



9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	麦茶	みそ汁 鶏の照り焼き すき昆布煮 ☆ほうれん草のナムル バナナ	煮干し 鶏肉 すき昆布・油揚げ	人参・茄子・キャベツ 人参・ピーマン ほうれん草・大豆もやし バナナ		みそ 醤油・みりん 醤油・みりん 醤油・鶏ガラ	牛乳 ロックビスケット が麦粉・ベーキングパウダー・バター・三温糖・卵・牛乳・コンフレク
2	麦茶	みそ汁 あじの生姜みそ焼き キャベツとひじきの胡麻酢和 ☆五目ビーフン オレンジ	煮干し・豆腐 あじ ひじき・かつお節 干しえび	小松菜・いんげん・もやし 生姜 キャベツ・人参 筍水煮・人参・ニラ・干し椎茸 オレンジ		みそ みそ・酒・みりん 醤油・酢 醤油・塩・酒	麦茶 りんごゼリー りんごジュース・寒天・三温糖・みかん缶
3	麦茶	みそ汁 根菜と豚肉の干切り炒 白菜の梅おかか和え ☆パプリカの中華風炒め キウイフルーツ	わかめ・煮干し 豚肉 かつお節 ツナ	しめじ・大根 ごぼう・人参 白菜・胡瓜・練り梅 黄パプリカ・赤パプリカ・ピーマン・筍・チンゲン菜 キウイフルーツ		みそ 醤油・みりん 醤油 鶏ガラ・塩・胡椒	牛乳 きな粉ラスク フランスパン・きな粉・バター・三温糖
4	麦茶	みそ汁 かに玉焼き 切干大根煮 ☆キャベツのツナ和え バナナ	煮干し 卵・カニカマ 干しえび・さつま揚げ ツナ	茄子・小松菜・なめこ 玉葱・人参・パセリ 切干大根・人参・干し椎茸・ピーマン キャベツ バナナ		みそ 塩・酒 醤油 醤油	麦茶 わかめおにぎり 米・わかめ・しらす・ごま・塩
5	麦茶	みそ汁 鮭の塩焼き 八宝菜 ☆粉ふき芋 梨	豆腐・わかめ・煮干し 鮭 豚肉・えび	キャベツ・長葱 白菜・玉葱・人参・干し椎茸・チンゲン菜 パセリ 梨		みそ 鶏ガラ・醤油・塩・酒 塩・胡椒	牛乳 ツナコントースト 食パン・ツナ・コーン・マヨネーズ・チーズ
6	麦茶	麻婆豆腐丼 スープ 白菜サラダ グレープフルーツ	豚肉・豆腐 カニカマ	玉葱・人参・干し椎茸・ニラ しめじ・大根・玉葱 白菜・水菜・人参 グレープフルーツ		みそ 鶏ガラ・塩・醤油 塩・酢	牛乳 ビスケット
8	麦茶	みそ汁 鶏のレモン焼き トマト煮 ☆切干大根サラダ オレンジ	厚揚げ・煮干し 鶏肉 カニカマ	チンゲン菜・もやし 大葉・レモン汁 トマト・玉葱・南瓜・ピーマン・赤パプリカ・茄子・コンク・フロック 切干大根・人参・胡瓜 オレンジ		みそ 塩・胡椒・酒・みりん 鶏ガラ・塩 醤油・酢	牛乳 ほうれん草蒸しパン ホットケーキ 粉・豆乳・ほうれん草
9	麦茶	五目ごはん 豚汁 エビフライ 春雨サラダ りんご	油揚げ 豚肉 えび	干し椎茸・人参・しめじ・グリーンピース 大根・人参・長葱 胡瓜・赤パプリカ・コーン りんご		みそ 塩・胡椒 酢・醤油	麦茶 フルーツポンチ 桃缶詰・ハインケル・みかん缶詰・キウイフルーツ・ぶどうジュース・寒天
10	麦茶	みそ汁 サバの照り焼き 高野豆腐の五目煮 ☆すき昆布サラダ バナナッブル	煮干し サバ 高野豆腐・かつお節 すき昆布・カニカマ バナナッブル	えのき草 大根・人参・ごぼう・いんげん 胡瓜・人参・練り梅 バナナ		みそ 酒・みりん・醤油 醤油・みりん 醤油・酢	牛乳 南瓜クッキー ホットケーキミックス粉・バター・南瓜
11	麦茶	みそ汁 ポークケチャップ ひじきの炒り煮 ☆白菜のツナ和え バナナ	煮干し 豚肉 ひじき・さつま揚げ ツナ	茄子・ほうれん草・大根 玉葱・生姜・しめじ 人参・ピーマン 白菜・人参 バナナ		みそ 醤油・みりん・ケチャップ 醤油 醤油	麦茶 梅しらすおにぎり 米・しらす・ゆかり
12	麦茶	みそ汁 切干大根入り卵焼き 根菜煮 ☆スバゲティサラダ オレンジ	わかめ・煮干し 卵・しらす カニカマ	椎茸・キャベツ 切干大根・人参 大根・人参・ごぼう・筍・いんげん 胡瓜・黄パプリカ・コーン オレンジ		みそ 醤油・酒・塩 醤油 塩	牛乳 ふかし芋・小魚 さつま芋・煮干し・醤油・三温糖・みりん
