



1月 献立表




令和8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		
5月	麦茶 サラダ せんべい	味噌汁 豚の生姜焼き 根菜とツナサラダ ☆南瓜とかぶの甘煮 みかん	煮干し・豆腐 豚肉 ツナ	小松菜・人参 生姜・玉葱・ピーマン 蓮根・人参・ごぼう・コーン 南瓜・蕪 みかん	マヨドレ 三温糖	みそ 醤油・みりん 塩 醤油	牛乳 チーズサブレ バター・三温糖・小麦粉・チーズ
6月	麦茶 ぼたぼた焼き	味噌汁 ひじき入り卵焼き 高野豆腐のそぼろ煮 ☆ほうれん草のお浸し バナナ	煮干し 卵・豚肉・ひじき 高野豆腐・鶏肉・かつお節 海苔	南瓜・ぶなしめじ・白菜 人参・玉葱 人参・蕪・スリム葱 ほうれん草・えのき茸 バナナ	三温糖 三温糖	みそ 塩・酒 醤油 醤油	牛乳 ジャムサンド 食パン・いちごジャム
7月	麦茶 ベジタブル せんべい	七草ご飯 味噌汁 あじの生姜味噌焼き 白菜のゆかり和え ☆春雨の五目炒め オレンジ	昆布 煮干し・わかめ あじ 鶏肉・大豆	大根の葉・蕪の葉 玉葱 生姜 白菜 もやし・にら・干し椎茸 オレンジ	米 じゃが芋 三温糖	塩 みそ みそ・酒 ゆかり 醤油・酒・塩	麦茶 ほうれん草 ホットケーキ 小麦粉・ベーキングパウダー・三温糖・ほうれん草・豆乳・油
8月	麦茶 カルシウム せんべい	味噌汁 根菜の和風グラタン 洋風ひじき煮 ☆キャベツサラダ りんご	煮干し・豆腐 鶏肉・豆乳 ひじき・ウインナー	白菜・人参 蓮根・玉葱・ぶなしめじ 人参・玉葱・青梗菜 キャベツ・胡瓜・コーン りんご	里芋・オリーブ油・小麦粉 三温糖	みそ みそ・塩 鶏ガラ・胡椒 醤油・酢	麦茶 もっちりさつま芋ドーナツ さつま芋・白玉粉・グラニュー糖・豆乳・ごま・油
9月	麦茶 ぱりんこ	味噌汁 たららのマヨコーン焼き 小松菜と切干大根の胡麻和え ☆味噌炒め グレープフルーツ	ウインナー・豆乳 たら かにかま	玉葱・人参 コーン・玉葱・パセリ 小松菜・ぶなしめじ・切干大根 人参・玉葱・茄子・ピーマン・人参 グレープフルーツ	さつま芋・油・小麦粉 マヨドレ 三温糖・ごま 三温糖・ごま油	鶏ガラ 牛乳	牛乳 ブルーベリーヨーグルトマフィン 小麦粉・ベーキングパウダー・三温糖・スキムミルク・バター・卵・ヨーグルト・ブルーベリー
10月	麦茶 サラダ せんべい	ポーカカレー 牛乳 ツナ和え りんご	豚肉 牛乳 ツナ	玉葱・人参・グリーンピース 白菜・人参	米・油	カレールー 醤油	麦茶 いちごヨーグルト
