



8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		
2月	麦茶 クラッカー	味噌汁 ミートオムレツ 切干大根の中華和え ☆ペンのトマト煮 すいか	煮干し 卵・豚肉・チーズ かにかま	小松菜・ぶなしめじ 玉ねぎ・人参 切干大根・きゅうり 191玉ねぎ・なす・ピーマン・にんにく・ぶなしめじ すいか	じゃがいも 油 ごま油	みそ 塩・こしょう 酢・醤油・三温糖 コンソメ・塩	牛乳 おからクッキー おから・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・砂糖 ココア・三温糖
3月	麦茶 クッキー	味噌汁 鶏のレモン焼き 炒り豆腐 ☆ハバブの中華風炒め オレンジ	煮干し 鶏肉 豆腐・鶏肉 ツナ	かぼちゃ・ほうれん草・もやし レモン汁 玉ねぎ・人参・たけのこ・干し椎茸・グリンピース 卵・ハバブ・卵・小麦粉・ぶなしめじ・砂糖・塩 ぶどう	小麦粉 油 ごま油	牛乳 玄米フレーク コンフレック バター・マシュマロ	
4月	麦茶 ぼたぼた焼き	ナポリタン 牛乳 大豆もやしのナムル バナナ	ウインナー 牛乳 かにかま	大豆もやし・きゅうり バナナ	オリーブ油・ハゲティ ごま油	麦茶 おからチーズ・おにぎり 米・チーズ・かつお節・醤油	
5月	麦茶 ビスコ	味噌汁 豆腐のカレー煮 キャベツの中華風炒め ☆切干大根とひじきの煮物 メロン	煮干し・油揚げ 豚肉・豆腐	キャベツ・にら 玉ねぎ・人参・チンゲン菜 キャベツ・赤ハバブ・黄ハバブ 切干し大根・人参・ピーマン メロン	油 ごま油 こんにやく・油	麦茶 茹でとうもろこし とうもろこし	
6月	麦茶 星たべよ	味噌汁 たらのみりん焼き 5目炒り豆腐 ☆シルバーサラダ キウイフルーツ	煮干し・ふのり たら 豆腐・ひじき かにかま	大根・玉ねぎ ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・人参・コーン キウイフルーツ	油 マヨネーズ	牛乳 クラッカー・サンド クラッカー・いちご ジャム・クリーム チーズ	
7月	麦茶 えびせんべい	カレーライス 牛乳 ほうれん草のごま和え オレンジ	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー ほうれん草・人参 オレンジ	じゃがいも・油・米 ごま	麦茶 ゼリー・クラッカー	
10月	麦茶 ウエハース	五目スープ なすのミートグラタン ほうれん草のナムル ☆大根の煮物 パインナップル	鶏肉 豚肉・チーズ	玉ねぎ・人参・干し椎茸・小松菜 なす・人参・玉ねぎ・にんにく・トマト ほうれん草・大豆もやし 大根・スリムねぎ パインナップル	ごま油 ごま・ごま油	牛乳 あんこ団子 白玉粉・団子粉・豆腐 ・こしあん	
11月	麦茶 水加納みせんべい	味噌汁 切干し大根入り卵焼き じゃがいもの煮物 ☆キャベツの梅おかか和え グレープフルーツ	煮干し・豆腐 卵・しらす かつお節	なす・人参 人参・切干大根 玉ねぎ・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・しらたき	麦茶 夏みかんゼリー 夏みかん缶・オレンジ ジュース・ゼラチン	
12月	麦茶 ぼたぼた焼き	味噌汁 鮭の西京焼き こまつなサラダ ☆五目ビーフン オレンジ	煮干し 鮭 ツナ 豚肉・桜えび	大豆もやし・スリムねぎ 小松菜 たけのこ・人参・にら・干し椎茸 オレンジ	麩 油・焼きビーフン	牛乳 レーズン蒸しパン 蒸しパン・小麦粉・レーズン・牛乳・脱脂粉乳	
13月	麦茶 クッキー	お弁当 牛乳			麦茶 あんぱん		
14月	麦茶 水加納みせんべい	お弁当 牛乳			麦茶 ワガせんべい		
16月	麦茶 クラッカー	お弁当 牛乳			麦茶 カスタードケーキ		
17月	麦茶 サラダせんべい	冷やし中華 鶏の照り焼き ひじきと大豆の煮物 オレンジ	卵・ハム・のり 鶏肉 ひじき・さつま揚げ	きゅうり・トマト 人参・ピーマン・ごぼう オレンジ	中華麺・ごま油 油	鶏肉・酢・三温糖 酒・醤油・みりん 三温糖・醤油	麦茶 ゆかりしらすおにぎり 米・しらす・ゆかり
18月	麦茶 水えびせんべい	味噌汁 焼きホッケ 大根のそぼろ煮 ☆キャベツサラダ オレンジ	煮干し・厚揚げ ほっけ 鶏肉 ひじき	小松菜・ぶなしめじ 大根・人参・スリムねぎ キャベツ・きゅうり・コーン オレンジ	片栗粉	牛乳 黒豆ときな粉の蒸しパン 小麦粉・ベーキングパウダー・きなこ・黒砂糖・牛乳・黒豆・脱脂粉乳	

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		
☆ 始業式 ☆							
