







★はお楽しみメニュー

# 2024年9月度 弁天こども園 幼児食メニュー



\*そば・落花生のに入った食材は使用していません。

| 日<br>付 | 曜日 | 昼食  | 主な材料と体内での働き  |   |  |   | おやつ(午後)                         |   |
|--------|----|---|--|---|--|---|---------------------------------|---|
|        |    |   | 主にかからだをつくるもの   | 主にかからだの調子を整えるもの   | 主に熱や力のもとになるもの  | その他   | 献立                              | 材料  |
| 2      | 月  | 家常豆腐(ソウザン豆腐)<br>グリル野菜<br>ごはん<br>たまごスープ            | 豚肉・生揚げ・テンメンジャン・味噌<br><br>卵   | 人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・しょうが<br>ブロッコリー・かぼちゃ<br><br>わかめ・キャベツ   | 油・砂糖・片栗粉<br>じゃが芋・油<br>米  | 醤油・料理酒・中華だし<br><br>中華だし・醤油・塩  | ぼたぼた焼<br>ビスコ<br>牛乳              | ぼたぼた焼き<br>ビスコ<br>牛乳   |
| 3      | 火  | 鶏肉の唐揚げ<br>チーズサラダ<br>ごはん<br>味噌汁                    | 鶏肉<br>チーズ<br><br>味噌<br>     | しょうが<br>きゅうり・人参・コーン・むぎ枝豆・レモン果汁<br><br>小松菜・しめじ   | 小麦粉・片栗粉・油<br>砂糖・オリーブ油<br>米<br>巻紙   | 醤油・料理酒<br>酢・塩・醤油<br><br>だし<br> | ぶどうかん<br><br>牛乳                 | 竜眼・ぶどうジュース<br>砂糖<br>牛乳  |
| 4      | 水  | サバの煮付け<br>白菜とブロッコリーのごま和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>フルーツ(梨) | さば<br><br>油揚げ・味噌<br>        | しょうが<br>白菜・ブロッコリー・人参<br><br>なす・チンゲン菜<br>梨   | 砂糖<br>白ごま<br>米<br>  | 醤油・料理酒・だし<br>醤油・本みりん・だし<br><br>だし   | きなこさつま芋<br><br>牛乳               | さつま芋・油<br>きな粉・砂糖<br>牛乳  |
| 5      | 木  | 三色丼<br>レバーの味付天ぷら<br>味噌汁<br>フルーツ(バナナ)              | 鶏ひき肉・卵<br>鶏レバー煮込み<br>味噌  | ほうれん草<br><br>玉ねぎ・人参・わかめ<br>バナナ  | 米・砂糖・油<br>小麦粉・油<br> | 醤油・本みりん・塩・だし<br><br>だし  | ミニカレーパン<br>※①(クロワッサン)<br>牛乳     | ミニカレーパン<br>(クロワッサン)<br>牛乳   |
| 6      | 金  | ナポリタンスパゲティ<br>ツナサラダ<br>レーズンロールパン<br>スープ           | ハム<br>ツナフレーク   | 玉ねぎ・ピーマン<br>キャベツ・人参<br><br>緑豆もやし・わかめ  | スパゲティ・油<br>マヨドレ<br>レーズンロールパン   | トマトケチャップ・チキンコンソメ<br><br>チキンコンソメ   | 今川焼<br>牛乳                       | 今川焼<br>牛乳   |
| 7      | 土  | 豚汁うどん<br>さつま芋きんぴら<br>ほうれん草と白菜のおかか和え               | 豚肉・ちくわ・油揚げ・味噌<br><br>かつお節  | 大根・人参・わかめ・だし昆布<br><br>ほうれん草・白菜  | うどん<br>さつま芋・油・砂糖・白ごま   | だし・本みりん・醤油<br>だし・醤油・本みりん・料理酒<br>醤油・本みりん・だし  | 満月ぼん<br>たべっこベイビービスケット<br>牛乳     | 満月ボン<br>たべっこベイビービスケット<br>牛乳   |
