



8月献立表



令和6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			
木	1	麦茶 みそ汁 鮭の南部焼き 切干大根とひじきの煮物 ☆小松菜サラダ ぶどう(デラウェア)	煮干し 鮭	白菜・スナップえんどう・玉葱	ごま・小麦粉 こんにやく・三温糖・油 三温糖	みそ 醤油・酒・みりん 醤油 酢・醤油	麦茶 枝豆おにぎり	
			みそ汁 スパニッシュオムレツ 五目豆煮 ☆キャベツのマリネ オレンジ	わかめ・煮干し 卵 高野豆腐・大豆・昆布	大根・ニラ 玉葱・ピーマン・トマト 人参・ごぼう・干し椎茸・いんげん キャベツ・黄パプリカ・人参・レモン汁 オレンジ	じゃが芋・バター こんにやく・三温糖 オリーブ油	みそ 塩 醤油 塩・胡椒	牛乳 にんじんスコーン 小麦粉・三温糖・ベ- キングパウダー・塩・油 人参・レモン汁
金	2	ベジタブル せんべい	お弁当 牛乳				麦茶 バウムクーヘン	
土	3	麦茶 ビスコ	お弁当 牛乳			麦茶 バウムクーヘン		
			5	麦茶 みそ汁 ブリの照り焼き 麻婆茄子 ☆チンゲン菜の海苔和え すいか	豆腐・煮干し ぶり 豚肉 海苔・かつお節	つるむらさき なす・ピーマン・生姜 チンゲン菜・もやし すいか	焼き麩 ごま油・三温糖・片栗粉	みそ 酒・醤油・みりん みそ・醤油 醤油
月	4	サラダせんべい	みそ汁 かぼちゃコロッケ ほうれん草とひじきの和え物 ☆ごぼう炒め バナナ	煮干し・厚揚げ 豚肉 納豆・かつお節	キャベツ・しめじ 南瓜・玉葱 ほうれん草・人参・コーン・胡瓜 ごぼう・人参 バナナ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・油 ごま・ごま油 油	みそ 塩・胡椒・ソース 醤油 醤油・みりん・酒	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 ・キャップ・三温糖・塩・ チーズ
			6	麦茶 みそ汁 あじのかば焼き プロッコリーのみそ和え ☆オクラ納豆 ぶどう(デラウェア)	油揚げ・煮干し あじ わかめ 納豆・かつお節	キャベツ・プロッコリー・しめじ オクラ ぶどう(デラウェア)	小麦粉・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 醤油 みそ・醤油 醤油
火	7	カルシウム せんべい	みそ汁 かぼちゃコロッケ ほうれん草とひじきの和え物 ☆ごぼう炒め バナナ	煮干し・厚揚げ 豚肉 納豆・かつお節	キャベツ・しめじ 南瓜・玉葱 ほうれん草・人参・コーン・胡瓜 ごぼう・人参 バナナ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・油 ごま・ごま油 油	みそ 塩・胡椒・ソース 醤油 醤油・みりん・酒	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 ・キャップ・三温糖・塩・ チーズ
			8	麦茶 みそ汁 あじのかば焼き プロッコリーのみそ和え ☆オクラ納豆 ぶどう(デラウェア)	油揚げ・煮干し あじ わかめ 納豆・かつお節	キャベツ・プロッコリー・しめじ オクラ ぶどう(デラウェア)	小麦粉・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 醤油 みそ・醤油 醤油
水	9	えびせんべい	みそ汁 かぼちゃスープ 鶏の照り焼き スパゲティソース ☆白菜サラダ キウイフルーツ	牛乳・生クリーム 鶏肉 ウインナー かにかま	南瓜・玉葱・人参・パセリ キャベツ・玉葱・茄子・ニンニク・マ ト 白菜・水菜・人参 キウイフルーツ	小麦粉・バター 塩・コンソメ 酒・醤油・みりん 塩・胡椒・醤油・鶏がら 塩・酢	みそ 醤油・みりん 酒・醤油 みそ・醤油 醤油	麦茶 パンケーキ 小麦粉・ベ-キングパ ウダー・バター・三温糖 卵・パン缶
			10	麦茶 カレーライス 牛乳 プ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・茄子 プロッコリー・人参 グレープフルーツ	じゃが芋・米・油	カレールー 醤油
