12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 ウエハース	味噌汁 かに玉焼き すき昆布煮 ☆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え グレープフルーツ	煮干し 卵・かにかま 昆布・油揚げ	にら・ぶなしめじ 玉葱・人参・パセリ 赤パプリカ・ピーマン ブロッコリー・人参 グレープフルーツ	焼き麩 油・三温糖 三温糖 ごま	みそ 塩・酒 醤油・みりん 醤油	牛乳 あんことﾁｰｽﾞのﾎｯﾄｯｸ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・片栗粉・塩・豆乳・あんこ・ﾁｰｽﾞ・油
2 土	麦茶 ｻﾗﾀﾞせんべい	ハヤシライス 牛乳 ほうれん草のごま和え みかん	豚肉 牛乳	玉葱・人参・ブロッコリー ほうれん草・人参 みかん	米・油 ごま・三温糖	ハヤシルウ 醤油	麦茶 バウムクーヘン
4 月	麦茶 えびせんべい	豆乳スープ ｷｽのｶﾚｰ天ぷら 五目炒り豆腐 ☆ほうれん草ナムル バナナ	豆乳・鶏肉 キス 豆腐・かつお節	玉葱・ぶなしめじ・白菜・大根・人参 長葱・人参・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ほうれん草・大豆もやし バナナ	小麦粉・油 油・三温糖 ごま・ごま油	鶏ｶﾞﾗ・みそ・塩 ｶﾚｰ粉・塩 醤油・酒 醤油・鶏ガラ	麦茶 あべかわﾏｶﾛﾆ ﾏｶﾛﾆ・きな粉・三温糖・塩
5 火	麦茶 ぽたぽた焼き	カレーライス 牛乳 こまツナサラダ みかん	豚肉 牛乳 ツナ	人参・玉葱・ブロッコリー 小松菜	米・じゃが芋・油	カレールウ 醤油	麦茶 ひじきトースト 黄ﾊﾟﾌﾟｺｰﾝ・ひじき・三温糖・醤油・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ﾁｰｽﾞ
6 水	麦茶 ｻﾗﾀﾞせんべい	味噌汁 根菜つくねの照り焼き 切干大根と桜えびの煮物 ☆ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ りんご	煮干し・わかめ 豆腐・鶏肉・ひじき 油揚げ・桜えび・昆布	もやし 玉葱・蓮根・ごぼう 切干大根・人参・干し椎茸・小松菜 ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・人参・ﾚｰｽﾞﾝ りんご	じゃが芋 片栗粉・三温糖 こんにゃく・三温糖 三温糖・油	みそ 醤油・みりん 醤油 酢・塩	麦茶 フルーツポンチ ﾊﾟｲﾝ缶・みかん 缶・ﾊﾞﾅﾅ・ﾚﾓﾝ汁・ｸﾞﾗﾆｭｰ糖
7 木	麦茶 まがりせんべい	☆　午　前　保　育　☆ 味噌汁 豚の生姜焼き 納豆和え ☆南瓜ソテー オレンジ	煮干し・油揚げ 豚肉 納豆	白菜・人参 生姜・玉葱・ピーマン ほうれん草・人参・えのき茸 南瓜 オレンジ	バター	みそ 醤油・みりん 醤油 塩	牛乳 ｺｺｱがんづき 小麦粉・卵・牛乳・油・三温糖・酢・調整ｺｺｱ・重曹
8 金	成道会発表会						
9 土	麦茶 ｶﾙｼｳﾑ せんべい	ナポリタン 牛乳 ｷｬﾍﾞﾂとひじきのｻﾗﾀﾞ バナナ	ウインナー 牛乳 ひじき・ツナ	人参・玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾄﾏﾄ缶 ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜 バナナ	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 醤油	麦茶 ヨーグルト
11 月	麦茶 クラッカー	味噌汁 サバの塩焼き ﾋﾟｰﾏﾝのツナ炒め ☆蓮根の甘酢和え キウイフルーツ	煮干し サバ ツナ	かぶ・チンゲン菜・人参 ﾋﾟｰﾏﾝ・赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ 蓮根 キウイフルーツ	さつま芋・片栗粉・油・三温糖・ごま	みそ 塩 醤油・みりん・酒 醤油・酢	牛乳 ﾁｰｽﾞｻﾌﾞﾚ バター・粉砂糖・小麦粉・チーズ
