9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 金	麦茶 まがりせんべい	味噌汁 サバトマトカレー 大豆サラダ バナナ	豆腐・煮干し サバ水煮缶 大豆・えび・ツナ	ほうれん草 ﾄﾏﾄ缶・生姜・玉葱・人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参・コーン・胡瓜 バナナ	焼き麩 米・じゃが芋・油 ごま・ごま油・三温糖	みそ カレールウ 酢・醤油	牛乳 チーズおやき ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・ﾁｰｽﾞ・油
2 土	麦茶 ビスケット	塩ラーメン お浸し オレンジ	えび・わかめ 海苔	チンゲン菜・長葱・コーン ほうれん草・えのき茸 オレンジ	中華麺・ごま油	鶏ガラ・塩 醤油	麦茶 ヨーグルト
4 月	麦茶 星たべよ	お弁当　牛乳					麦茶 ホットケーキ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・牛乳・ﾐﾙｸｺｺｱ・ﾊﾞﾅﾅ
5 火	麦茶 ｶﾙｼｳﾑせんべい	味噌汁 さつま芋コロッケ 切干大根とひじきの煮物 ☆キャベツのツナ和え グレープフルーツ	煮干し・油揚げ 豚肉 ひじき・干しえび ツナ	小松菜・茄子 玉葱 切干大根・人参・干し椎茸・ﾋﾟｰﾏﾝ キャベツ・胡瓜・人参 グレープフルーツ	さつま芋・油・小麦粉・ﾊﾟﾝ粉 こんにゃく・三温糖・油	みそ 塩・胡椒・ソース 醤油 醤油	麦茶 ほうれん草蒸しパン ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・豆乳・ほうれん草
6 水	麦茶 ぽたぽた焼き	味噌汁 アジのカレー風味揚げ 炒り豆腐 ☆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾄﾏﾄのｻﾗﾀﾞ 柿	煮干し アジ 豆腐・鶏肉・卵	白菜・大根 にんにく 玉葱・人参・筍・干し椎茸・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ブロッコリー・トマト 柿	じゃが芋 小麦粉・油 三温糖・油 油	みそ ｶﾚｰ粉・醤油・酒 醤油・塩 塩・胡椒・酢	牛乳 焼きそば 中華麺・ｷｬﾍﾞﾂ・もやし・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・玉葱・豚肉・ｿｰｽ・油
7 木	麦茶 ウエハース	味噌汁 ほうれん草オムレツ すき昆布煮 ☆白菜サラダ キウイフルーツ	煮干し 卵・ツナ すき昆布・油揚げ カニカマ	長葱・南瓜・人参 ほうれん草・玉葱 人参・ピーマン 白菜・水菜・赤パプリカ キウイフルーツ	油 三温糖 油	みそ 塩 醤油・みりん 塩・酢	麦茶 みそおにぎり 米・みそ・三温糖
8 金	麦茶 えびせんべい	☆　誕　生　会　☆ 五目御飯 芋の子汁 さんまの蒲焼 ほうれん草とひじきの和え物 りんご	油揚げ 豚肉・豆腐 さんま ひじき	干し椎茸・人参・ごぼう・ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 大根・人参・しめじ・長葱 ほうれん草・コーン・胡瓜 りんご	もち米 里芋・こんにゃく 小麦粉・三温糖 ごま・ごま油	醤油・塩・みりん みそ 醤油 醤油	麦茶 ぶどうゼリー ぶどう缶詰・ぶどうジュース・寒天
9 土	麦茶 ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙせんべい	チャーハン ポトフ オレンジ	豚肉 ウインナー	玉葱・コーン・ピーマン 玉葱・人参・ブロッコリー オレンジ	米・ごま油 じゃが芋	醤油・塩 鶏ガラ・塩	麦茶 バウムクーヘン
