



# 1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                          |  |  |
| 4  | 麦茶        | お弁当   |  |  |                                   |  | 麦茶   |
| 土  | ぱりんこ      |   |  |  |                                   |  | ゼリー  |
| 6  | 麦茶        | スバゲティナポリタン牛乳  | ウインナー牛乳                                | 人参・玉葱・ピーマン・しめじ・トマト   | スバゲティ・オリブ油                        | 麦茶   | 麦茶   |
| 月  | サラダせんべい   | えびとブロッコリーのサラダりんご  | えび・わかめ                                 | ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・トマト   | 油                                 | 塩・酢・胡椒   | 小松菜・ほうろくにぎり菜・小松菜・鶏肉・醤油・みりん・三温糖・ごま油                 |
| 7  | 麦茶        | みそ汁<br>鮭の照り焼き<br>高野豆腐の五目煮<br>☆パンバンジーサラダ<br>グレープフルーツ                       | 煮干し<br>鮭<br>高野豆腐・かつお節<br>鶏肉            | 白菜・玉葱・小葱<br>大根・人参・ごぼう・グリーンピース<br>胡瓜・人参・もやし<br>グレープフルーツ                 | さつま芋<br>こんにやく・三温糖<br>ごま・ごま油・三温糖   | みそ<br>みりん・醤油<br>みそ                             | 牛乳<br>ほうれん草・小麦粉・ベーキングパウダー・グラニュー糖・油・塩・ごま油           |
| 火  | ぼたぼた焼き    |   |  |  |                                   |  | ほうれん草・小麦粉・ベーキングパウダー・グラニュー糖・油・塩・ごま油                 |
| 8  | 麦茶        | みそ汁<br>ツナ入り卵焼き<br>すき昆布煮<br>☆レモン風味サラダ<br>バナナ                               | 豆腐・煮干し<br>卵・ツナ・煮干し<br>すき昆布・さつま揚げ       | 大根<br>人参・玉葱<br>人参・ピーマン<br>小松菜・キャベツ・レモン汁<br>バナナ                         | 焼き麩<br>三温糖・油<br>三温糖・油             | みそ<br>塩・酒<br>醤油・みりん<br>醤油                      | 麦茶<br>小魚と大豆の甘煮<br>大豆・片栗粉・さつま芋・油・煮干し・醤油・三温糖・みりん・ごま油 |
| 水  | えびせんべい    |   |  |  |                                   |  |  |
| 9  | 麦茶        | ひき肉丼<br>みそ汁<br>根菜煮<br>☆ほうれん草ナムル<br>みかん                                    | 豚肉<br>わかめ・煮干し                          | 玉葱・干し椎茸・ピーマン・人参・えのき草<br>キャベツ・しめじ<br>大根・人参・ごぼう・筍・グリーンピース<br>ほうれん草・大豆もやし | 米・油・三温糖<br>里芋・こんにやく・三温糖<br>ごま・ごま油 | 醤油・酒・みりん<br>みそ<br>醤油<br>醤油                     | 麦茶<br>フルーツヨーグルト<br>ヨーグルト・スキムミルク・バナナ・みかん缶・桃缶        |
| 木  | カルシウムせんべい |   |  |  |                                   |  |  |
| 10 | 麦茶        | みそ汁<br>タラのカレー・醤油焼き<br>小松菜とおからの炒め煮<br>☆ブロッコリーのおかか和え<br>キウイフルーツ             | 煮干し<br>タラ<br>おから・鶏肉<br>かつお節            | 南瓜・白菜・水菜<br>小松菜・椎茸・人参<br>ブロッコリー・人参<br>キウイフルーツ                          | 小麦粉<br>油・三温糖                      | みそ<br>カレー粉・醤油・みりん・酒<br>塩・酒・醤油<br>醤油            | 牛乳<br>人参ホットケーキ<br>ホットケーキミックス粉・人参りんごジュース・油          |
| 金  | ベジタブルせんべい |   |  |  |                                   |  |  |
