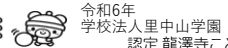




12月献立表



令和6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			
2	麦茶	みそ汁 鶏の照り焼き ひじきの炒り煮 ☆フロコのおかか和え オレンジ	豆腐・煮干し 鶏肉 ひじき・油揚げ・大豆 かつお節	玉葱・キャベツ・ほうれん草 人参・ごぼう・ピーマン ブロッコリー・人参 オレンジ	油・三温糖	みそ 醤油・みりん・酒 醤油 醤油	牛乳 あんこクッキー 小麦粉・片栗粉・ヘン キングパウダー・三温 糖・油・豆乳・あんこ	
3	麦茶	お弁当 牛乳					麦茶 フルーツポンチ 焼肉・みかん缶詰 バナナ・オレンジ ジュース・果実	
4	麦茶	中華スープ 麻婆豆腐 すき昆布サラダ ☆竹輪のマヨ焼き バナナ	豆腐・豚肉 すき昆布・かにかま 竹輪・青のり・チーズ バナナ	人参・小松菜・コーン・パセリ 玉葱・人参・筍・ニラ 胡瓜・黄パプリカ・練り梅 バナナ	片栗粉 三温糖・片栗粉・ごま油 油 マヨネーズ	鶏ガラ・塩・醤油 みそ・醤油 酢・醤油 米・わかめ・しらす・ごま・塩	牛乳 わかめおにぎり みかん	
5	麦茶	みそ汁 タラの西京焼き 高野豆腐の煮付け ☆白菜のお浸し りんご	煮干し タラ 高野豆腐・鶏肉 海苔	なめこ・ほうれん草・長葱 かぶ・人参・グリーンピース 白菜・人参・水菜 りんご	じゃが芋 三温糖 三温糖	みそ みそ・みりん・酒 醤油 醤油	牛乳 ココア蒸しパン ホットケーキミックス クッキー調整ココア・牛乳	
6	麦茶	みそ汁 卵焼き 春雨炒め ☆キャベツのツナ和え みかん	煮干し 卵・干しえび・ひじき ツナ	大根・小松菜 もやし・ピーマン・コーン キャベツ・人参・胡瓜 みかん	焼き麩 三温糖・油 春雨・ごま油	みそ 塩 醤油・塩 醤油	牛乳 南瓜ホットケーキ ホットケーキミックス 牛乳・バター・南瓜・ス キムミルク	
7	麦茶	チャーハン みそ汁 野菜炒め キウイフルーツ	豚肉 煮干し ウインナー	玉葱・人参・コーン 白菜・椎茸 キャベツ・玉葱・ピーマン・人参 キウイフルーツ	米・ごま油 さつま芋 油・三温糖	塩・醤油 みそ 醤油	牛乳 バウムクーヘン	
9	麦茶	みそ汁 鶏のりんごパ・ベキューズ 五目ビーフン ☆小松菜のしらす和え バナナ	わかめ・煮干し 鶏肉 豚肉・干しえび しらす・海苔	白菜・もやし りんご・玉葱・ニンニク 筍・人参・ニラ・干し椎茸 小松菜 バナナ	三温糖 ビーフン・油・三温糖	みそ ソース・ケチャップ・醤油 塩・醤油・酒 醤油	麦茶 ふかし芋 さつま芋	
10	麦茶	みそ汁 焼き鮭 八宝菜 ☆ほうれん草ナムル グレープフルーツ	高野豆腐・煮干し 鮭 豚肉・えび・あさり	大根・しめじ 白菜・玉葱・人参・干し椎茸・チンゲン菜 ほうれん草・大豆もやし グレープフルーツ	ごま油・片栗粉 ごま・ごま油	みそ 塩 鶏ガラ・醤油・塩・酒 鶏ガラ・醤油	牛乳 ココアチーズケーキ チーズ・小麦粉・卵・ グラニュー糖・生クリーム・ レモン汁・調整ココア	
11	麦茶	お弁当 牛乳					麦茶 玄米フレクスタック コーンフレーク・バ ター・マシュマロ	
12	麦茶	☆誕生会☆						
12	麦茶	わかめごはん 豚汁 エビフライ ジャーマンポテト ☆春雨サラダ フルーツゼリー	わかめ 豚肉・豆腐・煮干し えび ウインナー 寒天	大根・人参・ごぼう・長葱 玉葱・ピーマン 胡瓜・赤パプリカ・コーン オレンジジュース・りんごジュース・みかん缶	米・ごま 小麦粉・パン粉・油 じゃが芋 春雨・ごま油・三温糖 三温糖	酒・みりん・塩 みそ 塩・胡椒 塩・胡椒 酢・醤油	牛乳 ロールケーキ ロールケーキ・生ク リーム・いちごジャム・ さくらんぼ缶	
13	麦茶	みそ汁 サバの照り焼き 豆腐の中華風煮 ☆ひじきと蓮根のサラダ オレンジ	煮干し サバ 豆腐・ツナ ひじき	ほうれん草・椎茸 チンゲン菜・人参 蓮根・人参・胡瓜 オレンジ	焼き麩 春雨・三温糖・ごま油 マヨネーズ	みそ 酒・醤油・みりん 醤油 塩	牛乳 おからバナナマフィン ホットケーキミックス おから・バター・牛 乳・バナナ	
14	麦茶	ナポリタン 牛乳 チンゲン菜の中華和え りんご	ハム 牛乳 かにかま	人参・玉葱・ピーマン・しめじ・トマト缶 チンゲン菜・人参・もやし りんご	スパゲティ・オリブ油 ごま油・三温糖	ケチャップ・塩・胡椒・鶏ガラ 醤油	麦茶 カスタードケーキ	