11月	麦茶 ビスコ	味噌汁 根菜つくね 人参とじゃこの金平 ☆白菜のツナ和え バナナ	煮干し・油揚げ 豆腐・鶏肉 しらす ツナ	えのき茸・キャベツ 玉葱・蓮根・ごぼう・人参 人参 白菜・水菜・人参 バナナ	片栗粉 三温糖・ごま油	みそ みそ 醤油 醤油	牛乳 和風ニヒザ 餃子の皮・小松菜・玉葱・干しえび・みそ・マヨドレ・みりん・チーズ
12月	麦茶 えびせんべい	味噌汁 ししやもフライ ※3歳未満児はたらフライ 納豆和え ☆蓮根のんにくマヨ炒め キウイフルーツ	煮干し・高野豆腐・わかめ ししやも たら 納豆 ウインナー	椎茸 ほうれん草・人参・えのき茸 蓮根・人参・んにく キウイフルーツ	小麦粉・パン粉・油 マヨドレ	みそ ソース 醤油 醤油	麦茶 ツナカレー おにぎり 米・ツナ・玉葱・人参・コーン・カレー粉・鶏ガラ
1月	麦茶 ぼたぼた焼き	南瓜のスープ 鶏のマーメレード焼き マカロニのケチャップ炒め ☆ごぼうサラダ りんご	牛乳・生クリーム 鶏肉 ウインナー	南瓜・玉葱・人参・パセリ マーメレードジャム 玉葱・ピーマン・人参・マッシュルーム ごぼう・胡瓜・人参 りんご	小麦粉・バター マカロニ・三温糖 マヨドレ	塩・コンソメ 醤油 ケチャップ 塩	麦茶 さつま芋のチーズケーキ さつま芋・小麦粉・グラニュー糖・卵・クリームチーズ・生クリーム・レモン汁・ヨーグルト・スキムミルク
2月	麦茶 ビスケット	味噌汁 豆腐入り松風焼き ブロッコリーサラダ ☆ピーマンの塩炒め みかん	煮干し 鶏肉・豆腐・豆乳 わかめ 干しえび	小松菜・茄子・南瓜 玉葱 ブロッコリー・胡瓜・人参・トマト 筍・人参・にら・干し椎茸 みかん	パン粉・三温糖・ごま 三温糖・ごま油 ピーフ・油	みそ みそ 醤油・酢 塩・鶏ガラ・胡椒	牛乳 きなこあんこサンドクッキー 小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー・三温糖・きな粉・油・豆乳・あんこ
3月	麦茶 ぱりんこ	焼きうどん 牛乳 白菜と小松菜の胡麻和え バナナ	豚肉・かつお節 牛乳	玉葱・キャベツ・人参・ピーマン 白菜・小松菜 バナナ	うどん ごま・三温糖	醤油・ソース・酒 醤油	麦茶 カスタードケーキ
4月	麦茶 サラダ せんべい	春巻井 中華風コーンスープ 小松菜の胡麻和え オレンジ	豚肉 卵	干し椎茸・人参・筍・木耳 クリームコーン・玉葱・パセリ 小松菜・人参 オレンジ	※三温糖・春雨・三温糖・春巻きの皮・油 ごま・三温糖	醤油 鶏ガラ・塩 醤油	牛乳 肉まん 小麦粉・バター・卵・三温糖・ベーキングパウダー・豚肉・白菜・玉葱・干し椎茸・醤油・胡椒・片栗粉・ごま油・ソース