12 火	麦茶 ぱりんこ	味噌汁 ひじき入り卵焼き 豆腐のカレー煮 ☆白菜のお浸し グレープフルーツ	煮干し 卵・豚肉・ひじき 豆腐 海苔	小松菜・えのき茸・もやし 玉葱・人参 玉葱・赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・椎茸・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 白菜・人参 グレープフルーツ	三温糖 油・三温糖・片栗粉	みそ 塩・酒 醤油・酒・塩・ｶﾚｰ粉 醤油	麦茶 鶏ごぼうおにぎり 米・鶏肉・ごぼう・人参・醤油・酒・三温糖
13 水	麦茶 ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ せんべい	南瓜スープ 鶏のりんご焼き 切干ナポリタン ☆のり塩ポテト みかん	牛乳・生ｸﾘｰﾑ・ｽｷﾑﾐﾙｸ 鶏肉 ウインナー 青のり	南瓜・玉葱・人参・パセリ にんにく・長葱・りんご 切干大根・人参・ピーマン みかん	小麦粉・ﾊﾞﾀｰ 三温糖 じゃが芋	塩・ｺﾝｿﾒ 酒・醤油 ｹﾁｬｯﾌﾟ・醤油 塩	麦茶 あんこパイ パイ生地・あんこ
14 木	麦茶 ｶﾙｼｳﾑ せんべい	☆　お　誕　生　会　☆ 春巻丼 餃子スープ 白菜のゆかり和え フルーツポンチ	豚肉 鶏肉	干し椎茸・人参・筍・木耳 ｷｬﾍﾞﾂ・にら・長葱・ぶなしめじ・人参・ﾁﾝｹﾞﾝ菜 白菜 みかん缶・ﾊﾟｲﾝ缶・ﾊﾞﾅﾅ	米・ごま油・春雨・三温糖・春巻の皮・油 餃子の皮・ごま油	醤油 鶏ｶﾞﾗ・塩 ゆかり	麦茶 ｷｬﾗﾒﾙりんごﾊﾟﾝ 小麦粉・三温糖・ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ・塩・油・りんご・レモン汁・ｸﾞﾗﾆｭｰ糖

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
15 金	麦茶 ビスケット	大豆スープ 鮭のムニエル 山吹和え ☆金平ごぼう バナナ	大豆・ウインナー 鮭 卵	キャベツ・黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ 小松菜・人参 ごぼう・人参 バナナ	油 小麦粉・ｵﾘｰﾌﾞ油 ごま油・三温糖	塩・鶏ガラ 塩・胡椒 醤油 醤油	牛乳 ピザまん 小麦粉・ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ・三温糖・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・油・ｹﾁｬｯﾌﾟ・玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ・ｺｰﾝ・ﾁｰｽﾞ
16 土	麦茶 ビスコ	中華丼 味噌汁 ひじきの炒り煮 りんご	豚肉・えび 煮干し・わかめ ひじき・油揚げ	玉葱・人参・干し椎茸・白菜・にんにく・生姜 玉葱 人参・ﾋﾟｰﾏﾝ りんご	米・三温糖・ごま油・片栗粉 じゃが芋 油・三温糖	醤油・鶏ｶﾞﾗ みそ 醤油	麦茶 ぽたぽた焼き
18 月	麦茶 クッキー	味噌汁 鶏のレモン焼き 炒り豆腐 ☆酢味噌和え りんご	煮干し・油揚げ 鶏肉 豆腐・卵 わかめ	白菜・ぶなしめじ レモン汁 玉葱・人参・筍・干し椎茸・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 胡瓜・人参・ｺｰﾝ りんご	小麦粉・三温糖 油・三温糖 三温糖	みそ 酒・醤油 醤油・塩 みそ・酢	牛乳 ﾊﾞﾅﾅﾖｰｸﾞﾙﾄﾎｯﾄｹｰｷ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・ヨーグﾙﾄ・ﾊﾞﾅﾅ・牛乳・ﾊﾞﾀｰ・ｽｷﾑﾐﾙｸ
19 火	麦茶 ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ せんべい	お弁当　牛乳					麦茶 きなこプリン 豆乳・きなこ・三温糖・ゼラチン・黒蜜
20 水	麦茶 ビスコ	☆　終　業　式　☆ 麻婆豆腐丼 中華風ｺｰﾝｽｰﾌﾟ 小松菜とひじきの和え物 キウイフルーツ	豆腐・豚肉 卵 ひじき	玉葱・人参・干し椎茸・にら ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・玉葱・パセリ 小松菜・人参・黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・胡瓜 キウイフルーツ	米・三温糖・片栗粉・ごま油 ごま・ごま油	醤油・みそ 鶏ガラ・塩 醤油	牛乳 人参クッキー ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・油・豆乳・人参