木	11	サラダせんべい	みそ汁 かぼちゃスープ 鶏の照り焼き スパゲティソース ☆白菜サラダ キウイフルーツ	牛乳・生クリーム 鶏肉 ウインナー かにかま	南瓜・玉葱・人参・パセリ キャベツ・玉葱・茄子・ニンニク・マ ト 白菜・水菜・人参 キウイフルーツ	小麦粉・バター 塩・コンソメ 酒・醤油・みりん 塩・胡椒・醤油・鶏がら 塩・酢	みそ 醤油・みりん 酒・醤油 みそ・醤油 醤油	牛乳 五平餅 米・みそ・三温糖・ご ま
			12	麦茶 みそ汁 あじのかば焼き プロッコリーのみそ和え ☆オクラ納豆 ぶどう(デラウェア)	油揚げ・煮干し あじ わかめ 納豆・かつお節	キャベツ・プロッコリー・しめじ オクラ ぶどう(デラウェア)	小麦粉・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 醤油 みそ・醤油 醤油
火	13	ぼたぼた焼き	お弁当 牛乳			麦茶 ゼリー		
			14	麦茶 みそ汁 あじのかば焼き プロッコリーのみそ和え ☆オクラ納豆 ぶどう(デラウェア)	油揚げ・煮干し あじ わかめ 納豆・かつお節	キャベツ・プロッコリー・しめじ オクラ ぶどう(デラウェア)	小麦粉・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 醤油 みそ・醤油 醤油
水	15	えびせんべい	お弁当 牛乳			麦茶 バウムクーヘン		
			16	麦茶 みそ汁 あじのかば焼き プロッコリーのみそ和え ☆オクラ納豆 ぶどう(デラウェア)	油揚げ・煮干し あじ わかめ 納豆・かつお節	キャベツ・プロッコリー・しめじ オクラ ぶどう(デラウェア)	小麦粉・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 醤油 みそ・醤油 醤油
木	17	カルシウム せんべい	みそ汁 かぼちゃコロッケ ほうれん草とひじきの和え物 ☆ごぼう炒め バナナ	煮干し・厚揚げ 豚肉 納豆・かつお節	キャベツ・しめじ 南瓜・玉葱 ほうれん草・人参・コーン・胡瓜 ごぼう・人参 バナナ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・油 ごま・ごま油 油	みそ 塩・胡椒・ソース 醤油 醤油・みりん・酒	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 ・キャップ・三温糖・塩・ チーズ
			18	麦茶 みそ汁 あじのかば焼き プロッコリーのみそ和え ☆オクラ納豆 ぶどう(デラウェア)	油揚げ・煮干し あじ わかめ 納豆・かつお節	キャベツ・プロッコリー・しめじ オクラ ぶどう(デラウェア)	小麦粉・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 醤油 みそ・醤油 醤油
金	19	サラダせんべい	お弁当 牛乳			麦茶 クッキー		
			20	麦茶 みそ汁 あじのかば焼き プロッコリーのみそ和え ☆オクラ納豆 ぶどう(デラウェア)	油揚げ・煮干し あじ わかめ 納豆・かつお節	キャベツ・プロッコリー・しめじ オクラ ぶどう(デラウェア)	小麦粉・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 醤油 みそ・醤油 醤油
土	21	ばりんこ	みそ汁 キャベツのツナ和え キウイフルーツ	豚肉・昆布・かつお節 ツナ	人参・玉葱・白菜・葱・しめじ・えのき草 キャベツ・胡瓜 キウイフルーツ	うどん	みそ 醤油	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			
#	1	麦茶 みそ汁 鶏の梅焼き すき昆布煮 ☆小松菜の和え物 バナナ	豆腐・煮干し 鶏肉 すき昆布・油揚げ	大根・えのき草 大葉・練り梅 人参・ピーマン 小松菜・人参・コーン・胡瓜 バナナ	みそ 醤油・みりん 醤油・みりん 醤油・鶏ガラ	牛乳 げんべた ホットケーキミックス 粉・黒砂糖・みそ		
			2	麦茶 みそ汁 さばの胡麻揚げ ひじきの炒り煮 ☆じゃこサラダ 梨	高野豆腐・煮干し さば ひじき・さつま揚げ しらす・わかめ 梨	アスパラガス 生姜 人参・ピーマン・ごぼう キャベツ・胡瓜・人参・トマト 梨	さつま芋 ごま・小麦粉・油 三温糖・油 ごま・ごま油・三温糖	みそ 醤油・みりん 醤油 醤油・酢
