

9月 献立表

令和4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	味噌ラーメン 鶏のマレード*焼き 五目炒り豆腐 ☆小松菜の中華和え グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 豆腐・ひじき	キャベツ・玉葱・赤パプリカ・コン・茄子	麵 マレード*ジャム 油・三温糖 三温糖・ごま油	味噌ペースト 醤油 醤油・酒 醤油	麦茶 ミニピザ
木	まがりせんべい			長葱・人参・グリルビーンズ 小松菜・人参・もやし グレープフルーツ			
2	麦茶		お弁当 牛乳				麦茶 ロケットスクット がまや粉・バナナ・ヨーグルト ごま油・三温糖・卵・牛乳・ヨーグルト
金	ビスコ						
3	麦茶	ナポリタン 野菜スープ ブロッコリーのごま和え キウイフルーツ	ウインナー	人参・玉葱・ピーマン・トマト 小松菜・玉葱 ブロッコリー・人参 キウイフルーツ	スパゲティ・オリブ油 じゃが芋 ごま	味噌 醤油・酒 醤油	麦茶 あんぱん
土	ぼたぼた焼き						
5	麦茶	味噌汁 鯖の味噌煮 切干大根サラダ ☆さつま芋の金平 バナナ	煮干し・高野豆腐 鯖 かにかま	ほうれん草・ぶなしめじ 長葱・生姜 切干大根・人参・胡瓜 ごぼう・干し椎茸・人参 バナナ	三温糖 三温糖 さつま芋・ごま油	みそ みそ・醤油・酒 酢・醤油 醤油・みりん	麦茶 パン・ヨーグルト
月	加がみせんべい						
6	麦茶	味噌汁 豆腐のキッシュ ブロッコリーのごま和え ☆南瓜のソテー オレンジ	煮干し 豆腐・卵・ウインナー・チーズ	もやし・小松菜・茄子 ぶなしめじ・ほうれん草・赤パプリカ ブロッコリー・人参 南瓜 オレンジ	ごま バター	みそ コンソメ・塩・胡椒 醤油 塩	麦茶 サモサ
火	ウエハース						
7	麦茶	春巻井 中華風コース* キャベツの梅おかか和え 味噌汁	豚肉 卵 かつお節	干し椎茸・人参・筍・きくらげ カリムコン・玉葱・パセリ キャベツ・人参・胡瓜・練り梅 南瓜	※春巻の皮・春雨・ごま油	醤油 鶏がら・塩 醤油	牛乳 人参パン
水	星たべよ						
8	麦茶	味噌汁 いわしのチーズフライ 厚揚げのトマト煮込み ☆スパゲティ* グレープフルーツ	煮干し いわし・チーズ 厚揚げ・豚肉 かにかま	人参・玉葱・さやいんげん 玉葱・人参・ブロッコリー・にんにく・トマト 胡瓜・人参 グレープフルーツ	小麦粉・パン粉・油 小麦粉・油 スパゲティ・ソース 塩	みそ 牛乳 ブルーベリージャム	牛乳 プル・ベリーサンド
木	ががせんべい						
9	麦茶	栗ご飯 味噌汁 豚肉のキャブ*炒め ほうれん草の菊和え 柿	煮干し・豆腐・わかめ 豚肉	長葱 人参・玉葱・ピーマン・生姜 ほうれん草・人参・もやし・菊	米・もち米・栗・ごま	塩・みりん みそ 醤油・みりん・キャブ みりん・醤油	牛乳 いちごパイ
金	ぼたぼた焼き						
10	麦茶	チャーハン 中華スープ じゃが芋のカレー炒め バナナ	豚肉 豆腐	玉葱・人参・ピーマン 小松菜・コン 人参・グリーンピース バナナ	米・ごま油 片栗粉 じゃが芋・油	塩・醤油 鶏がら・塩・醤油 塩・胡椒・醤油・カレー粉	牛乳 バウムクーヘン
土	クッキー						
12	麦茶	味噌汁 鶏の唐揚げ 五目豆煮 ☆酢みそ和え 梨	煮干し 鶏肉 高野豆腐・大豆・昆布 わかめ	ぶなしめじ・長葱 人参・ごぼう・干し椎茸・さやいんげん 胡瓜・人参・コン 梨	じゃが芋 片栗粉・油 こんにやく・三温糖 三温糖	みそ 酒・醤油 醤油 酢・みそ	麦茶 きなこプリン*トスト
月	ビスケット						
13	麦茶	味噌汁 かに玉焼き ひじきと大豆の煮物 ☆ほうれん草のごま和え バナナ	煮干し・わかめ 卵・かにかま ひじき・さつま揚げ・大豆	大根・なめこ 玉ねぎ・人参・筍・パセリ 人参・ピーマン・ごぼう ほうれん草・えのき茸 バナナ	油・三温糖 油・三温糖 ごま・三温糖	みそ 塩・酒 醤油 醤油	麦茶 キャロット*リ
火	えびせんべい						
14	麦茶	味噌汁 かつおのおろし煮 コーンスープ ☆五目ビーフン 柿	煮干し・豆腐・ふのり かつお ハム 豚肉・干しえび	小松菜 生姜・大根 キャベツ・胡瓜・人参 筍・人参・ニラ・干し椎茸 柿	油・片栗粉・三温糖 三温糖・油 ビーフン・油・三温糖	みそ 醤油・酒・みりん 酢・塩 塩・醤油・酒	牛乳 ココア蒸しパン
水	クッキー						