| 11 | 麦茶        | ハヤシライス<br>牛乳<br>白菜のゆかり和え<br>バナナ   | 豚肉<br>牛乳                               | 玉葱・人参・ブロッコリー<br>白菜<br>バナナ  | 米・バター                             | ハヤシライスルー<br>ゆかり                                | 麦茶<br>バウムクーヘン                                      |
| 土  | ビスコ       |   |  |  |                                   |  |  |
| 14 | 麦茶        | ちゃんぽん風<br>ブリの照り焼き<br>チリコンカーン<br>☆カブの酢の物<br>りんご                            | えび・豚肉<br>ブリ<br>大豆・鶏肉<br>わかめ            | 人参・筍・キャベツ・もやし・ニラ<br>玉葱・人参・ニンニク<br>かぶ・胡瓜<br>りんご                         | うどん・ごま油<br>三温糖<br>三温糖             | 鶏ガラ・みそ・酒・醤油<br>醤油・酒・みりん<br>ソース・ケチャップ・醤油<br>塩・酢 | 牛乳<br>パンケーキ<br>小麦粉・ベーキングパウダー・バター・三温糖・卵・パン缶         |
| 火  | ぱりんこ      |   |  |  |                                   |  |  |
| 15 | 麦茶        | みそ汁<br>豚肉のケチャップ炒め<br>南瓜の煮物<br>☆ピマンとじゃこのみそ炒め<br>オレンジ                       | 豆腐・煮干し<br>豚肉<br>しらす・油揚げ                | ほうれん草・人参<br>人参・玉葱・生姜<br>南瓜・グリーンピース<br>ピーマン<br>オレンジ                     | 片栗粉<br>三温糖<br>ごま油・三温糖             | みそ<br>醤油・みりん・ケチャップ<br>醤油<br>みそ・みりん             | 麦茶<br>ゆかりおにぎり<br>米・ゆかりふりかけ                         |
| 水  | ぼたぼた焼き    |   |  |  |                                   |  |  |
| 16 | 麦茶        | みそ汁<br>鶏のマーマレード焼き<br>切干大根のツナ炒め<br>☆小松菜とひじきの和え物<br>バナナ                     | 厚揚げ<br>鶏肉<br>ツナ<br>ひじき                 | 大豆もやし・人参<br>マーマレードジャム<br>切干大根・人参・ピーマン・水菜<br>小松菜・コーン・胡瓜<br>バナナ          | 焼き麩<br>ごま・ごま油                     | みそ<br>醤油<br>醤油・ソース<br>醤油                       | 牛乳<br>ふかし芋<br>さつま芋                                 |
| 木  | カルシウムせんべい |   |  |  |                                   |  |  |
| 17 | 麦茶        | みそ汁<br>シヤモのチーズフライ<br>(3歳未満児はタラのチーズフライ)<br>ひじきの炒り煮<br>チンゲン菜の和え物<br>キウイフルーツ | 煮干し<br>ししゃも(タラ)・チーズ<br>ひじき・油揚げ<br>かつお節 | なめこ・白菜<br>パセリ<br>人参・ピーマン<br>チンゲン菜<br>キウイフルーツ                           | じゃが芋<br>小麦粉・油・パン粉<br>三温糖・油        | みそ<br>ししゃも<br>醤油<br>醤油                         | 牛乳<br>ごぼうサンド<br>ロールパン・ごぼう・人参・胡瓜・マヨネーズ              |
| 金  | サラダせんべい   |   |  |  |                                   |  |  |
| 18 | 麦茶        | けんちんうどん<br>白菜のお浸し<br>バナナ  | 豚肉・豆腐・かつお節・昆布<br>かつお節                  | 人参・ごぼう・大根・しめじ・長葱<br>白菜<br>バナナ  | うどん・三温糖                           | 塩・醤油・みりん<br>醤油                                 | 牛乳<br>カスタードケーキ                                     |
| 土  | えびせんべい    |   |  |  |                                   |  |  |