11 月	麦茶 クラッカー	味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 ☆きのこソテー バナナ	豆腐・煮干し 鮭	ニラ・チンゲン菜 人参・玉葱・キャベツ パセリ 椎茸・しめじ・ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ・ﾋﾟｰﾏﾝ バナナ	バター・三温糖 じゃが芋 オリーブ油	みそ みそ・みりん・酒 塩・胡椒 醤油	麦茶 りんごのｺﾝﾎﾟｰﾄ ﾖｰｸﾞﾙﾄがけ りんご・ﾚﾓﾝ汁・三温糖・ﾖｰｸﾞﾙﾄ
12 火	麦茶 ビスコ	味噌汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ ☆金平ごぼう オレンジ	煮干し 豚肉 わかめ	茄子・大根・大豆もやし 人参・玉葱・ピーマン・生姜 ブロッコリー・胡瓜・人参・トマト ごぼう・人参 オレンジ	片栗粉 ごま油・三温糖 油・ごま・三温糖	みそ 醤油・みりん・ｹﾁｬｯﾌﾟ 醤油・酢 醤油	牛乳 南瓜のﾎｯﾄｹｰｷ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・牛乳・ﾊﾞﾀｰ・南瓜・ｽｷﾑﾐﾙｸ・卵
13 水	麦茶 ｻﾗﾀﾞせんべい	味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ 小松菜のしらす和え ☆和風スパゲティ グレープフルーツ	豆腐・わかめ・煮干し 鶏肉 しらす・海苔 ツナ	しめじ 人参・玉葱・ピーマン・干し椎茸 小松菜 玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・ほうれん草 グレープフルーツ	さつま芋・油・片栗粉・三温糖 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・ｵﾘｰﾌﾞ油	みそ 醤油・ｹﾁｬｯﾌﾟ・酢 醤油 醤油	牛乳 きな粉ラスク フランスパン・グラニュー糖・バター・きな粉
14 木	麦茶 ｶﾙｼｳﾑせんべい	味噌汁 サバのりんご焼き ひじきと大豆の煮物 ☆春雨サラダ 柿	油揚げ・煮干し サバ ひじき・さつま揚げ・大豆	茄子・小松菜 玉葱・りんご・にんにく 人参・ピーマン・ごぼう 胡瓜・人参・コーン 柿	油・三温糖 春雨・ごま油・三温糖	みそ 酒・醤油 醤油 醤油・酢	麦茶 しらすおにぎり 米・わかめ・しらす・ごま・塩
15 金	麦茶 ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙせんべい	味噌汁 おろしハンバーグ 高野豆腐の五目煮 ☆ほうれん草のごま和え りんご	わかめ・煮干し 豚肉・牛肉 高野豆腐・かつお節	キャベツ・水菜 玉葱・人参・大根・しめじ・葉葱 人参・ごぼう・いんげん ほうれん草 りんご	焼き麩 パン粉・油・三温糖 じゃが芋・こんにゃく・三温糖 ごま・三温糖	みそ みりん・塩・醤油 醤油・みりん 醤油	牛乳 大学芋 さつま芋・油・三温糖・醤油・ごま
16 土	麦茶 クッキー	肉うどん チンゲン菜の和え物 バナナ	豚肉・かつお節 かつお節	人参・ほうれん草・玉葱 チンゲン菜 バナナ	うどん・三温糖	みりん・醤油・塩 醤油	牛乳 ぽたぽた焼き
19 火	麦茶 星たべよ	味噌汁 鰆のみそ焼き 八宝菜 ☆酢の物 梨	高野豆腐・煮干し さわら 豚肉・えび	大根・ほうれん草 白菜・玉葱・人参・干し椎茸・ﾁﾝｹﾞﾝ菜 胡瓜・人参・黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・玉葱・木耳 梨	三温糖 ごま油・片栗粉 春雨・三温糖	みそ みそ・酒・みりん 鶏ｶﾞﾗ・醤油・塩・酒 酢・醤油	牛乳 人参蒸しパン ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・牛乳・人参・ｽｷﾑﾐﾙｸ
