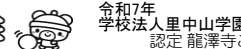




12月 献立表



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月	麦茶 カルシウム せんべい		弁当 牛乳				麦茶 ジャムパン <small>小麦粉・三温糖・ドライ スト・塩・油・いちごジャム</small>	
2月	麦茶 えびせんべい	豚汁 あじの生姜みそ焼き 高野豆腐の五目煮 ☆白菜のお浸し オレンジ	豚肉・豆腐 あじ 高野豆腐・かつお節 海苔	大根・人参・ごぼう・長葱 根生姜 かぶ・人参・グリーンピース 白菜・人参 オレンジ	三温糖 じゃが芋・三温糖	みそ 醤油・みりん 醤油	牛乳 ロックビスケット <small>小麦粉・ベーキングパウ ダー・バター・三温糖 卵・牛乳・ココアパウ ダ</small>	
3月	麦茶 ぱりんこ	さつま芋豆乳スープ 鶏の照り焼き 小松菜とひじきの和え物 ☆蓮根の金平 バナナ	ウインナー・豆乳 鶏肉 ひじき	玉葱・コーン 小松菜・人参・黄パプリカ・胡瓜 蓮根 バナナ	さつま芋・油・小麦粉 ごま油・ごま 油・三温糖	鶏ガラ 酒・醤油・みりん 醤油 醤油	麦茶 南瓜のホットケーキ ホットケーキミックス粉・ 豆乳・南瓜	
4月	麦茶 サラダ せんべい	根菜カレー 牛乳 ごまツナサラダ りんご	鶏肉 牛乳 ツナ	小松菜 りんご	米・油 カレールー	カレールウ 醤油	麦茶 フルーツヨーグルト バナナ・パイナップル・桃・ ヨーグルト・スキムミルク	
5月	麦茶 ぼたぼた焼き	みそ汁 豚肉のケチャップ炒め すき昆布サラダ ☆パプリカの中華風炒め みかん	煮干し・豆腐 豚肉 すき昆布・かにかま ツナ	小松菜・南瓜 人参・玉葱・ピーマン・根生姜 胡瓜・人参・練り梅 黄パプリカ・赤パプリカ・ピーマン・ぶなしめじ・チンゲン菜 みかん	片栗粉 油 ごま油	みそ 醤油・みりん・ケチャップ 酢・醤油 鶏ガラ・塩・胡椒 ごま	牛乳 がんづき <small>小麦粉・卵・牛乳・ 油・黒糖・酢・重曹・ ごま</small>	
6月	麦茶 えびせんべい	肉うどん ごまみそ和え バナナ	豚肉・かつお節 かにかま	人参・ほうれん草・玉葱 チンゲン菜 バナナ	うどん・三温糖 三温糖・ごま	みりん・塩・醤油 みそ・みりん	麦茶 クッキー	