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			
20日	麦茶 火 クッキー	豆腐入りドライカレー 牛乳 ツナ フルーツポンチ	豆腐・豚肉 牛乳 ツナ	玉葱・人参・ピーマン・赤パプリカ・生姜・にんにく ほうれん草・人参 桃缶・バナナ・パン・缶・りんご	米・油・三温糖	みそ 醤油	麦茶 ポテサラおやき じゃが芋・人参・胡瓜・マヨドレ・塩・片栗粉・油	
21日	麦茶 水 ベジタブル せんべい	味噌汁 スパニッシュオムレツ 厚揚げのトマト煮込み ☆大豆もやしのナムル りんご	煮干し 卵 厚揚げ・豚肉 かにかま	キャベツ・にら・ぶなしめじ 玉葱・ピーマン・赤パプリカ 玉葱・人参・ブロッコリー・にんにく・トマト缶 大豆もやし・胡瓜 りんご	じゃが芋・バター 油・薄力粉 三温糖・ごま油	みそ 塩 カレー粉・鶏ガラ・塩・胡椒 醤油・酢	牛乳 南瓜クッキー 小麦粉・三温糖・バター・南瓜	
22日	麦茶 木 カルシウム せんべい	味噌汁 さばのカレー南蛮漬け 南瓜のごまがらめ ☆白菜のお浸し グレープフルーツ	煮干し・高野豆腐 さば 海苔	人参・ほうれん草 人参・玉葱・ぶなしめじ・ピーマン 南瓜 白菜・人参 グレープフルーツ	小麦粉・三温糖 片栗粉・油・ごま・三温糖	みそ 醤油・カレー粉・酢 醤油 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・あおさ	
23日	麦茶 金 ビスコ	ミートソースハゲティ 中華スープ キャベツのゆかり和え ココロケーキ	豚肉・牛肉 豆腐 豆乳	人参・玉葱・ピーマン・トマト缶・グリーンピース 小松菜・白菜・コーン キャベツ・人参・胡瓜 いちごジャム・桃缶・パン・缶・バナナ	スパゲティ・油・小麦粉・三温糖 片栗粉 油・ホットケーキミックス粉	ケチャップ・ソース・塩・鶏ガラ 鶏ガラ・塩・醤油 ゆかり	麦茶 プリンアラモード プリン・生クリーム・三温糖・キウイフルーツ・みかん缶・さくらんぼ缶	
24日	麦茶 土 サラダ せんべい	麻婆豆腐丼 牛乳 ほうれん草のお浸し キウイフルーツ	豆腐・豚肉 牛乳 海苔・かつお節	玉葱・人参・干し椎茸・にら ほうれん草・えのき茸・人参 キウイフルーツ	米・三温糖・ごま油・片栗粉	醤油・みそ 醤油	麦茶 パウムクーヘン	
26日	麦茶 月 ぱりんこ	味噌汁 鯖のごまみそ焼き 春雨炒め ☆蓮根の和風サラダ オレンジ	煮干し・厚揚げ さわか ひじき	玉葱・小松菜 人参・もやし・ピーマン 蓮根・胡瓜・人参・コーン オレンジ	ごま 春雨・油・三温糖 三温糖・ごま油	みそ みそ・酒・みりん 鶏ガラ・醤油 酢・醤油	牛乳 チーズ蒸しパン ホットケーキミックス粉・スキムミルク・牛乳・チーズ・コーン	
27日	麦茶 火 ベジタブル せんべい	お弁当 牛乳						麦茶 玄米フルーツナック コーンフレーク・バター・マッシュマロ
28日	麦茶 水 ビスケット	味噌汁 味噌チキンカツ ほうれん草サラダ ☆もやしのカレー炒め みかん	煮干し・ふのり 鶏肉	大根・長葱 ほうれん草・人参・コーン もやし・にら・ピーマン みかん	焼き麩 マヨドレ・三温糖 油	みそ みそ・みりん・ケチャップ・ソース 醤油 塩・カレー粉・胡椒	牛乳 ココアバナナクッキー 小麦粉・ベーキングパウダー・三温糖・油・ココア・バナナ	
29日	麦茶 木 ぼたぼた焼き	ちゃんぽん麺 焼き鮭 厚揚げのおかか炒め ☆青梗菜の海苔ナムル キウイフルーツ	かにかま・えび・豆乳 厚揚げ・かつお節 海苔	キャベツ・人参・木耳 玉葱・人参・ピーマン 青梗菜・もやし キウイフルーツ	中華麺・ごま油 三温糖・油 ごま・ごま油	鶏ガラ 塩 醤油 鶏ガラ	麦茶 サラダパン ロールパン・キャベツ・胡瓜・人参・コーン・春雨・ツナ・マヨドレ	
30日	麦茶 金 えびせんべい	味噌汁 餃子 ひじきの炒り煮 ☆白菜コールスロー バナナ	煮干し・豆腐 豚肉 ひじき・油揚げ かにかま	ほうれん草・人参 キャベツ・玉葱・にら・長葱 人参・ピーマン 白菜・胡瓜・人参 バナナ	ごま油・餃子の皮・油 油・三温糖 油	みそ 醤油 醤油 塩・酢	牛乳 カレーお好み焼き 小麦粉・ツナ・片栗粉・豆腐・キャベツ・玉葱・コーン・ほうれん草・油・カレー粉・塩	
31日	麦茶 土 ビスコ	ナポリタン 牛乳 ゆかり和え オレンジ	ウインナー 牛乳	人参・玉葱・ピーマン・ぶなしめじ・トマト缶 キャベツ・胡瓜・人参 オレンジ	スパゲティ・オリーブ油	ケチャップ・塩・胡椒・鶏ガラ ゆかり	麦茶 ゼリー	