20 水	麦茶 ビスケット	クリームスープ 鶏の照り焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのみそ和え ☆ﾏｶﾛﾆのﾄﾏﾄ炒め 柿	牛乳 鶏肉 わかめ ウインナー	白菜・人参・玉葱・チンゲン菜 ブロッコリー・キャベツ・しめじ ピーマン・人参・トマト・コーン 柿	バター・小麦粉 三温糖・ごま油 マカロニ・三温糖	塩・胡椒・コンソメ 酒・醤油・みりん みそ・醤油 ケチャップ・醤油	麦茶 お好み焼き 小麦粉・豆腐・人参・ｷｬﾍﾞﾂ・豚肉・油・ｿｰｽ・青のり・煮干し
21 木	麦茶 ｶﾙｼｳﾑせんべい	味噌汁 チーズオムレツ 小松菜とひじきの和え物 ☆ﾋﾟｰﾌﾝの塩炒め オレンジ	厚揚げ・煮干し 卵・チーズ ひじき えび	しめじ・大豆もやし 玉葱・パセリ 小松菜・人参・コーン・胡瓜 筍・人参・ニラ・干し椎茸 オレンジ	油 ごま・ごま油 ビーフン・油	みそ 塩 醤油 塩・鶏ｶﾞﾗ・胡椒	牛乳 鬼まんじゅう さつま芋・三温糖・小麦粉・ｽｷﾑﾐﾙｸ
22 金	麦茶 ぽたぽた焼き	お弁当　牛乳					麦茶 ミルクもち ｽｷﾑﾐﾙｸ・三温糖・片栗粉・きな粉・黒砂糖
25 月	麦茶 まがりせんべい	スープ 鶏のマーマレード焼き コールスローサラダ ☆サモサ グレープフルーツ	わかめ・豆腐 鶏肉 ツナ	筍・大根 マーマレードジャム キャベツ・胡瓜・人参・レーズン 玉葱 グレープフルーツ	三温糖・油 じゃが芋・油・餃子の皮	コンソメ・塩・胡椒 醤油 塩・酢 醤油・ｶﾚｰ粉・塩	麦茶 おはぎ 米・あんこ・きな粉
26 火	麦茶 ｻﾗﾀﾞせんべい	味噌汁 ぶりの照り焼き すき昆布煮 ☆ごぼうの味噌煮 梨	豆腐・煮干し ぶり すき昆布・さつま揚げ	チンゲン菜・水菜 人参・ピーマン ごぼう・人参 梨	三温糖・春雨 こんにゃく・三温糖	みそ 醤油・酒・みりん 醤油・みりん みそ・醤油・酒	麦茶 ｴﾋﾞﾋﾟﾗﾌおにぎり 米・玉葱・ピーマン・人参・えび・ｵﾘｰﾌﾞ油・塩・鶏ガラ
27 水	麦茶 ぽたぽた焼き	味噌汁 ひじき入り松風焼き 根菜煮 ☆わかめの酢の物 柿	煮干し 鶏肉・ひじき わかめ	なめこ・茄子・白菜 長葱・グリーンピース 大根・人参・ごぼう・いんげん・筍 胡瓜・トマト 柿	ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ﾊﾟﾝ粉・ごま じゃが芋・こんにゃく・三温糖 三温糖	みそ みそ 醤油 醤油・酢	麦茶 ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ和え ﾊﾞﾅﾅ・ﾊﾟｲﾝ缶・ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ・ﾖｰｸﾞﾙﾄ・生ｸﾘｰﾑ・三温糖
28 木	麦茶 えびせんべい	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾅﾎﾟﾘﾀﾝ もやしスープ ツナサラダ りんご	ウインナー わかめ ツナ	人参・玉葱・ピーマン・ﾄﾏﾄ缶 もやし・椎茸 小松菜・人参・胡瓜 りんご	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・ｵﾘｰﾌﾞ油	ｹﾁｬｯﾌﾟ・塩・胡椒・鶏ｶﾞﾗ 鶏ガラ・塩 醤油	牛乳 スイートポテト さつま芋・三温糖・卵・生ｸﾘｰﾑ・ﾊﾞﾀｰ
29 金	麦茶 ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙせんべい	3歳以上児　運動会　／　3歳未満児　お弁当　牛乳					麦茶 星たべよ
30 土	麦茶 ビスコ	ポークカレー 牛乳 しらす和え キウイフルーツ	豚肉 牛乳 しらす	玉葱・人参・ブロッコリー キャベツ・人参 キウイフルーツ	米・じゃが芋・油	カレールウ 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。
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	426kcal	498kcal
たんぱく質	15.6g	20.1ｇ
脂質	11.2g	14.2ｇ
塩分	1.4ｇ	1.6ｇ