茶 ビスケット	きつねうどん ｷｬﾍﾞﾂのﾂﾅ和え オレンジ	煮干し・油揚げ ツナ	人参・玉葱・干し椎茸・葱 キャベツ・人参・胡瓜 オレンジ	うどん・三温糖	醤油・みりん・塩 醤油	牛乳 バウムクーヘン
28 月	麦茶 クラッカー	味噌汁 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 切干大根サラダ ☆ﾊﾟﾌﾟﾘｶの中華風炒め バナナ	煮干し 豚肉・豆腐・ひじき かにかま ツナ	南瓜・ほうれん草・ぶなしめじ 玉葱 切干大根・人参・胡瓜・水菜 黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・ﾋﾟｰﾏﾝ・筍・ﾁﾝｹﾞﾝ菜 バナナ	パン粉・油 三温糖 ごま油	味噌 塩・ｹﾁｬｯﾌﾟ 醤油・酢 鶏ｶﾞﾗ・塩・胡椒	麦茶 おいなりさん 米・酢・三温糖・塩・油揚げ・醤油・ごま
29 火	麦茶 ビスコ	味噌ラーメン 鮭の照り焼き 五目炒り豆腐 ☆ごぼうサラダ オレンジ	豚肉 鮭 豆腐・ひじき ハム	ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱・人参・ｺｰﾝ 葱・人参・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ごぼう・胡瓜・人参 オレンジ	中華麺 油・三温糖 マヨネーズ	味噌ペースト みりん・醤油 醤油・酒 塩	牛乳 ﾊﾞﾅﾅﾖｰｸﾞﾙﾄﾎｯﾄｹｰｷ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ﾊﾞﾅﾅ・牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ・油
30 水	麦茶 えびせんべい	味噌汁 台湾風卵焼き 厚揚げの味噌炒め ☆ﾁﾝｹﾞﾝ菜の海苔和え キウイフルーツ	煮干し 卵・ツナ 厚揚げ 海苔・かつお節	ｷｬﾍﾞﾂ・にら・えのき茸 切干大根・ｽﾘﾑ葱 茄子・ﾋﾟｰﾏﾝ・赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ﾁﾝｹﾞﾝ菜・もやし キウイフルーツ	三温糖・ごま油 ごま油・三温糖	味噌 塩・醤油・酒 味噌・醤油 醤油	牛乳 ポパイ棒 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・ほうれん草・ﾊﾞﾀｰ・ごま・ｽｷﾑﾐﾙｸ・塩
31 木	麦茶 ｻﾗﾀﾞせんべい	味噌汁 鶏のごま焼き ひじきの炒り煮 ☆白菜のゆかり和え 梨	煮干し 鶏肉 ひじき・油揚げ	茄子・小松菜・人参 人参・ﾋﾟｰﾏﾝ 白菜 梨	ごま・小麦粉 油・三温糖	味噌 醤油・酒・みりん 醤油 ゆかり	麦茶 サモサ ツナ・玉葱・じゃが芋・油・カレー粉・塩・醤油・餃子の皮

※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。

１ヶ月平均栄養量	３歳未満児	３歳以上児
エネルギー	425kcal	488kcal
たんぱく質	16.5g	19.8g
脂質	13.0g	16.0g
塩分	1.4g	1.6g