8月	麦茶 ビスケット	わかめごはん みそ汁 蓮根ハンバーグ 厚揚げのトマト煮 ☆スハゲティサラダ キウイフルーツ	わかめ 煮干し 豚肉・豆腐 厚揚げ かにかま	小松菜・ぶなしめじ 蓮根・玉葱・人参 玉葱・人参・ブロッコリー・にんにく・トマト缶 胡瓜・黄パプリカ キウイフルーツ	米・ごま 焼き麩 パン粉 油・小麦粉 スハゲティ・マヨレ	酒・みりん・塩 みそ 塩 カレー粉・塩・胡椒 塩	麦茶 おからココア バナナマフィン ホットケーキミックス粉・コ コア・油・豆乳・おから ココア	
9月	麦茶 カルシウム せんべい	ナポリタン 牛乳 サモサ りんご	ウインナー 牛乳 ツナ	人参・玉葱・ピーマン・マッシュルーム缶・トマト缶 玉葱 りんご	スハゲティ・オリブ油 じゃが芋・油・餃子の皮	ケチャップ・塩・鶏ガラ・胡椒 みそ	麦茶 ひじき入りおにぎりさん 米・酢・三温糖・塩・人 参・ひじき・醤油・油揚げ	
10月	麦茶 えびせんべい	みそ汁 かに玉焼き 筑前煮 ☆にら納豆 みかん	煮干し 卵・かにかま 鶏肉 納豆	かぶ・南瓜・ほうれん草 玉葱・人参・パセリ 大根・人参・ごぼう・筍・蓮根 にら みかん	油・三温糖 里芋・こんにやく・油・三温糖	みそ 塩・酒 醤油 醤油	牛乳 桜えびのミニピザ 餃子の皮・青のり・ 玉葱・干しえび・マ ヨドレ・チーズ	
11月	麦茶 ぱりんこ	みそ汁 ぶり大根 五目ビーフン ☆大豆と胡瓜のコロコロサ ダ グレープフルーツ	煮干し・高野豆腐 ぶり 干しえび 大豆	白菜・人参 大根・人参・根生姜 筍・赤パプリカ・にら・干し椎茸 胡瓜・コーン グレープフルーツ	三温糖 ピーマン・油・三温糖 マヨレ	みそ 醤油・酒・塩 塩・醤油・酒 塩	牛乳 鬼まんじゅう さつま芋・三温 糖・小麦粉・スキ ムミルク	
12月	金	成道会発表会						
13月	麦茶 ビスコ	中華丼 味噌汁 オレンジ	豚肉・かにかま 煮干し	玉葱・人参・干し椎茸・白菜・にんにく・生姜 玉葱・ほうれん草・人参 オレンジ	米・三温糖・ごま油・片栗粉 焼き麩	醤油・鶏ガラ みそ	牛乳 パウムクーヘン	
15月	麦茶 ぼたぼた焼き	みそ汁 さばの塩焼き おでん ☆蓮根の和風サラダ みかん	煮干し さば 高野豆腐・昆布 ひじき	えのき茸・チンゲン菜 大根・人参 蓮根・胡瓜・人参・コーン みかん	焼き麩 三温糖・こんにやく ごま油・三温糖	みそ 塩 酒・醤油・塩 酢・醤油	牛乳 人参クッキー ホットケーキミックス 粉・バター・牛乳・人 参・スキムミルク	