#	3	ウエハース	お弁当 牛乳			麦茶 バウムクーヘン		
			4	麦茶 みそ汁 ブリの照り焼き 麻婆茄子 ☆チンゲン菜の海苔和え すいか	豆腐・煮干し ぶり 豚肉 海苔・かつお節	つるむらさき なす・ピーマン・生姜 チンゲン菜・もやし すいか	焼き麩 ごま油・三温糖・片栗粉	みそ 酒・醤油・みりん みそ・醤油 醤油
#	5	クラッカー	みそ汁 かぼちゃコロッケ ほうれん草とひじきの和え物 ☆ごぼう炒め バナナ	煮干し・厚揚げ 豚肉 納豆・かつお節	キャベツ・しめじ 南瓜・玉葱 ほうれん草・人参・コーン・胡瓜 ごぼう・人参 バナナ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・油 ごま・ごま油 油	みそ 塩・胡椒・ソース 醤油 醤油・みりん・酒	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 ・キャップ・三温糖・塩・ チーズ
			6	麦茶 みそ汁 あじのかば焼き プロッコリーのみそ和え ☆オクラ納豆 ぶどう(デラウェア)	油揚げ・煮干し あじ わかめ 納豆・かつお節	キャベツ・プロッコリー・しめじ オクラ ぶどう(デラウェア)	小麦粉・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 醤油 みそ・醤油 醤油
#	7	ビスコ	お弁当 牛乳			麦茶 バウムクーヘン		
			8	麦茶 みそ汁 あじのかば焼き プロッコリーのみそ和え ☆オクラ納豆 ぶどう(デラウェア)	油揚げ・煮干し あじ わかめ 納豆・かつお節	キャベツ・プロッコリー・しめじ オクラ ぶどう(デラウェア)	小麦粉・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 醤油 みそ・醤油 醤油
#	9	サラダせんべい	みそ汁 かぼちゃコロッケ ほうれん草とひじきの和え物 ☆ごぼう炒め バナナ	煮干し・厚揚げ 豚肉 納豆・かつお節	キャベツ・しめじ 南瓜・玉葱 ほうれん草・人参・コーン・胡瓜 ごぼう・人参 バナナ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・油 ごま・ごま油 油	みそ 塩・胡椒・ソース 醤油 醤油・みりん・酒	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 ・キャップ・三温糖・塩・ チーズ
			10	麦茶 みそ汁 あじのかば焼き プロッコリーのみそ和え ☆オクラ納豆 ぶどう(デラウェア)	油揚げ・煮干し あじ わかめ 納豆・かつお節	キャベツ・プロッコリー・しめじ オクラ ぶどう(デラウェア)	小麦粉・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 醤油 みそ・醤油 醤油
#	11	カルシウム せんべい	みそ汁 かぼちゃコロッケ ほうれん草とひじきの和え物 ☆ごぼう炒め バナナ	煮干し・厚揚げ 豚肉 納豆・かつお節	キャベツ・しめじ 南瓜・玉葱 ほうれん草・人参・コーン・胡瓜 ごぼう・人参 バナナ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・油 ごま・ごま油 油	みそ 塩・胡椒・ソース 醤油 醤油・みりん・酒	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 ・キャップ・三温糖・塩・ チーズ
			12	麦茶 みそ汁 あじのかば焼き プロッコリーのみそ和え ☆オクラ納豆 ぶどう(デラウェア)	油揚げ・煮干し あじ わかめ 納豆・かつお節	キャベツ・プロッコリー・しめじ オクラ ぶどう(デラウェア)	小麦粉・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 醤油 みそ・醤油 醤油