| 9      | 月  | 鶏肉の塩こうじ焼<br>ひじき煮<br>ごはん<br>味噌汁                    | 鶏肉<br><br>豆腐・味噌  | ひじき・人参・グリーンピース<br><br>ほうれん草   | 油<br>つきごんにやく・油・砂糖<br>米   | 塩こうじ<br>だし・醤油・料理酒<br><br>だし   | プリン<br>牛乳                       | ミルクプリン<br>牛乳  |
| 10     | 火  | 赤魚の甘辛焼<br>ウインナーと野菜のソテー<br>ごはん<br>味噌汁              | 赤魚<br>ポークウインナー<br><br>味噌   | 玉ねぎ・人参・小松菜・コーン<br><br>わかめ・緑豆もやし   | 砂糖・油<br>油<br>米<br>おつゆ巻   | 醤油・料理酒<br>チキンコンソメ<br><br>だし   | バームクーヘン<br>牛乳                   | バームクーヘン<br>牛乳<br> |
| 11     | 水  | 豚肉と卵のおかか炒め<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>ごはん<br>味噌汁<br>フルーツ(梨) | 豚肉・卵・かつお節<br><br>味噌  | キャベツ・人参・ピーマン・生しいたけ<br>きゅうり・わかめ<br><br>なす・玉ねぎ<br>梨<br> | 油・砂糖<br>砂糖<br>米<br>じゃが芋  | 醤油・本みりん・料理酒<br>酢・醤油<br><br>だし   | あんこパイ<br>牛乳                     | パイシート<br>粒あん<br>牛乳  |
| 12     | 木  | 牛肉のケチャップ炒め<br>スパゲティサラダ<br>ごはん<br>スープ              | 牛肉<br>ハム<br><br>豆腐   | 玉ねぎ・人参・チンゲン菜<br>きゅうり・コーン<br><br>キャベツ  | 油・砂糖<br>スパゲティ・オリーブ油・マヨドレ<br>米  | トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒<br><br>チキンコンソメ   | そばめし<br><br>お茶                  | 米・焼きそば用種・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参<br>中華ソース・とんかつソース・油・かつお節・あおさのり<br>麦茶   |
| 13     | 金  | 白身魚の和風フリッター<br>がんもの煮物<br>ごはん<br>味噌汁<br>フルーツ(オレンジ) | たら<br>がんもどき<br><br>味噌<br> | 人参・さやいんげん<br><br>大根・小松菜・まいだけ<br>オレンジ  | 小麦粉・天ぷら粉・油<br>黒ごんにやく・砂糖<br>米   | 塩・だし・醤油・本みりん<br>だし・醤油・料理酒<br><br>だし   | マドレーヌ<br>牛乳                     | 小麦粉・ベーキングパウダー・バター<br>卵・砂糖<br>牛乳   |
| 14     | 土  | カレー風味の八宝丼<br>春雨サラダ<br>汁ピーマン                       | 生揚げ・豚肉<br>ちくわ<br>         | ピーマン・玉ねぎ・コーン・にんにく<br>ブロッコリー・人参<br>まいだけ・チンゲン菜  | 米・油・片栗粉<br>緑豆春雨・調合ごま油・砂糖<br>ピーマン   | 中華だし・カレーパウダー・醤油・本みりん・トマトケチャップ<br>酢・醤油<br>中華だし・醤油・塩  | ミニアスパラビスケット<br>せんべい(ぼりんこ)<br>牛乳 | アスパラガスビスケット<br>ぼりんこ<br>牛乳   |