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月	麦茶 カルシウム せんべい	みそ汁 すき焼き風煮 ほうれん草の胡麻和え ☆のり塩ポテト りんご	煮干し 牛肉・豆腐 青のり	キャベツ・もやし・えのき茸 椎茸・白菜・春菊・長葱 ほうれん草・人参	こんにやく・三温糖 ごま・三温糖 じゃが芋	みそ 醤油 醤油 塩	麦茶 すいとん <small>小麦粉・大根・人 参・油揚げ・ぶなしめ じ・小松菜・長葱・油 揚げ・煮干し・みり ん</small>	
17月	麦茶 えびせんべい	みそ汁 干草焼き 切干大根とひじきの煮物 ☆白菜のゆかり和え バナナ	煮干し・厚揚げ 卵 ひじき・干しえび・油揚げ	小松菜・玉葱 三つ葉・人参・椎茸 切干大根・赤ピーマン・ぶなしめじ・ピーマ ン 白菜 バナナ	三温糖 こんにやく・三温糖・油	みそ 醤油・塩・酒 醤油 ゆかり	牛乳 ピザまん <small>小麦粉・ドライスト ・三温糖・ベーキン グパウダー・油・ケ チャップ・玉葱・ ピーマン・コンチー ズ</small>	
18月	麦茶 ぱりんこ	ツナピラフ ポトフ 豆腐ナゲット 蓮根サラダ フルーツゼリー	ツナ ウインナー 豆腐・鶏肉 かにかま 寒天	人参・玉葱・コーン・ピーマン 玉葱・人参・ブロッコリー 玉葱 蓮根・赤パプリカ・胡瓜・コーン りんごジュース・みかん缶・パイ缶	米・オリブ油 じゃが芋 片栗粉・小麦粉・油 マヨドレ 三温糖	塩・鶏ガラ 塩・鶏ガラ 塩	麦茶 さつまいも モンブラン ホットケーキミックス粉・豆 乳・ココア・油・生クリーム・ 三温糖・さつま芋・パ ター	
19月	麦茶 サラダ せんべい	みそ汁 カジキの磯辺焼き 小松菜のごま和え ☆金平ごぼう オレンジ	煮干し・豆腐 かじき・青のり 牛乳	南瓜・ニラ 小松菜 ごぼう・人参 オレンジ	みそ 醤油・みりん・ケチャップ 酢・醤油 鶏ガラ・塩・胡椒 ごま	みそ 醤油・酒 醤油 醤油	牛乳 ベリーパイ パイ・いちごジャ ム・ブルーベリー ジャム	
20月	麦茶 ぱりんこ	ハヤシライス 牛乳 ほうれん草のお浸し みかん	豚肉 牛乳 かつお節	玉葱・人参・ブロッコリー ほうれん草・人参 みかん	米・バター	ハヤシルウ 醤油	麦茶 ゼリー	
22月	麦茶 ぼたぼた焼き	南瓜スープ 鶏のりんご焼き 五目炒り豆腐 ☆大豆もやしナムル キウイフルーツ	牛乳・生クリーム 鶏肉 豆腐・ひじき かにかま	南瓜・玉葱・人参・パセリ にんにく・玉葱・りんご 長葱・人参・グリーン ピース 大豆もやし・胡瓜 キウイフルーツ	小麦粉・バター 油・三温糖 三温糖・ごま油	塩・コンソメ 酒・醤油 醤油・酒 醤油・酢	麦茶 ウインナーパン ホットケーキミックス粉・豆 乳・豆乳・ウインナー・ケ チャップ・マヨレ・パセリ	
23月	麦茶 カルシウム せんべい	みそ汁 鰯のみそ焼き かぶと高野豆腐の煮物 ☆蓮根の甘酢和え グレープフルーツ	煮干し 鰯 高野豆腐・かつお節	ほうれん草・えのき茸 かぶ・人参・グリーン ピース 蓮根 グレープフルーツ	みそ 醤油・みりん 醤油・みりん 醤油・酢	みそ 醤油・酒 みそ 醤油・みりん 醤油・酢	麦茶 フルーツポンチ レモン汁・グラニュー糖・桃 缶・パイナップル・りんご・ぶ どうジュース・寒天・三 温糖	
24月	麦茶 えびせんべい	みそ汁 ミネストローネ チーズハンバーグ ツナ和え ☆南瓜ソーテー バナナ	大豆 豚肉・牛肉・チーズ ツナ	人参・玉葱・キャベツ・トマト缶 玉葱・人参 白菜・人参 南瓜 バナナ	バター	醤油・みそ みそ 醤油・鶏ガラ 塩	牛乳 切り株クッキー <small>小麦粉・三温糖・パ ター・ココア・ココ アパウダー</small>	
25月	麦茶 ぱりんこ	麻婆豆腐丼 みそ汁 ほうれん草ナムル りんご	豆腐・豚肉 煮干し	玉葱・人参・干し椎茸・ニラ 白菜・かぶ ほうれん草・大豆もやし りんご	米・三温糖・ごま油・片栗粉 焼き麩 ごま・ごま油	醤油・みそ みそ 醤油・鶏ガラ	麦茶 南瓜ドーナッツ ホットケーキミックス粉・南瓜 豆乳・油・グラニュー糖	
26月	麦茶 ビスケット	中華風コンソメスープ 鮭の照り焼き ひじきの炒り煮 ☆ゆかり和え みかん	卵 鮭 ひじき・油揚げ	人参・ピーマン キャベツ・人参・胡瓜 みかん	油・三温糖	醤油・みそ みそ 醤油・鶏ガラ ゆかり	牛乳 ほうれん草煮しん パン ホットケーキミックス粉・牛 乳・スキムミルク・ほうれ ん草	
27月	麦茶 ぼたぼた焼き	弁当 牛乳						麦茶 カスタードケーキ