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			
#	麦茶	みそ汁 カジキの照り焼き 切干大根の煮物 ☆チンゲン菜の和え物 キウイフルーツ	豆腐・わかめ・煮干し カジキ 干しえび・油揚げ かつお節	玉葱・小葱 切干大根・人参・干し椎茸・ピーマン チンゲン菜・大豆もやし キウイフルーツ		みそ 酒・醤油・みりん 醤油 醤油	牛乳 りんごクッキー 小麦粉・ヘンキングハ ウ・バター・りんご ジャム・三温糖・りん ごジュース	
#	麦茶	みそ汁 スパニッシュオムレツ すき昆布とさつま芋の煮物 ☆ほうれん草の胡麻和え みかん	煮干し 卵 すき昆布・油揚げ	茄子・大根・水菜 しめじ・玉葱・ピーマン・トマト 人参 ほうれん草・人参 みかん		みそ 塩 醤油・みりん 醤油	麦茶 クリームチーズ和え バナナ・パン・缶詰・ク リームチーズ・ヨー グルト・生クリーム・ 三温糖	
#	麦茶	かぼちゃスープ 鶏のレモン焼き ビーフンの塩炒め ☆コルスロ・サラダ バナナ	かぼちゃ 鶏肉 えび	南瓜・玉葱 レモン汁・大葉 筍・人参・ニラ・干し椎茸 キャベツ・胡瓜・レーズン・人参 バナナ	牛乳・スキムミルク 鶏肉 えび		バター ごま油 ビーフン・油 油・三温糖	塩・コンソメ 胡椒・酒・みりん 鶏ガラ・塩・胡椒 酢 麦茶 ジャムサンド 食パン・いちご ジャム
#	麦茶	豚汁 蕎麦のごまみそ焼き 小松菜の煮浸し ☆揚げ里芋のみそ煮 グレープフルーツ	豚肉・豆腐 さわか 生揚げ	大根・えのき草・白菜・人参 小松菜 グレープフルーツ		みそ ごま・ごま油 ごま油 里芋・三温糖・片栗粉・油	牛乳 チーズ蒸しパン ホットケーキミックス 牛乳・チーズ・コ ーン	
#	成道会発表会							
#	麦茶	みそうどん キャベツの信田和え キウイフルーツ	豚肉・昆布・かつお節 油揚げ	人参・玉葱・白菜・長葱・しめじ・えのき草 キャベツ・人参 キウイフルーツ		みそ 醤油	麦茶 ヨーグルト	
#	麦茶	みそ汁 ぶり大根 蓮根の金平 ☆ニラ納豆 バナナ	わかめ ブリ 納豆・かつお節	ほうれん草・人参 大根・人参・生姜 蓮根・ピーマン ニラ バナナ		焼き麩 里芋・三温糖 ごま・ごま油・三温糖	みそ 醤油・酒・塩 醤油 醤油 牛乳 お好み焼き 小麦粉・豆腐・人参 キャベツ・豚肉・油・ソ ース・煮干し・かつお節 青のり・ソース	
#	麦茶	みそ汁 ピザバーグ 南瓜の煮物 ☆シルバー・サラダ みかん	豆腐・煮干し 豚肉・牛肉・チーズ かにかま	しめじ・キャベツ 玉葱・人参・トマト缶 南瓜 胡瓜・人参 みかん		みそ 塩・胡椒・ケチャップ・鶏ガラ 塩 塩	牛乳 パンの耳とお麩の かりんとう パンの耳・焼き麩・ 油・グラニュー糖	
#	麦茶	大豆カレー 牛乳 小松菜の胡麻和え りんご	大豆・豚肉 牛乳	玉葱・人参・ブロッコリー 小松菜・キャベツ りんご		米・じゃが芋・油 ごま・三温糖	麦茶 カレーうどん 醤油 醤油 米・鮭・ごま	
#	麦茶	みそ汁 炒り豆腐 ほうれん草とひじきの和え物 ☆和風スパゲティ オレンジ	煮干し 豆腐・鶏肉・卵 ひじき ツナ	もやし・茄子 玉葱・人参・筍・干し椎茸・クルピス ほうれん草・人参・コーン・胡瓜 玉葱・キャベツ・赤パプリカ オレンジ		じゃが芋 三温糖・油 ごま・ごま油 スパゲティ・オリブ油	みそ 醤油・塩 醤油 醤油 牛乳・バター	
#	麦茶	みそ汁 タラの海苔フライ 高野豆腐の五目煮 ☆白菜のお浸し グレープフルーツ	煮干し タラ・青のり 高野豆腐・かつお節 わかめ	小松菜・しめじ・南瓜 大根・人参・ごぼう・グリーンピース 白菜 グレープフルーツ		みそ 塩・胡椒・ソース 醤油・みりん 醤油	麦茶 きつねうどん うどん・油揚げ・長 葱・小松菜・醤油・み りん・塩・かつお節	
#	麦茶	お弁当 牛乳					麦茶 クッキー	

※昼食の主食が書いていないところには白飯が付きま。1ヶ月平均栄養量

3歳未満児のみ午前のおやつが付きま。	エネルギー	3歳未満児	3歳以上児
あずかり保育利用児のみ午後のおやつが付きま。	たんぱく質	453kcal	525kcal
☆印は3歳以上児のみつきま。	脂質	17.5g	21.0g
	塩分	13.0g	16.1g
		1.4g	1.6g