21 木	麦茶 えびせんべい	味噌汁 ぶりの照り焼き 白和え ☆さつま芋の金平 バナナ	煮干し・厚揚げ ぶり 豆腐	えのき茸・にら 小松菜・人参・白菜 ごぼう・人参・干し椎茸 バナナ	三温糖 さつま芋・ごま油	みそ 酒・醤油・みりん 醤油 醤油・みりん	麦茶 ひじきおにぎり 米・人参・油揚げ・ひじき・三温糖・塩・醤油・みりん
22 金	麦茶 ぽたぽた焼き	味噌汁 ほうれん草ｵﾑﾚﾂ 切干大根の煮物 ☆ﾁﾝｹﾞﾝ菜の海苔和え オレンジ	煮干し・ふのり・豆腐 卵・ツナ ひじき・油揚げ・桜えび 海苔・かつお節	かぶ・長葱 ほうれん草・玉葱 切干大根・人参・干し椎茸・ﾋﾟｰﾏﾝ チンゲン菜・もやし オレンジ	油 こんにゃく・三温糖・油	みそ 塩・ケチャップ 醤油 醤油	牛乳 南瓜ﾚｰｽﾞﾝﾊﾟﾝ 小麦粉・三温糖・ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ・塩・油・南瓜・ﾚｰｽﾞﾝ・ﾒｲﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ
23 土	麦茶 ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ せんべい	きつねうどん さつま芋のレモン煮 キウイフルーツ	煮干し・油揚げ	人参・玉葱・干し椎茸・長葱 レモン汁 キウイフルーツ	うどん・三温糖 三温糖・さつま芋	塩・醤油・みりん	牛乳 ｶｽﾀｰﾄﾞｹｰｷ
25 月	麦茶 ｻﾗﾀﾞせんべい	ミネストローネ 豆腐ナゲット ｷｬﾍﾞﾂのツナ和え ☆南瓜の甘煮 りんご	大豆 鶏肉・豆腐 ツナ	人参・玉葱・白菜・ﾄﾏﾄ缶 玉葱 キャベツ・人参・胡瓜 南瓜 りんご	じゃが芋・三温糖 片栗粉・小麦粉・油 三温糖	鶏ガラ・塩・胡椒 塩・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 醤油 塩	牛乳 小松菜ﾊﾞﾅﾅｹｰｷ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・ﾊﾞﾀｰ・ﾊﾞﾅﾅ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・牛乳・小松菜
26 火	麦茶 まがりせんべい	味噌汁 つみれハンバーグ ﾊﾟﾌﾟﾘｶの中華風炒め ☆ほうれん草のお浸し バナナ	煮干し・高野豆腐 あじ ツナ 海苔	白菜・人参 玉葱 黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・ﾋﾟｰﾏﾝ・筍・ぶなしめじ・ﾁﾝｹﾞﾝ菜 ほうれん草・えのき茸 バナナ	ﾊﾟﾝ粉・ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま油	みそ みそ 鶏ｶﾞﾗ・塩・胡椒 醤油	牛乳 ミニピザ 玉葱・ﾂﾅ・ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ・餃子の皮・ﾁｰｽﾞ・ｹﾁｬｯﾌﾟ
27 水	麦茶 ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ せんべい	ナポリタン 中華スープ 小松菜と切干大根のごま和え みかん	ウインナー 豆腐 かにかま	人参・玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶・ﾄﾏﾄ缶 人参・白菜・ﾊﾟｾﾘ・ｺｰﾝ 小松菜・ぶなしめじ・切干大根 みかん	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・ｵﾘｰﾌﾞ油 片栗粉 ごま・三温糖	塩・胡椒・鶏ｶﾞﾗ・ｹﾁｬｯﾌﾟ 鶏ｶﾞﾗ・塩・醤油 醤油	麦茶 ｺｺｱﾎｯﾄｹｰｷ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉・豆乳・調整ｺｺｱ・油
28 木	麦茶 ｶﾙｼｳﾑ せんべい	お弁当　牛乳					

※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	438kcal	507kcal
たんぱく質	16.9g	20.3g
脂質	12.3g	15.4g
塩分	1.3g	1.5g