| 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 | 麦茶        | みそ汁<br>さわらの西京焼き<br>すき昆布とさつま芋煮<br>☆キャベツサラダ<br>みかん       | 煮干し<br>さわら<br>すき昆布・油揚げ               | ほうれん草・えのき草・大豆もやし<br>人参・ピーマン<br>キャベツ・胡瓜・コーン<br>みかん                        | 三温糖<br>さつま芋<br>三温糖                  | みそ<br>みそ・みりん・酒<br>醤油・みりん<br>醤油・酢                  | 牛乳<br>ロッグビスケット<br>コンフレク・小麦粉・ベーキングパウダー・バター・三温糖・卵・牛乳 |
| 月  | ベジタブルせんべい |  |                                      |  |                                     |   |  |
| 21 | 麦茶        | シーフードカレー<br>牛乳<br>大根サラダ<br>りんご                         | えび・あさり<br>牛乳                         | 玉葱・人参・グリーンピース<br>人参・玉葱<br>大根・胡瓜・りんご<br>りんご                               | 米・じゃが芋・油<br>マヨネーズ                   | みそ<br>みそ<br>醤油                                    | 麦茶<br>お好み焼き<br>小麦粉・豚肉・豆腐・人参・キャベツ・ニラ・青のり・油・煮干し・ソース  |
| 火  | カルシウムせんべい |  |                                      |  |                                     |   |  |
| 22 | 麦茶        | みそ汁<br>チャプチェ<br>ひじきと根菜の金平<br>☆ほうれん草の胡麻和え<br>オレンジ       | 高野豆腐・煮干し<br>豚肉<br>ひじき・かつお節           | 南瓜・大根<br>人参・筍・椎茸・ピーマン・ニンニク<br>蓮根・人参・ごぼう<br>ほうれん草<br>オレンジ                 | 春雨・ごま油・三温糖<br>油・三温糖<br>ごま・三温糖       | みそ<br>みそ<br>醤油<br>醤油                              | 牛乳<br>小豆蒸しパン<br>ホットケーキミックス粉・小麦粉・牛乳                 |
| 水  | ウエハース     |  |                                      |  |                                     |   |  |
| 23 | 麦茶        | みそ汁<br>切干大根の中華風卵焼き<br>高野豆腐の五目煮<br>☆小松菜のナムル<br>バナナ      | わかめ・煮干し<br>卵・豚肉<br>高野豆腐・かつお節         | 白菜・しめじ<br>切干大根・小葱・人参<br>大根・人参・ごぼう・グリーンピース<br>小松菜・大豆もやし<br>バナナ            | 片栗粉<br>こんにやく・三温糖<br>ごま・ごま油          | みそ<br>塩・醤油・鶏ガラ・胡椒<br>醤油・みりん<br>醤油                 | 麦茶<br>ひじきおにぎり<br>米・人参・油揚げ・ひじき・三温糖・塩・醤油・みりん         |
| 木  | ぱりんこ      |  |                                      |  |                                     |   |  |
| 24 | 麦茶        | 鮭の炊き込みご飯<br>五目スープ<br>青のりから揚げ<br>スパゲティソテー<br>フルーツポンチ    | 鮭<br>ウインナー<br>鶏肉・青のり                 | 人参・しめじ<br>玉葱・人参・干し椎茸・ほうれん草<br>玉葱・黄パプリカ・赤パプリカ・トマト缶<br>桃缶・バナナ・りんご・みかん缶・パン缶 | 米<br>ごま油<br>片栗粉・油<br>スパゲティ・オリブ油・三温糖 | 塩・酒・醤油・みりん<br>鶏ガラ・塩・胡椒・醤油・酒<br>醤油・酒<br>ケチャップ・塩・胡椒 | 麦茶<br>プリンアラモード<br>プリン・生クリーム・さくらんぼ缶・いちごジャム          |
| 金  | ぼたぼた焼き    |  |                                      |  |                                     |   |  |
| 25 | 麦茶        | 麻婆豆腐丼<br>みそ汁<br>キャベツの炒め煮<br>みかん                        | 豚肉・豆腐<br>煮干し<br>油揚げ                  | 玉葱・人参・干し椎茸・ニラ<br>大根・ほうれん草<br>キャベツ・人参<br>みかん                              | 米・三温糖・片栗粉・ごま油<br>焼き麩<br>油           | みそ<br>みそ<br>醤油                                    | 麦茶<br>ヨーグルト  |
