



9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 | | |
| 1 | 麦茶 | 味噌汁 干草焼き 高野豆腐のそぼろ煮 ☆ほうれん草のお浸し 梨 | 煮干し・油揚げ 卵 | キャベツ・にら 三つ葉・人参・椎茸・筍 大根・人参 ほうれん草・えのき茸 梨 | | みそ 醤油・塩・三温糖・酒 三温糖・醤油 醤油 | 牛乳 ビザパン 食パン・ピーマン・玉ねぎ・コン・ウイナー・ビザソース・チーズ |
| 2 | 麦茶 | お弁当 牛乳 | | | | | 麦茶 おかかチーズおにぎり 米・チーズ・かつお節・醤油 |
| 3 | 麦茶 | みそラーメン 鶏のレモン焼き こまつなサラダ ☆すき昆布煮 バナナ | 豚肉 鶏肉 ツナ すき昆布・油揚げ | キャベツ・玉ねぎ・人参・コン レモン汁 小松菜 人参・ピーマン バナナ | 中華麺 小麦粉 | 味噌ペースト 三温糖・酒・醤油 醤油・みりん・三温糖 | 牛乳 |
| 4 | 麦茶 | カレーピラフ 卵スープ ☆キャベツの梅おかか和え 梨 | 豚肉 卵・わかめ かつお節 | 玉ねぎ・人参・ピーマン | 米・バター | 塩・カレー粉・コンソメ 醤油・醤油・鶏がら 醤油 | 牛乳 |
| 6 | 麦茶 | 味噌汁 豆腐のキッシュ 人参とじゃこの金平 ☆キャベツとコンのツナ 柿 | 煮干し 豆腐・卵・チーズ・ウイナー しらす | かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん ぶなしめじ・ほうれん草・赤アブラ 人参 キャベツ・きゅうり・コン 柿 | ごま油 | みそ コラーゲン・こしょう 三温糖・醤油 醤油・三温糖・酢 | 牛乳 がんづき 小麦粉・牛乳・黒砂糖・油・酢・ベーキングパウダー・卵 |
| 7 | 麦茶 | すまし汁 あじのつみれバーグ 高野豆腐の五目煮 ☆アロコリのごま和え バナナ | あじ 高野豆腐・かつお節 | 人参・三つ葉 玉ねぎ 大根・人参・ごぼう・さやえんどう ブロッコリー・人参 バナナ | 麩 パン粉・マヨネーズ ごま油 ごま | 醤油・塩・みりん・酒 みそ 醤油・みりん・三温糖 醤油 | 麦茶 チーズケーキ クリームチーズ・小麦粉・卵・グラニュー糖・生クリーム・レモン汁 |
| 8 | 麦茶 | 味噌汁 チンジャオロース ☆キャベツの梅おかか和え ☆根菜煮 キウイフルーツ | 煮干し・厚揚げ 豚肉 かつお節 | 水菜・にら 玉ねぎ・筍・赤アブラ・ピーマン キャベツ・きゅうり・練り梅 大根・人参・ごぼう・さやいんげん キウイフルーツ | 片栗粉・ごま油 じゃが芋・こんにやく | みそ みりん・醤油・三温糖・酒・塩 醤油 三温糖・醤油 | 牛乳 きなこラスク フランスパン・グラニュー糖・バター・きな粉 |
| 9 | 麦茶 | 芋の子汁 さんまの竜田揚げ ほうれん草の菊和え ☆五目豆煮 ぶどう | 豆腐・豚肉 さんま 高野豆腐・大豆・昆布 | 大根・人参・ぶなしめじ・ねぎ 生姜 ほうれん草・人参・もやし・菊 人参・ごぼう・干し椎茸・さやいんげん ぶどう | こんにやく・里芋 片栗粉・油・ごま こんにやく | 醤油・酒・塩 酒・醤油 醤油・みりん 三温糖・醤油 | 麦茶 お好み焼き 小麦粉・豆腐・人参・キャベツ・豚肉・油・ソース・あおのり |