| 日曜日  | 食  | 主な材料と体内での働き   |  |   |  | おやつ(午後)   |   |
|------|--|---|--|---|--|---|---|
|      |  | 主からだをつくるもの  | 主からだの調子を整えるもの  | 主に熱や力のもとになるもの   | その他  | 献立  | 材料  |
| 17 火 | ◆十五夜◆<br>鶏肉の照焼<br>ほうれん草のごま和え<br>さつま芋ごはん<br>すまし汁                  | 鶏肉<br>             | ほうれん草・人参・コーン<br>わかめ                                  | 砂糖・油<br>白ごま<br>米・さつま芋<br>そうめん・おつゆ   | <br>醤油・本みりん<br>醤油・本みりん・だし<br>塩<br>だし・醤油・塩 | ハムチーズサンド<br>牛乳  | 食パン・マヨネーズ<br>ハム・チーズ<br>牛乳                                     |
| 18 水 | サバの塩焼<br>切干大根の煮物<br>ごはん<br>味噌汁                                   | さば<br>ちくわ<br>豆腐・味噌  | 切干大根・人参<br>玉ねぎ・わかめ                                   | 油<br>油・砂糖<br>米  | 塩<br>だし・醤油・料理酒<br>だし   | ホットドッグ<br>牛乳  | ドックパン・キャベツ<br>ボークウィンナー・トマトケチャップ<br>牛乳                         |
| 19 木 | ◆郷土料理◆<br>サンマーマン(神奈川県)<br>じゃが芋のバター焼<br>フルーツ(バナナ)                 | 豚肉  | 白菜・玉ねぎ・人参・小松菜・緑豆もやし<br>バナナ                           | ラーメン・油・調合ごま油・片栗粉<br>じゃが芋・バター  | 醤油・中華だし・塩<br>                             | おかかおにぎり<br>お茶   | 米・かつお節<br>醤油<br>麦茶  |
| 20 金 | ハヤシライス<br>ちくわとキャベツのごまネーズサラダ<br>フルーツ(オレンジ)                        | 牛肉<br>ちくわ   | 玉ねぎ・人参・しめじ<br>きゅうり・キャベツ・コーン<br>オレンジ                  | 米・油<br>マヨネーズ・白ごま  | ハヤシフレーク・トマトケチャップ<br>塩  | さつま芋チップス<br>牛乳  | さつま芋・油<br>塩・砂糖<br>牛乳  |
| 21 土 | 豆腐のふわふわ丼<br>しらすと小松菜のあおさかえ<br>味噌汁                                 | 豚肉・豆腐<br>しらす<br>味噌  | 玉ねぎ・人参・さやえんどう<br>小松菜・緑豆もやし・あおさのり<br>大根・まいだけ          | 米・砂糖・片栗粉  | 醤油・本みりん・だし<br>醤油・本みりん・だし<br>だし   | アンパンマンのソフトせんべい<br>たべっ子ベイベービスケット<br>牛乳   | ソフトせんべい<br>たべっ子ベイベービスケット<br>牛乳                                |
| 24 火 | 親子丼<br>こんぶ豆<br>味噌汁<br>フルーツ(オレンジ)                                 | 鶏肉・卵<br>大豆<br>油揚げ・味噌  | 玉ねぎ・さやえんどう<br>細切昆布・人参・さやいんげん<br>オレンジ                 | 米・油・砂糖<br>砂糖<br>さつま芋<br> | だし・醤油・本みりん・料理酒<br>だし・醤油・本みりん<br>だし   | いちごマフィン<br>牛乳   | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター<br>卵・牛乳・いちごジャム<br>牛乳                     |
| 25 水 | サワラの味噌焼<br>さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>ごはん<br>にゅうめん                         | さわら・味噌<br>さつま揚げ   | 小松菜・人参・緑豆もやし<br>わかめ                                  | 砂糖・油<br>砂糖<br>米<br>そうめん   | 本みりん・料理酒<br>醤油・本みりん・だし<br>だし・醤油・塩  | ゼリー<br>牛乳   | みかんゼリー<br>牛乳  |
| 26 木 | ◆お誕生日メニュー◆<br>油淋鶏(クーリンチー)<br>カラフルサラダ<br>焼豚チャーハン<br>中華スープ<br>ヤクルト | 鶏肉<br>焼豚  | 白ねぎ<br>キャベツ・トマト・むぎ枝豆・コーン・レモン果汁<br>玉ねぎ・人参・ピーマン<br>しめじ | 片栗粉・油・砂糖<br>砂糖・オリーブ油<br>米・油<br>じゃが芋<br>乳酸菌飲料(ヤクルト)※②(ヤクルトなし)  | 醤油・料理酒・酢<br>酢・塩・醤油<br>中華だし・塩・醤油<br>中華だし・醤油・塩   | <br>フルーツパフェ<br>牛乳 | コーンフレーク・パン缶・黄桃缶<br>ホイップクリーム・ストロベリーソース<br>※③(ホイップクリームなし)<br>牛乳 |
| 27 金 | すき焼き風煮<br>グリン野菜<br>ごはん<br>味噌汁<br>フルーツ(バナナ)                       | 牛肉・焼豆腐<br>味噌<br> | 白ねぎ・玉ねぎ・人参・さやえんどう<br>ブロッコリー・かぼちゃ<br>わかめ<br>バナナ       | 砂糖<br>じゃが芋・油<br>米<br>おつゆ  | だし・本みりん・料理酒・醤油<br>だし   | チョイスビスケット<br>おととと<br>牛乳   | チョイスビスケット<br>おととと(うす塩味)<br>牛乳                                 |
| 28 土 | 五目あんかけうどん<br>もやしの甘酢和え<br>じゃが芋の旨煮                                 | 豚肉<br>           | 大根・人参・干しいたけ・さやいんげん・だし昆布<br>緑豆もやし・きゅうり                | うどん・片栗粉<br>砂糖<br>じゃが芋・砂糖  | だし・醤油・本みりん・塩<br>酢・塩<br>醤油・本みりん・だし  | たべっ子ベイベービスケット<br>せんべい(ばりんこ)<br>牛乳   | たべっ子ベイベービスケット<br>ばりんこ<br>牛乳                                   |
| 30 月 | 鶏肉のバーベキューソース<br>ひじきサラダ<br>ごはん<br>味噌汁                             | 鶏肉<br>味噌  | ひじき・人参・むぎ枝豆・コーン<br>わかめ・しめじ                           | 小麦粉・油・砂糖・片栗粉<br>砂糖・マヨネーズ<br>米<br>おつゆ  | 塩・料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソメ<br>だし・醤油・本みりん<br>だし  | 豆腐ドーナツ<br>牛乳  | 小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐<br>砂糖・油・粉糖<br>牛乳                             |

|             |                  |                |             |                |
|-------------|------------------|----------------|-------------|----------------|
| 3歳以上<br>栄養価 | エネルギー<br>531kcal | たんぱく質<br>20.6g | 脂質<br>17.6g | カルシウム<br>218mg |
|-------------|------------------|----------------|-------------|----------------|



\*材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。  
\*未摂取の食材がある場合は、給食提供日までにお家で複数回食へ進めてください。  
給食で初めて食べることがないようにお願いいたします。

※①②③( )は、0、1歳児です。