| 土  | カルシウムせんべい |  |                                      |  |                                     |   |  |
| 27 | 麦茶        | お弁当 牛乳   |                                      |  |                                     |   | 麦茶<br>ミニメロンパン                                      |
| 月  | ビスケット     |  |                                      |  |                                     |   |  |
| 28 | 麦茶        | みそ汁<br>サバの甘辛焼き<br>ポークビーンズ<br>☆春雨サラダ<br>グレープフルーツ        | 豆腐・煮干し<br>サバ<br>豚肉・大豆                | 小松菜<br>生姜<br>南瓜・玉葱・人参・茄子・トマト缶・ブロッコリー<br>胡瓜・人参・コーン<br>グレープフルーツ            | 焼き麩<br>片栗粉・三温糖<br>三温糖<br>春雨・三温糖・ごま油 | みそ<br>塩・酒・醤油・みりん<br>鶏ガラ・塩・ケチャップ<br>酢・醤油           | 牛乳<br>ほうれん草蒸しパン<br>小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・三温糖・ほうれん草      |
| 火  | ベジタブルせんべい |  |                                      |  |                                     |   |  |
| 29 | 麦茶        | みそ汁<br>鶏のりんごバベキューソース<br>厚揚げと春雨の炒め物<br>☆蓮根の和風サラダ<br>みかん | 煮干し<br>鶏肉<br>厚揚げ・干しえび<br>ひじき         | 大根・水菜<br>りんご・玉葱・ニンニク<br>小松菜・人参<br>蓮根・胡瓜・人参・コーン<br>みかん                    | 焼き麩<br>三温糖<br>春雨・ごま油・三温糖<br>ごま油・三温糖 | みそ<br>ソース・ケチャップ・醤油<br>醤油・ソース・酒<br>酢・醤油            | 麦茶<br>大学芋<br>さつま芋・油・醤油・三温糖・ごま                      |
| 水  | サラダせんべい   |  |                                      |  |                                     |   |  |
| 30 | 麦茶        | みそ汁<br>豆腐のふわふわ揚げ<br>チンゲン菜の炒め物<br>☆和風スパゲティサラダ<br>バナナ    | わかめ・煮干し<br>豆腐・鮭<br>ウインナー             | 小松菜・玉葱<br>生姜・長葱<br>チンゲン菜・人参・しめじ<br>胡瓜・コーン・トマト・キャベツ<br>バナナ                | 片栗粉・小麦粉・油<br>油<br>酢・胡椒・醤油           | みそ<br>塩<br>塩<br>酢・胡椒・醤油                           | 牛乳<br>おからクッキー<br>おから・小麦粉・ベーキングパウダー・バター・卵・調整ココア・三温糖 |
| 木  | ぱりんこ      |  |                                      |  |                                     |   |  |
| 31 | 麦茶        | みそ汁<br>ブリの照りマヨ焼き<br>切干大根とひじきの煮物<br>☆キャベツサラダ<br>りんご     | 煮干し<br>ブリ<br>ひじき・干しえび・油揚げ<br>わかめ・しらす | 椎茸・白菜・大豆もやし<br>切干大根・人参・ピーマン<br>キャベツ・人参・コーン<br>りんご                        | マヨネーズ・三温糖<br>こんにやく・三温糖・油<br>三温糖     | みそ<br>醤油・みりん・酒<br>醤油<br>醤油・酢                      | 牛乳<br>ピザパン<br>食パン・ピーマン・玉葱・コーン・ケチャップ・チーズ            |
| 金  | えびせんべい    |  |                                      |  |                                     |   |  |

※昼食の主食が書いていないところは白飯がつきます。  
3歳未満児のみ午前のおやつがつきます。  
あずかり保育利用児のみ午後のおやつがつきます。  
☆印は3歳以上児のみつきます。

| 1ヶ月平均栄養量 | 3歳未満児   | 3歳以上児   |
|----------|---------|---------|
| エネルギー    | 459kcal | 545kcal |
| たんぱく質    | 17.5g   | 21.1g   |
| 脂質       | 12.9g   | 16.3g   |
| 塩分       | 1.4g    | 1.6g    |