#	13	カルシウム せんべい	みそ汁 かぼちゃコロッケ ほうれん草とひじきの和え物 ☆ごぼう炒め バナナ	煮干し・厚揚げ 豚肉 納豆・かつお節	キャベツ・しめじ 南瓜・玉葱 ほうれん草・人参・コーン・胡瓜 ごぼう・人参 バナナ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・油 ごま・ごま油 油	みそ 塩・胡椒・ソース 醤油 醤油・みりん・酒	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 ・キャップ・三温糖・塩・ チーズ
			14	麦茶 みそ汁 あじのかば焼き プロッコリーのみそ和え ☆オクラ納豆 ぶどう(デラウェア)	油揚げ・煮干し あじ わかめ 納豆・かつお節	キャベツ・プロッコリー・しめじ オクラ ぶどう(デラウェア)	小麦粉・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 醤油 みそ・醤油 醤油
#	15	サラダせんべい	みそ汁 かぼちゃコロッケ ほうれん草とひじきの和え物 ☆ごぼう炒め バナナ	煮干し・厚揚げ 豚肉 納豆・かつお節	キャベツ・しめじ 南瓜・玉葱 ほうれん草・人参・コーン・胡瓜 ごぼう・人参 バナナ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・油 ごま・ごま油 油	みそ 塩・胡椒・ソース 醤油 醤油・みりん・酒	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 ・キャップ・三温糖・塩・ チーズ
			16	麦茶 みそ汁 あじのかば焼き プロッコリーのみそ和え ☆オクラ納豆 ぶどう(デラウェア)	油揚げ・煮干し あじ わかめ 納豆・かつお節	キャベツ・プロッコリー・しめじ オクラ ぶどう(デラウェア)	小麦粉・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 醤油 みそ・醤油 醤油
#	17	えびせんべい	みそ汁 かぼちゃコロッケ ほうれん草とひじきの和え物 ☆ごぼう炒め バナナ	煮干し・厚揚げ 豚肉 納豆・かつお節	キャベツ・しめじ 南瓜・玉葱 ほうれん草・人参・コーン・胡瓜 ごぼう・人参 バナナ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・油 ごま・ごま油 油	みそ 塩・胡椒・ソース 醤油 醤油・みりん・酒	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 ・キャップ・三温糖・塩・ チーズ
			18	麦茶 みそ汁 あじのかば焼き プロッコリーのみそ和え ☆オクラ納豆 ぶどう(デラウェア)	油揚げ・煮干し あじ わかめ 納豆・かつお節	キャベツ・プロッコリー・しめじ オクラ ぶどう(デラウェア)	小麦粉・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 醤油 みそ・醤油 醤油
#	19	カルシウム せんべい	みそ汁 かぼちゃコロッケ ほうれん草とひじきの和え物 ☆ごぼう炒め バナナ	煮干し・厚揚げ 豚肉 納豆・かつお節	キャベツ・しめじ 南瓜・玉葱 ほうれん草・人参・コーン・胡瓜 ごぼう・人参 バナナ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・油 ごま・ごま油 油	みそ 塩・胡椒・ソース 醤油 醤油・みりん・酒	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 ・キャップ・三温糖・塩・ チーズ
			20	麦茶 みそ汁 あじのかば焼き プロッコリーのみそ和え ☆オクラ納豆 ぶどう(デラウェア)	油揚げ・煮干し あじ わかめ 納豆・かつお節	キャベツ・プロッコリー・しめじ オクラ ぶどう(デラウェア)	小麦粉・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 醤油 みそ・醤油 醤油
#	21	ばりんこ	みそ汁 キャベツのツナ和え キウイフルーツ	豚肉・昆布・かつお節 ツナ	人参・玉葱・白菜・葱・しめじ・えのき草 キャベツ・胡瓜 キウイフルーツ	うどん	みそ 醤油	麦茶 ゼリー

※昼食の主食が書いていないところには白飯がつきます。
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。
エネルギー
たんぱく質
脂質
塩分
3歳未満児
423kcal
17.1g
12.0g
1.4g
3歳以上児
510kcal
19.4g
15.2g
1.6g



