



# 2025年2月度 弁天こども園 幼児食メニュー



★はお楽しみメニュー  
♥は卒園児クラスのリクエストメニュー

\*そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日付	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
1	土	野菜入りきつねうどん さつま芋きんぴら 小松菜ともやしのおかか和え	油揚げ かつお節	白菜・人参・わかめ・だし昆布 小松菜・緑豆もやし	うどん・砂糖 さつま芋・油・砂糖・白ごま	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	アンパンマンのソフトせん たべっ子バイビービスケット 牛乳	ソフトせんべい たべっ子バイビービスケット 牛乳
3	月	◆節分メニュー◆ サケの塩こうじ焼 ほうれん草の菜種和え 福豆ごはん 花麩の味噌汁	さけ 卵 大豆 味噌	ほうれん草・人参 玉ねぎ・わかめ	油 調合ごま油 米 花麩	塩こうじ 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒・だし だし	ふんわり鬼まんじゅう 牛乳	小麦粉・上新粉・ベーキングパウダー 砂糖・さつま芋 牛乳
4	火	♥スパゲティミートソース チキンと野菜のサラダ スープ フルーツ(バナナ)	豚ひき肉・大豆たんぱく チキンフレーク	玉ねぎ キャベツ・人参 白菜 バナナ	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 オリーブ油・砂糖 じゃが芋	料理酒・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 酢・醤油 チキンコンソメ	♥豆腐ドーナツ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 砂糖・油・粉糖 牛乳
5	水	三色丼 しらすともやしのあおさし和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉・卵 しらす 豆腐・味噌	ほうれん草 きゅうり・緑豆もやし・人参・あおさのり まいたけ オレンジ	米・砂糖・油	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	ウエハース ハッピーターン 牛乳	バニラウエハース ハッピーターン 牛乳
6	木	♥サワラの竜田揚げ きんぴらごぼう ごはん 味噌汁	さわら 油揚げ・味噌	しょうが ごぼう・人参・ピーマン かぼちゃ・わかめ	砂糖・片栗粉・油 つきこんにやく・油・砂糖・白ごま 米	醤油・料理酒 醤油・本みりん・料理酒 だし	ぼたぼた焼 ビスコ 牛乳	ぼたぼた焼き ビスコ 牛乳
7	金	すき焼き風煮 小松菜とキャベツのごま和え ごはん 味噌汁	牛肉・焼豆腐 味噌	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう 小松菜・キャベツ 大根・しめじ	砂糖 白ごま 米	だし・本みりん・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし	♥フレンチトースト 牛乳	食パン・卵・砂糖 低脂肪乳・油 牛乳
8	土	ツナピラフ れんこんサラダ スープ	ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン れんこん・人参・フロッコリー・コーン 緑豆もやし・わかめ	米・油 マヨドレ	チキンコンソメ・塩 醤油 チキンコンソメ	ミニアスパラビスケット せんべい(ばりんこ) 牛乳	アスパラガスビスケット ばりんこ 牛乳
10	月	豚肉と野菜の甘辛炒め ポテトフライ ごはん かき玉味噌汁	豚肉 卵・豆腐・味噌	人参・玉ねぎ・ごぼう・まいたけ・小松菜 白菜	油・砂糖 ポテトフライ・油 米	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	やわらかおかき 星たべよ 牛乳	やわらかおかき(きな粉味) 星型せんべい 牛乳
12	水	サバの煮付け 切干大根の煮物 ごはん 味噌にゅうめん	さば ちくわ 油揚げ・味噌	しょうが 切干大根・人参 わかめ	砂糖 油・砂糖 米 そうめん	醤油・料理酒・だし だし・醤油・料理酒 だし	♥フルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖 パイン缶・みかん缶 牛乳
13	木	回鍋肉(ほいこーろー) さつま芋のバター醤油煮 ごはん 春雨スープ フルーツ(オレンジ)	豚肉・テンメンジャン	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが チンゲン菜・しめじ オレンジ	油・砂糖・片栗粉 さつま芋・砂糖・バター 米 緑豆春雨	本みりん・醤油 醤油 中華だし・醤油・塩	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
14	金	◆世界の料理◆ バターチキンカレー(インド) カラフルサラダ フルーツ(りんご)	鶏肉・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・人参・トマトピューレ フロッコリー・赤パプリカ・むぎ枝豆・コーン・レモン果汁 りんご	米・バター 砂糖・オリーブ油	トマトケチャップ・カレールウ 酢・塩・醤油	ハートのチョコクッキー ※①(ハートのクッキー) 牛乳	小麦粉・卵・バター 砂糖・塩・チョコチップ (チョコチップなし) 牛乳