※昼食の主食が書いていないところは白飯がつけます。 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つけます。	エネルギー	459kcal	538kcal
あずかり保育利用児のみ午後のおやつがつけます。	たんぱく質	17.3g	21.0g
☆印は3歳以上児のみつけます。	脂質	13.6g	16.7g
	塩分	1.3g	1.6g



旬の野菜と果物を食べよう!!

ほうれん草



免疫力を高めるビタミンAやビタミンC、鉄分、葉酸が豊富な野菜です。寒さに耐えて育ったほうれん草は、糖度が増して甘くなります。

特に寒い八幡平市、久慈市で育てられる「寒じめほうれん草」は、寒さに耐えた葉っぱが縮まり、栄養価も糖度もグンとアップします。

茹でることで、えぐみの原因となるシュウ酸が消え、食べやすくなります。蓋をせずにゆでましょう。また、ゆで上げた後にしっかりと冷やすことで、緑色がきれいに保てるので、和え物などに使う場合は、しっかりと冷やすとGOOD!



白菜

ビタミンCや水分が豊富で、風邪予防に効果的です。特に芯葉の黄色い部分に多く含まれています。また、体から塩分を排出させるカリウムも多く含まれているので、高血圧予防にも最適です。

丸ごと購入する際は、外側の葉が縮れて巻き付いたもので、緑色が鮮やかなものを選びましょう。カットされたものを購入する際は、葉が隙間なく詰まっていて、切り口の断面が平らなものを選ぶと良いです。

たまに黒い斑点がありますが、栄養過多によるものなので、食べても問題はありません。

カリフラワー



ビタミンCやカリウム、便秘を改善させる食物繊維がたくさん含まれています。紫色のカリフラワーにはアントシアニン、オレンジ色のものにはβカロテンが含まれており、生活習慣病の予防に期待ができます。

サラダ、炒め物、煮物など幅広い調理法で食べられます。茹ですぎると煮崩れをおこし、食感が悪くなるので、歯ごたえが残る程度にゆでましょう。酢やレモン汁を加えて茹でると、きれいな白色に茹で上がります。

魚のコーンマヨ焼き

☆ 材料 ☆

- ・お好きな魚 4切れ
- ・コーン 20g
- ・玉葱 1/4個
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・乾燥パセリ 適量

☆ 作り方 ☆

- みじん切りにした玉葱、コーンをマヨネーズと混ぜ合わせ、魚に乗せ、あればパセリを散らし、トースターで15~20分程度焼く。

ほうれん草サラダ

☆ 材料 ☆

- ・ほうれん草 1袋
- ・人参 3cm程度
- ・コーン 30g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・醤油 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1

☆ 作り方 ☆

- ①ほうれん草はざく切り、人参は千切りにする。
- ②野菜を茹で、火を通す。
- ③調味料と②を混ぜ合わせる。

魚のカレー南蛮漬

☆ 材料 ☆

- ・お好きな魚 4切れ
- ・玉葱 1/3個
- ・人参 1cm程度
- ・ピーマン 1個
- ・ぶなしめじ 1/6房
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・酢 小さじ1
- ・カレー粉 少量

☆ 作り方 ☆

- 千切りにした野菜を加熱し、火を通し、調味料を加える。魚を焼き、調味液につける。

南瓜のごまがらめ

☆ 材料 ☆

- ・南瓜 150g
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ1

☆ 作り方 ☆

- ①南瓜の種と皮を取り除き、1.5cm~2cm位に切り、片栗粉をまぶす。
☆電子レンジで少し加熱すると、切りやすくなります☆
- ②フライパンに油をひき、南瓜を焼きます。焼けたらいったん取り出す。
- ③フライパンに水、醤油、砂糖を弱火で煮立たせ、②とごまを絡める。

厚揚げのおかか炒め

☆ 材料 ☆

- ・厚揚げ 1丁
- ・玉葱 1/2個
- ・人参 1/4本
- ・ピーマン 1個
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・かつお節 小1袋(2g)
- ・油 適量

☆ 作り方 ☆

- ①玉ねぎはくし切り、人参とピーマンは千切り、厚揚げはひと口大に切る。
- ②フライパンに油をひき、野菜を炒め、火が通ったら、厚揚げも一緒に炒める。
- ③厚揚げにも油が回ったら、調味料を加えて汁気が飛ぶまで炒め、最後にかつお節を加える。

ホテサラおやき

☆ 材料 ☆

- ・じゃが芋 1個
- ・人参 2cm程度
- ・胡瓜 1/5本
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・塩 少量
- ・片栗粉 大さじ2
- ・油 適量

☆ 作り方 ☆

- ①じゃが芋は皮を取り除き、茹でるか電子レンジで加熱し、潰す。
- ②人参と胡瓜はいちょう切りにし、人参は加熱しておく。
- ③①と②、調味料と片栗粉を混ぜ合わせ、成形する。
- ④油を熱したフライパンで焼く。