13	麦茶	焼きそば 牛乳 ほうれん草の海苔和え りんご	豚肉 牛乳 焼き海苔	キャベツ・もやし・人参・ピーマン・玉葱 ほうれん草・えのき草 りんご		ソース 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			
16	麦茶	みそ汁 タラのネギ味噌焼き 小松菜とひじきの和え物 ☆南瓜の煮物 グレープフルーツ	豆腐・煮干し タラ ひじき	白菜 長葱 小松菜・人参・コーン・胡瓜 南瓜・グリーンピース グレープフルーツ		みそ 酒・みそ・みりん 醤油 醤油	牛乳 ピザパン 食パン・ピーマン・玉葱・コーン・ウインナー・マトソース・チーズ	
17	麦茶	みそ汁 鶏のから揚げ ブロックの胡麻マヨ和え ☆卵の花の炒り煮 オレンジ	わかめ・煮干し 鶏肉 ブロックの胡麻マヨ和え おから・油揚げ	えのき草・ほうれん草・大豆もやし		みそ 醤油・酒 ごま・マヨネーズ 三温糖・油	麦茶 鬼まんじゅう さつま芋・三温糖・小麦粉	
18	麦茶	カレーライス 牛乳 人参サラダ パイナップル	豚肉 牛乳 ツナ	玉葱・南瓜・茄子・トマト・ブロック 人参・玉葱 パイナップル		米・じゃが芋・油 三温糖・油	カレールー 酢・塩 米・ゆかり	
19	麦茶	ぱりんこ	お弁当 牛乳				麦茶 ゼリー	
20	麦茶	チャーハン ポトフ 白菜のゆかり和え バナナ	豚肉 ウインナー	玉葱・コーン・ピーマン 玉葱・人参・ブロック 白菜 バナナ		米・ごま油 じゃが芋	塩・醤油 コンソメ・塩 ゆかり 麦茶 ヨーグルト	
22	麦茶	みそ汁 鶏のりんごパ・ベキュー 大豆とじゃが芋の旨煮 ☆ほうれん草の胡麻和 キウイフルーツ	煮干し 鶏肉 豚肉・大豆 焼き海苔	白菜・水菜・しめじ りんご・玉葱・にんにく 人参 ほうれん草・人参 キウイフルーツ		三温糖 じゃが芋・三温糖・油 ごま・三温糖	みそ ソース・ケチャップ・醤油 醤油・塩 醤油 南瓜・牛乳・バター・スキムミルク	
24	麦茶	みそ汁 サワラのごまみそ焼き 炒り豆腐 ☆中華サラダ りんご	煮干し さわら 豆腐・鶏肉	大根・いんげん		さつま芋 ごま油・ごま 三温糖・油 春雨・ごま油・三温糖	みそ みそ・酒・みりん 醤油・塩 酢・醤油	麦茶 ツナのお好み焼き 小麦粉・キャベツ・ツナ・小ネギ・かつお節・油・ソース
25	麦茶	みそ汁 タラのピカタ さつま芋金平 ☆チンゲン菜の和え物 オレンジ	豆腐・煮干し タラ・卵	ほうれん草・玉葱 人参・ごぼう・干し椎茸 チンゲン菜・もやし オレンジ		小麦粉・バター さつま芋・ごま油	みそ 塩・胡椒・ケチャップ 醤油・みりん 醤油 牛乳 玄米フレーク・バター・マシュマロ	
26	金	運動会						
27	麦茶	ナポリタン 牛乳 ブロックの胡麻和え キウイフルーツ	ウインナー 牛乳	人参・玉葱・ピーマン・しめじ・トマト缶 ブロックの人参 キウイフルーツ		スバゲティ・オリブ油 ごま	ケチャップ・塩・胡椒・コンソメ 醤油 醤油	麦茶 パウムクーヘン
29	麦茶	みそ汁 サバの塩焼き 肉じゃが ☆蓮根の和風サラダ グレープフルーツ	煮干し・厚揚げ サバ 豚肉 ひじき	キャベツ・大豆もやし 玉葱・人参・グリーンピース 蓮根・人参・胡瓜・コーン グレープフルーツ		焼き麩 じゃが芋・こんにやく・三温糖 ごま油・三温糖	みそ 塩 醤油 酢・醤油 牛乳 クリームチーズ和え バナナ・パン・缶詰・クリーム・チーズ・ヨーグルト・生クリーム・三温糖	
30	麦茶	みそ汁 根菜と豆腐のつくね 切干大根のツナ炒め ☆小松菜の和え物 柿	煮干し 豆腐・鶏肉・ひじき ツナ 焼き海苔・しらす	白菜・茄子・水菜 玉葱・ごぼう 切干大根・人参・しめじ・水菜 小松菜 柿		片栗粉	みそ みそ 醤油 醤油 牛乳 さつま芋クッキー ホットケーキミックス粉・さつま芋・油・三温糖・ごま	

※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	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	418kcal	499kcal
たんぱく質	16.1g	19.9g
脂質	11.7g	15.0g

