



2025年3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) | |
|-----------------------------|----|--|-------------------------|--|--|---|---|---|
| | | | 主にからだをつくるもの | 主に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 | きつねうどん 豚肉と野菜の味噌炒め さつまいもの甘煮 | 油揚げ 豚肉・味噌 | わかめ・だし昆布 玉ねぎ・人参・緑豆もやし・チンゲン菜・しょうが | うどん・砂糖 油・砂糖 さつまいも・砂糖 | だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん | 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 |
| 3 | 月 | ◆ひな祭りメニュー◆ ちらし寿司 平天と大根の煮物 花麩のすまし汁 フルーツ(オレンジ) | 凍り豆腐・卵・桜でんぶ さつまいも揚げ | たけのこ・れんこん・干しいたけ・グリーンピース・のり 大根・人参 ほうれん草 オレンジ | 米・砂糖 砂糖 花麩 | 酢・塩・だし・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩 | ♥フルーツカナッペ 牛乳 | クラッカー・ホイップクリーム パン缶・みかん缶 ※①(ホイップクリームなし⇒いちごジャム) 牛乳 |
| 4 | 火 | ♥サバの竜田揚げ こんぶ豆 ごはん 味噌汁 | さば 大豆 豆腐・味噌 | しょうが 細切昆布・人参・さやいんげん 玉ねぎ | 砂糖・片栗粉・油 砂糖 米 | 醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし | ウエハース ハッピーターン 牛乳 | バナラウエハース ハッピーターン 牛乳 |
| 5 | 水 | ♥鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ごはん 味噌汁 | 鶏肉 ハム 味噌 | しょうが 人参・むき枝豆 緑豆もやし・しめじ | 小麦粉・片栗粉・油 じゃが芋・マヨドレ 米 | 醤油・料理酒 塩 だし | ♥ホットドッグ 牛乳 | ドックパン・キャベツ ポークウィンナー・トマトケチャップ 牛乳 |
| 6 | 木 | ♥味噌ラーメン さつまいものバター焼 フルーツ(バナナ) | 豚肉・味噌 | 玉ねぎ・人参・白菜・わかめ・しょうが バナナ | ラーメン・油・調合ごま油 さつまいも・バター | 中華だし・塩・醤油 | 炊き込みおにぎり 牛乳 | 米・鶏肉・ちくわ・人参・しめじ えのきたけ・醤油・本みりん・だし 牛乳 |
| 食育『炊き込みごはんでおにぎりを作ろう』(4,5歳児) | | | | | | | | |
| 7 | 金 | ♥カレーライス ツナとブロッコリーのサラダ フルーツ(オレンジ) | 牛肉 ツナフレーク | 玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・赤パプリカ オレンジ | 米・じゃが芋・油 ごまドレッシング | カレールウ | ドームケーキ 牛乳 | ドームケーキ(カスタード) 牛乳 |
| 8 | 土 | 高野豆腐のそぼろ丼 ちくわと小松菜の煮浸し 味噌汁 | 凍り豆腐・豚ひき肉 ちくわ 味噌 | 玉ねぎ・人参・しょうが・さやえんどう 小松菜・緑豆もやし 白菜・かぼちゃ | 米・油・砂糖・片栗粉 砂糖 | 醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし | アンパンマンのソフトせん べい たべっ子ベイベービスケット 牛乳 | ソフトせんべい たべっ子ベイベービスケット 牛乳 |
| 10 | 月 | ♥スパゲティミートソース チーズとブロッコリーのサラダ たまごスープ フルーツ(オレンジ) | 鶏豚ひき肉・大豆ミンチ チーズ 卵 | 玉ねぎ ブロッコリー・コーン・人参 ほうれん草 オレンジ | スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 砂糖・オリーブ油 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・塩 チキンコンソメ | せんべい ビスコ 牛乳 | 雪の宿 ビスコ 牛乳 |
| 11 | 火 | ♥酢豚 かぼちゃのバター醤油煮 ごはん 中華スープ | 豚肉 豆腐 | 玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ 白菜 | 片栗粉・油・砂糖 砂糖・バター 米 | 料理酒・塩・醤油・酢・トマトケチャップ・中華だし 醤油 中華だし・醤油・塩 | ♥あんこパイ 牛乳 | パイシート 粒あん 牛乳 |
| 12 | 水 | 赤魚の塩こうじ焼 ひじき豆 ごはん 味噌汁 | 赤魚 大豆 味噌 | ひじき・人参 大根・わかめ | 油 つきこんにやく・砂糖 米 | 塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし | 満月ぼん ミニアスパラビスケット 牛乳 | 満月ボン アスパラガスビスケット 牛乳 |
| 13 | 木 | ◆お誕生日メニュー◆ ♥チキン南蛮 コーンサラダ ごはん スープ ヤクルト | 鶏肉・卵 | 玉ねぎ・ドライパセリ コーン・キャベツ・きゅうり・人参 白菜・しめじ | 片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ ごまドレッシング 米 乳酸菌飲料(ヤクルト)※②(ヤクルトなし) | 塩・料理酒・酢・醤油 チキンコンソメ | ♥フルーツサンド 牛乳 | 食パン・ホイップクリーム みかん缶 ※③(ジャムサンド) 牛乳 |
| 14 | 金 | ♥麻婆丼 平天と切干大根の中華和え わかめスープ フルーツ(バナナ) | 豆腐・豚ひき肉・味噌 さつまいも揚げ | しょうが・玉ねぎ 切干大根・きゅうり・人参 わかめ・えのきたけ バナナ | 米・油・砂糖・片栗粉 砂糖・調合ごま油 白ごま | 醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩 | ♥型抜きクッキー 牛乳 | 小麦粉・卵・バター 砂糖・塩 牛乳 |
| 15 | 土 | 卒園式 | | | | | | |