| 10 | 麦茶 | 味噌汁 切干大根入り卵焼き 豆腐の中華煮 ☆アロコリのおかか和え グレープフルーツ | 煮干し・わかめ 卵・しらす 豆腐・ツナ かつお節 | なめこ・ねぎ 人参・切干大根 チンゲン菜・人参 ブロッコリー・人参 グレープフルーツ | 春雨・ごま油 | みそ 醤油・塩・三温糖・酒 三温糖・醤油 醤油 | 牛乳 マラーカオ 小麦粉・三温糖・醤油・ベーキングパウダー・塩・豆乳・レーズン |
| 11 | 麦茶 | 中華丼 味噌汁 ほうれん草のお浸し オレンジ | 豚肉 煮干し・わかめ 海苔 | 玉ねぎ・人参・干し椎茸・白あん・にんにく・生姜 大根・ねぎ ほうれん草・えのき茸 オレンジ | 片栗粉・ごま油 | 醤油・鶏がら・三温糖 みそ 醤油 | 牛乳 あんぱん |
| 13 | 麦茶 | 味噌汁 ししやものチーズフライ (うさぎ・ひよこ組はたら) 切干ナポリタン ☆大豆もやしのナムル オレンジ | 煮干し ししやも・チーズ | ほうれん草・人参 パセリ | 小麦粉・パン粉・油 ごま油 | みそ | 牛乳 メイプルクッキー 小麦粉・バター・メイプルシロップ・三温糖 |
| 14 | 麦茶 | 春雨スープ ニラたまあんかけ 五目炒り豆腐 ☆ほうれん草のごま和え バナナ | 卵・鶏肉 豆腐・ひじき | ねぎ・人参 にら ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・人参 バナナ | 春雨・ごま油 | 鶏がら・塩・醤油・酒 鶏がら・醤油・酢・三温糖 三温糖・醤油・酒 三温糖・醤油 | 麦茶 のり巻き 米・酢・三温糖・きゅうり・かにかま・かんぴょう・海苔 |
| 15 | 麦茶 | 味噌汁 タラのピカタ 納豆和え ☆きんぴらごぼう 梨 | 煮干し・厚揚げ たら・卵 納豆・チーズ | キャベツ・にら ほうれん草・人参 ごぼう・人参 梨 | 小麦粉・バター ごま油 | みそ 塩・ケチャップ 醤油 三温糖・醤油 | 牛乳 ココア蒸しパン 蒸しパンミックス粉・ミルク・牛乳・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 | | |
| 16 | 麦茶 | お弁当 牛乳 | | | | | 麦茶 ふかし芋 さつまいも |
| ☆ お月見集会 ☆ | | | | | | | |
| 17 | 麦茶 | きのごはん そうめん汁 照り焼きつくね キャベツとコンのツナ 柿 | 豆腐・鶏肉・ひじき | 人参・干し椎茸・ぶなしめじ・舞茸・ごぼう 人参・三つ葉 玉ねぎ・生姜 キャベツ・きゅうり・水菜・コン 柿 | 米 そうめん 片栗粉 | 酒・醤油・塩 醤油・酒・塩 みそ・醤油・みりん・三温糖 醤油・三温糖・酢 | 麦茶 お月見まんじゅう かぼちゃ・脱脂粉乳・油・蒸しパン ミックス粉・つぶあん |
| 18 | 麦茶 | カレーライス 牛乳 アロコリのしらす和え キウイフルーツ | 鶏肉 牛乳 しらす | 玉ねぎ・人参・トマト・にんにく | 米・じゃが芋・バター | コンソメ・カレー粉 醤油 | 麦茶 サラダせんべい |