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		
15	麦茶	味噌汁 鶏肉のレモン焼き 炒り豆腐 ☆アゲコン菜の海苔和え オレンジ	煮干し 鶏肉 豆腐・かつお節 海苔・かつお節	ほうれん草・長葱 レモン・大葉 玉葱・人参・筍・グリーンピース・干し椎茸 チンゲン菜・もやし オレンジ	煮干し 鶏肉 豆腐・かつお節 海苔・かつお節	みそ 塩・胡椒・みりん・酒 醤油・塩 醤油	麦茶 ひじき入りなり 米・酢・三温糖・塩・ 人参・ひじき・三温糖・ 醤油・油揚げ
木	クラッカー						
16	麦茶	きのこ汁の炊き込みご飯 芋の子汁 照り焼きつくね ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	鮭 豚肉・豆腐 鶏肉・ひじき	人参・ぶなしめじ 大根・人参・ねぎ 玉葱・生姜 ブロッコリー・トマト・胡瓜・コン 洋梨缶・桃缶・バナナ	米 里芋・こんにやく 片栗粉・三温糖 油	酒・醤油・みりん・塩 醤油・酒・塩 みそ・醤油・みりん 塩・酢・胡椒	牛乳 お月見饅頭
金	まがりせんべい						
17	麦茶	ポークカレー 牛乳 ほうれん草のお浸し 梨	豚肉 牛乳 海苔	玉葱・人参・ブロッコリー	米・じゃが芋・油	カレー粉 醤油	麦茶 ゼリー
土	星たべよ						
20	麦茶	味噌汁 豆腐入り松風焼き すき昆布煮 ☆小松菜のお浸し 柿	煮干し 豆腐・鶏肉・牛乳 昆布・油揚げ かつお節	南瓜・大根・さやいんげん 玉葱・グリーンピース 人参・ピーマン 小松菜・ぶなしめじ 柿	パン粉・ごま・三温糖 三温糖	みそ 醤油・みりん 醤油	麦茶 おはぎ もち米・あんこ・きな粉
火	ビスコ						
21	麦茶		お弁当 牛乳				麦茶 りんごヨーグルトゼリー りんごジュース・ヨーグルト・ 三温糖・ゼラチン
水	加がみせんべい						
22	麦茶	味噌汁 あじのかば焼き 納豆和え ☆春雨の五目炒め キウイフルーツ	煮干し・油揚げ あじ 納豆・チーズ 鶏肉・大豆	キャベツ・えのき茸 ほうれん草・人参 もやし・ニラ・干し椎茸・生姜・にんにく キウイフルーツ	小麦粉・三温糖	みそ 醤油 醤油・酒・塩	牛乳 マラーカオ
木	星たべよ						
24	麦茶	麻婆豆腐丼 味噌汁 キャベツのツナ和え オレンジ	豆腐・豚肉 煮干し ツナ	玉葱・人参・干し椎茸・ニラ ほうれん草・長葱 キャベツ・人参 オレンジ	米・三温糖・片栗粉・ごま油 じゃが芋	みそ・醤油 みそ 醤油	牛乳 かすた*ケーキ
土	えびせんべい						
26	麦茶	豆乳スープ かじきの甘酢あんかけ 小松菜の信田和え ☆じゃが芋の炒め物 柿	豆乳・あさり かじき 油揚げ	玉葱・ぶなしめじ・白菜・人参 赤パプリカ・ピーマン・玉葱・筍・きくらげ 小松菜・人参・もやし 人参・グリーンピース 柿	片栗粉・油・三温糖 三温糖 じゃが芋・油	鶏がら・みそ・塩 醤油・キャブ*・酢 醤油 塩・胡椒	麦茶 鬼まんじゅう さつま芋・三温糖・ 小麦粉
月	ウエハース						
27	麦茶	味噌汁 台湾風卵焼き カレー肉じゃが ☆ほうれん草ソテー オレンジ	煮干し・わかめ 卵・ツナ 豚肉	玉葱 切干大根・スリム葱 人参・玉葱・グリーンピース ほうれん草・コン オレンジ	みそ 三温糖・ごま油 じゃが芋・油・三温糖 バター	みそ 塩・醤油・酒 醤油・カレー粉 塩	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚 ※卵かけ・煮干し・醤油・ 三温糖・みりん・ごま
火	ががせんべい						
28	麦茶	ハヤシライス 牛乳 すき昆布サラダ グレープフルーツ	豚肉 牛乳 すき昆布	玉葱・人参・ブロッコリー・トマト 胡瓜・人参・練り梅 フルーツ	米・バター	ハヤシ粉 酢・醤油	麦茶 フル*ヨーグルト バナナ・桃缶・バナナ・ヨー グルト・グラニュー糖
水	ビスケット						
29	麦茶	味噌汁 つみれハンバーグ 小松菜とひじきの和え物 ☆バナナのトマト煮 梨	煮干し あじ ひじき	キャベツ・南瓜・ぶなしめじ 玉葱 小松菜・人参・コン・胡瓜 トマト・玉葱・茄子・キャベツ・ピーマン・にんにく	パン粉・マヨネーズ ごま・ごま油 バナナ	みそ みそ 醤油 キャブ*・塩・コンソメ	牛乳 南瓜ホットケーキ 蒸しパン*ツナ粉・牛乳・ ヨーグルト・南瓜・油
木	ぼたぼた焼き						
30	麦茶		運動会 / 3歳未満児 お弁当 牛乳				麦茶 ぼたぼた焼き
金	えびせんべい						

※昼食の主食が書いていないところには白飯がつかます。
3歳未満児のみ午前のおやつがつかます。
あずかり保育のみ午後のおやつがつかます。
☆印は3歳以上児にのみつかます。

1ヶ月平均栄養量	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	430kcal	487kcal
たんぱく質	16.8g	19.9g
脂質	12.3g	14.5g
塩分	1.3g	1.6g