| 日曜日 付 | 曜日 | 昼食 | 主な材料と体内での働き | | | おやつ(午後) | | | |
|----------|----|---|---|---|--|---|-----------------------------------|---|--|
| | | | 主にからだをつくるもの | 主に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 | | |
| 17 | 月 | サケのチーズ照焼 ベーコンと野菜のソテー ごはん 味噌汁 | さけ・ミックスチーズ ベーコン 味噌  | ブロッコリー・玉ねぎ・人参 玉ねぎ・かぼちゃ | 砂糖・油 油 米 | 醤油・本みりん チキンコンソメ だし | ♥アメリカンドッグ 牛乳 | ホットケーキミックス・低脂肪乳 ポークウインナー・油 牛乳 | |
| 18 | 火 | ◆郷土料理◆ 炒り豆腐 がね(鹿児島) ごはん 味噌汁 | 豆腐・豚肉・卵 味噌 | 玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが 人参・さやいんげん チンゲン菜 | 油・砂糖・調合ごま油 さつま芋・小麦粉・砂糖・油 米 おつゆ麩 | 醤油・本みりん・料理酒 醤油・塩 だし | バームクーヘン 牛乳 | バームクーヘン 牛乳 | |
| 19 | 水 | ♥クリームシチュー ハムと野菜のサラダ ロールパン フルーツ(バナナ) | 鶏肉・低脂肪乳 ハム | 人参・玉ねぎ・グリーンピース むき枝豆・トマト・黄パプリカ・レモン果汁 バナナ | じゃが芋 砂糖・オリーブ油 イエローロールパン  | クリームシチューミックス 酢・塩・醤油 | ♥小豆いろいろ 牛乳 | 上新粉・小麦粉 砂糖・ゆで小豆 牛乳 | |
| 21 | 金 | ♥ミートローフ マカロニサラダ ごはん スープ | 牛豚ひき肉・豆腐・低脂肪乳・卵 | 玉ねぎ・ピーマン・人参・トマトピューレ きゅうり・人参 コーン | パン粉・油 マカロニ・オリーブ油・マヨドレ 米 じゃが芋 | カレーパウダー・塩・料理酒・本みりん・デミグラスソース・トマトケチャップ チキンコンソメ | ♥メロンパン 牛乳 | メロンパン 牛乳 | |
| 22 | 土 | ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ | ツナフレーク 豆腐 | 玉ねぎ・ピーマン きゅうり・緑豆もやし・人参 わかめ | 米・油 砂糖・調合ごま油 | 中華だし・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩 | 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 | |
| 24 | 月 | ♥ピピンパ丼 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ(オレンジ) | 牛肉 ちくわ 油揚げ・味噌  | 小松菜・白菜・人参 きゅうり・コーン 大根 オレンジ | 米・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 | 焼肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし・酢 酢・醤油 だし | ムーンライトクッキー おとっと 牛乳 | ムーンライトクッキー おとっと(うす塩味) 牛乳 | |
| 25 | 火 | 白身魚のごま天ぷら 白菜と胡瓜の塩昆布和え ごはん 味噌汁 | たら 味噌 | 白菜・きゅうり・人参・塩昆布 玉ねぎ・しめじ | 天ぷら粉・黒ごま・白ごま・油 米 | 塩 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 | |
| 26 | 水 | 豆腐のふわふわ丼 小松菜ともやしのおかか和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) | 鶏ひき肉・豆腐・卵 かつお節 味噌 | 玉ねぎ・さやえんどう 小松菜・緑豆もやし・人参 大根・わかめ バナナ | 米・砂糖・片栗粉 | 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし | ♥きなこドーナツ 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 砂糖・油・きな粉 牛乳 | |
| 27 | 木 | 豚じゃが ほうれん草と白菜のごま和え ごはん にゅうめん | 豚肉 油揚げ | 玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・白菜 | じゃが芋・糸こんにゃく・砂糖 白ごま 米 そうめん | だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩 | 今川焼 牛乳 | 今川焼 牛乳 | |
| 28 | 金 | ♥油淋鶏(クーリンチー) ♥ひじきサラダ ごはん 中華スープ | 鶏肉  | 白ねぎ ひじき・人参・むき枝豆・コーン わかめ・玉ねぎ | 片栗粉・油・砂糖 砂糖・マヨネーズ 米 | 醤油・料理酒・酢 だし・醤油・本みりん 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 | |
| 29 | 土 | 五目うどん さつま芋のあおさ焼 もやしの甘酢和え | 豚肉  | 白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 あおさのり 緑豆もやし・きゅうり | うどん さつま芋・油 砂糖  | だし・醤油・本みりん・塩 塩 酢・塩 | たべっ子ベイビービスケット せんべい(ぱりんこ) 牛乳 | たべっ子ベイビービスケット ぱりんこ 牛乳 | |
| 31 | 月 | 新 年 度 準 備 | | | | | |  | |

| | | | | |
|------|---------|-------|-------|-------|
| 3歳以上 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム |
| 栄養価 | 548kcal | 19.8g | 18.5g | 230mg |

*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、給食提供日までに自宅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。

※①②③()は、0、1歳児です。