日曜日	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		献立	材料
15	土	中華丼 平天と大根の煮物 中華スープ	豚肉 さつま揚げ	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん 大根 えのきたけ・チンゲン菜	米・油・片栗粉 砂糖	中華だし・醤油・塩 だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩	満月ぼん たべっ子ベイビービスケット 牛乳	満月ボン たべっ子ベイビービスケット 牛乳
17	月	照焼きキン ♥ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉  豆腐・味噌	ひじき・人参・さやいんげん・コーン  わかめ	砂糖・油 砂糖・マヨネーズ 米	醤油・本みりん だし・醤油・本みりん  だし	ドームケーキ 牛乳	ドームケーキ 牛乳
18	火	赤魚の甘辛焼 胡瓜の塩昆布和え ごはん 味噌汁	赤魚  油揚げ・味噌	きゅうり・人参・塩昆布  大根・かぼちゃ	砂糖・油  米	醤油・料理酒  だし	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま 牛乳
19	水	♥卵とじうどん 高野豆腐の煮物 フルーツ(バナナ)	ちくわ・卵 凍り豆腐	白菜・小松菜・だし昆布 人参・さやえんどう バナナ	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん	さんぴらお焼き お茶	米・ごぼう・人参・油・砂糖 醤油・本みりん・白ごま・塩 麦茶
20	木	♥クリームシチュー 野菜のサラダ ロールパン フルーツ(オレンジ)	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース きゅうり・キャベツ・コーン  オレンジ	じゃが芋 ごまドレッシング 丸ロールパン 	クリームシチューミックス	今川焼 牛乳	今川焼 牛乳
21	金	家常豆腐(ジャツァツドウ) もやしとチンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・味噌	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・しょうが 緑豆もやし・チンゲン菜  コーン・白菜	油・砂糖・片栗粉 調合ごま油 米	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・中華だし  中華だし・醤油・塩	♥マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳
22	土							
25	火	メンチカツ マカロニサラダ ごはん 味噌汁	メンチカツ  油揚げ・味噌	むき枝豆・人参  わかめ	油 マカロニ・オリーブ油・マヨドレ 米 おつゆ麩	  だし 	ムーンライトクッキー おととと 牛乳	ムーンライトクッキー おととと(うす塩味) 牛乳
26	水	♥醤油ラーメン しらすと大根のサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参・小松菜・キャベツ 大根・きゅうり・人参 バナナ	焼きそば用麺・油・調合ごま油 油・砂糖	醤油・中華だし・塩  醤油・酢	メロンパン 牛乳	メロンパン 牛乳
27	木	★ ◆お誕生日メニュー◆ ヤンニョムチキン風 ♥春雨サラダ ♥焼豚チャーハン 中華スープ ヤクルト	鶏肉・味噌 錦糸卵 焼豚 豆腐 	しょうが きゅうり・人参 玉ねぎ・コーン・ピーマン わかめ	片栗粉・油・砂糖・白ごま 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米・油  乳酸菌飲料(ヤクルト)※②(ヤクルトなし)	塩・料理酒・トマトケチャップ・本みりん・醤油 酢・醤油 中華だし・塩・醤油 中華だし・醤油・塩	♥フルーツパフェ ※③(ヨーグルトパフェ) 牛乳	コーンフレーク・パイン缶・黄桃缶 ホイップクリーム・ストロベリーソース (コーンフレーク・パイン缶・黄桃缶 ヨーグルト・ストロベリーソース) 牛乳
28	金	♥白身魚の磯辺揚げ がんもの煮物 ごはん かき玉汁 フルーツ(オレンジ)	たら がんもどき  卵 	あおさのり 人参・むき枝豆  玉ねぎ オレンジ	天ぷら粉・油 黒こんにゃく・砂糖 米 おつゆ麩	塩 だし・醤油・料理酒  だし・醤油・塩	♥焼きそば お茶	焼きそば用麺・豚肉・玉ねぎ・人参・緑豆もやし・キャベツ 油・中濃ソース・とんかつソース・かつお節・あおさのり 麦茶

3歳以上	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
栄養価	522kcal	19.3g	16.9g	213mg

\*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べ進めてください。  
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。

※①( )は、0、1、2歳児です。  
※②、③( )は、0、1歳児です。