19月	麦茶 木ワガせんべい	味噌汁 かに玉あんかけ 根菜煮 ☆ほうれん草のごま和え キウイフルーツ	煮干し・わかめ 卵・かにかま	ねぎ 玉ねぎ・人参・たけのこ 大根・人参・ごぼう・さやいんげん ほうれん草 キウイフルーツ	みそ 塩・三温糖・醤油・鶏がら 三温糖・醤油 醤油・三温糖	牛乳 小松菜バナナ バナナ バター・小松菜バナナ 脱脂粉乳	
20月	麦茶 金ビスケット	カレーライス 牛乳 小松菜のしらす和え パインナップル	豚肉 牛乳 しらす・のり	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	米・油	カレールウ 醤油	麦茶 大豆と小魚の揚げ煮 大豆水煮・片栗粉・さつま芋 油・煮干し・三温糖・醤油・みりん ごま
21月	麦茶 土ぼたぼた焼き	チャールハン スープ キャベツの梅おかか和え キウイフルーツ	豚肉 わかめ かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン 人参とじゃこの金平 キャベツ・きゅうり・練り梅 キウイフルーツ	米・ごま油	醤油・塩 鶏がら・塩 醤油	牛乳 パウムクーヘン
23月	麦茶 星たべよ	道産子汁 さばのごまみそ焼き 人参とじゃこの金平 ☆チンゲン菜の海苔和え グレープフルーツ	煮干し・豚肉 さば しらす のり・かつお節	人参 チンゲン菜 グレープフルーツ	じゃがいも・バター・ごま油 ごま ごま油	みそ みそ・みりん・三温糖・醤油 三温糖・醤油 醤油	牛乳 南瓜のホットケーキ 蒸しパン・小麦粉・牛乳 ・バター・南瓜・ 脱脂粉乳
24月	麦茶 火クラッカー	味噌汁 鶏の唐揚げ 春雨サラダ ☆大根の煮物 ヨーグルト和え	煮干し・豆腐 鶏肉	キャベツ・わかめ きゅうり・人参・コーン 大根・スリムねぎ パイン缶・バナナ	ヨーグルト	みそ 醤油・酒 酢・三温糖・醤油 油・塩・鶏がら	牛乳 黒ごまラスク フランスパン・グラ ニュー糖・バ ター・ごま・塩
25月	麦茶 水加納みせんべい	味噌汁 お好み焼き風卵焼き 豆腐の中華風煮 ☆ほうれん草のお浸し 梨	煮干し 卵・豚肉・かつお節・青のり 豆腐・ツナ のり	大根・小松菜・椎茸 キャベツ・ねぎ チンゲン菜・人参 ほうれん草・えのき 梨	春雨・ごま油	ソース 三温糖・醤油 醤油	牛乳 ココアがんづき 卵・牛乳・油・三温糖 薄力粉・重曹・ミ ルクココア
26月	麦茶 木ビスコ	味噌汁 さんまの千草漬け 高野豆腐のそぼろ煮 ☆キャベツの中華風サラダ バナナ	煮干し・わかめ さんま 高野豆腐・鶏肉	もやし ごぼう・人参・きゅうり・トマト 人参・大根・スリムねぎ キャベツ・赤ハバブ・黄ハバブ バナナ	ごま油	みそ 酢・醤油・三温糖 三温糖・醤油 酢・三温糖・醤油	牛乳 ミニピザ 玉ねぎ・ツナ・アスパラ ガス・餃子の皮・ピザ ソース・チーズ
27月	麦茶 金ぼたぼた焼き	酸辣湯 豚肉の生姜焼き 切干し大根の煮物 ☆ブロッコリーのごま和え ぶどう	かにかま・卵 豚肉 油揚げ・桜えび	たけのこ・椎茸 生姜・玉ねぎ・ピーマン 切干し大根・人参・干し椎茸・小松菜 ブロッコリー・人参 ぶどう	こんにやく ごま	鶏がら・塩・酢・酒 醤油・みりん 三温糖・醤油 醤油	牛乳 豆腐ドーナツ 蒸しパン・小麦粉・豆 腐・卵
28月	麦茶 土ビスケット	ナポリタン 春雨スープ ブロッコリーのしらす和え バナナ	ウインナー しらす	人参・玉ねぎ・ピーマン・トト・グリーンピース ねぎ・人参 ブロッコリー バナナ	ハゲティ・オリーブ油 ごま油・春雨	かつお節・こしょう・コソバ 鶏がら・塩・醤油・酒 醤油	麦茶 まがりせんべい
☆ 誕生会 ☆							
30月	麦茶 月ウエハース	ミートソースパゲティ ポトフ キャベツのツナ和え フルーツポンチ	豚肉 ウインナー ツナ	人参・玉ねぎ・人参・ブロッコリー 玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ 洋梨缶・パイン缶	ハゲティ・油・小麦粉 じゃがいも	かつお節・塩・コソバ・三温糖 コンソメ・塩 醤油・みりん いちごソップ	麦茶 ココアチーズケーキ 卵・砂糖・ココア・三温糖・小 麦粉・卵・砂糖・生クリーム・みか ん油・バナナ・クリーム
31月	麦茶 火まがりせんべい	味噌汁 カレーのムニエル すき昆布サラダ ☆南瓜の煮物 オレンジ	煮干し・厚揚げ カレー すき昆布・ハム	小松菜・ぶなしめじ きゅうり・人参・練り梅 南瓜・さやいんげん オレンジ	小麦粉・バター 油	みそ 塩・こしょう・かつお節 酢・醤油 三温糖・醤油	牛乳 小豆蒸しパン 小麦粉・ベーキングパウ ダー・茹で小豆・牛 乳・こしあん・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。エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
3歳未満児 474kcal 18.0g 13.4g 1.5g
3歳以上児 559kcal 22.1g 17.2g 1.9g