| 21 | 麦茶 | 味噌汁 焼きホッケ 切干大根の中華和え ☆ひじきと大豆の煮物 バナナ | 煮干し・豆腐 ほっけ かにかま ひじき・さつま揚げ・大豆 | なめこ・ねぎ 切干大根・水菜 人参・ごぼう・ピーマン バナナ | ごま油 | みそ 酢・醤油・三温糖 醤油・三温糖 | 牛乳 クラッカー・サド ブルーベリージャム・クリーム・クラッカー |
| 22 | 麦茶 | ハヤシライス 牛乳 ☆キャベツの中華風ツナ オレンジ | 豚肉 牛乳 | 玉ねぎ・人参・ブロッコリー | 米・バター ごま油 | ハヤシルー 酢・三温糖・醤油 | 麦茶 おはぎ 米・あんこ・きなこ |
| 24 金 運動会 | | | | | | | |
| 25 | 麦茶 | きつねうどん 小松菜のごま和え オレンジ | 煮干し・油揚げ | 人参・玉ねぎ・干し椎茸・ねぎ 小松菜 オレンジ | うどん ごま | 三温糖・塩・醤油・みりん 三温糖・醤油 | 麦茶 ヨーグルト |
| 27 | 麦茶 | 味噌汁 さばのごまみそ焼き 小松菜のしらす和え ☆五目ビーフン キウイフルーツ | 煮干し・豆腐・わかめ さば しらす・のり 豚肉・桜えび | ねぎ 小松菜 筍・人参・にら・干し椎茸 キウイフルーツ | ごま ビーフン・油 | みそ みそ・みりん・三温糖・醤油 醤油 醤油・酒・三温糖 | 牛乳 ほうれん草のホットケーキ 蒸しパンミックス粉・ほうれん草・牛乳・脱脂粉乳・バター |
| ☆ お誕生会 ☆ | | | | | | | |
| 28 | 麦茶 | ピラフ コンソメスープ 鶏の唐揚げ アロコリのごま和え ヨーグルト和え | 鶏肉 | 玉ねぎ・人参・ピーマン・コン キャベツ・大根・人参・玉ねぎ ブロッコリー・人参 パイン缶・桃缶 | 米・バター 片栗粉・油 ごま | 塩・コンソメ コンソメ・塩 醤油・酒 醤油 グラニュー糖 | 麦茶 プリンアラモード プリン・生クリーム・三温糖・クワイル・みかん缶・さくらんぼ缶 |
| 29 | 麦茶 | 味噌汁 ひじき入り卵焼き 切干大根と桜えびの煮物 ☆ツナ和え 梨 | 煮干し・厚揚げ 卵・ひじき・豚肉 油揚げ・桜えび ツナ | ぶなしめじ・ほうれん草 玉ねぎ・人参 切干大根・人参・干し椎茸・小松菜 キャベツ・人参 梨 | こんにやく | みそ 三温糖・塩・酒 三温糖・醤油 醤油 | 牛乳 小松菜・ナタデ 蒸しパンミックス粉・バター・卵・脱脂粉乳・小松菜 |
| 30 | 麦茶 | 中華風コーンスープ 麻婆豆腐 小松菜とひじきの和え物 ☆じゃが芋の煮物 オレンジ | 卵 豆腐・豚肉 ひじき | 玉ねぎ・パセリ・クリーム 玉ねぎ・人参・筍・にら 小松菜・人参・コン・きゅうり 玉ねぎ・グリーンピース オレンジ | 鶏がら・塩 みそ・三温糖・醤油 醤油 三温糖・醤油・酒 | 牛乳 毒30g 財蒸しパン 小麦粉・ベーキングパウダー・いちじこジャム・ヨーグルト・脱脂粉乳 | |

※昼食の主食が書いていないところは白飯がきます。 1ヶ月平均栄養量 3歳未満児 3歳以上児
 3歳未満児のみ午前のおやつがきます。 エネルギー 473kcal 551kcal
 あずかり保育のみ午後のおやつがきます。 たんぱく質 17.1g 20.8g
 ☆印は3歳以上児にのみつきます。 脂質 13.1g 16.2g
 塩分 1.3g 1.5g