※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。
あずかり保育利用児のみ午後のおやつがつかます。
☆印は3歳以上児のみつかます。

1ヶ月平均栄養量	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	433kcal	512kcal
たんぱく質	17.1g	20.7g
脂質	12.5g	15.7g
塩分	1.4g	1.6g



旬の野菜と果物を食べよう!!

れんこん



蓮(ハス)の肥大化した地下茎が蓮根です。風邪を予防するビタミンCや、鉄分、食物繊維が豊富なので寒い冬にぴったりの根菜です。

切り口が空気に触れると、酸化して褐色になってしまいます。酸化を防ぐには、水か酢水に浸けてアク抜きをします。



かぶ

根は煮物や蒸し物、漬け物、酢の物に。葉は炒め物や汁物、つくだ煮などに。

根と葉は栄養価も違い、根にはビタミンCが多く消化酵素を含むので調整作用があります。葉は緑黄色野菜で栄養豊富なので、根も葉も残さず使いたい野菜です。

春菊



鍋物に欠かせない春菊。カロチンの含有量は抜群で、風邪予防に大変効果的です。肉や魚、ごまなど、脂質の高い食材と一緒に摂るとカロチンの吸収がよくなります。

アクが少ないので、下処理なしでも食べられる野菜です。葉の部分はそのままサラダにするのも◎お浸しやかき揚げなどにしても美味しい野菜です。

ちゃんぽん麺

☆ 材料 ☆ (汁椀5人分)

- ・中華麺 75g
- ・好きな具材 100g程度 (野菜や海鮮、練り物など☆)
- ・豆乳 100ml
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1と小さじ1/2
- ・ごま油 少量

☆ 作り方 ☆

- ①食材を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋で食材を煮る。分量外の水で、火が通るまで加熱する。
- ③豆乳と鶏ガラスープの素を加え、ひと煮立ちしたら、火を止めてごま油を加える。
- ④茹でた中華麺にスープをかける。



すき焼き風煮

☆ 材料 ☆

- ・肉 100g程度
- ・砂糖 小さじ1
- ・豆腐 1/4丁 (100g)
- ・醤油 大さじ1/2
- ・好きな食材 200g (白菜や春菊、長葱やキノコ類がおすすめ☆)

☆ 作り方 ☆

- 食材を食べやすい大きさに切る。
鍋で食材を煮て、火が通ったら調味料を加える。



ウインナーパン

☆ 材料 ☆ (5個分)

- ・ホットケーキミックス粉 100g
- ・絹ごし豆腐 60g
- ・豆乳 大さじ1と大さじ2/3
- ・ウインナー 5本
- ・マヨネーズ、ケチャップ 適量

☆ 作り方 ☆

- ①ボウルに豆腐を入れ、クリーム状にする。
- ②①にホットケーキミックス粉と豆乳を加えて混ぜ合わせる。
☆生地を持ち上げた時にゆっくりと落ちるかたさが目安☆
- ③アルミカップに生地を流し入れ、ウインナーを乗せ、ケチャップとマヨネーズ、あれば乾燥パセリをかける。
- ④180℃に余熱したトースターまたはオーブンで15~20分程度焼く。

蓮根の和風サラダ

☆ 材料 ☆

- ・蓮根 150g
- ・胡瓜 1/2本
- ・人参 1.5cm程度
- ・冷凍コーン 大さじ1と1/2
- ・乾燥ひじき 小さじ1 (水で戻した場合は20g)
- ・酢、醤油 各小さじ1
- ・三温糖 小さじ1/5
- ・ごま油 小さじ1/3

☆ 作り方 ☆

- ①蓮根は薄切り、胡瓜と人参は千切りにする。
- ②食材をやわらかく茹で、水気をしっかりと絞る。
- ③調味料と和える。