



★はお楽しみメニュー

2025年9月度 弁天こども園 幼児食メニュー



*そば・落花生の入った食材は使用していません。

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	その他	献立	材料
1	月	家常豆腐(ジャパンドウ) グリル野菜 ごはん たまごスープ	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・味噌 卵	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・しょうが ブロッコリー・かぼちゃ わかめ・キャベツ	油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・油 米	醤油・料理酒・中華だし 中華だし・醤油・塩	ぶどうクラッシュゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 ホイップクリーム ※①(ホイップクリームなし) 牛乳
2	火	◆世界の料理◆ チキンのアイオリソース【スペイン】 チーズサラダ ごはん スープ	鶏肉 チーズ 豆腐 さば	レモン果汁 きゅうり・人参・コーン 小松菜	小麦粉・油・マヨドレ ごまドレッシング 米	塩 チキンコンソメ	ウエハース やわらかおかき 牛乳	パニラウエハース やわらかおかき(きな粉味) 牛乳
3	水	サバの甘辛焼 白菜とチンゲン菜のごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ(梨)	油揚げ・味噌	しょうが 白菜・チンゲン菜・人参 なす・かぼちゃ 梨	砂糖・油 白ごま 米	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	そばめし 牛乳	米・焼きそば用麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 中濃ソース・とんかつソース・玉・かつお節・あおさのり 牛乳
4	木	豚肉と卵のおかか炒め 胡瓜とわかめの酢の物 ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉・卵・かつお節 味噌	キャベツ・人参・ピーマン・生しいたけ きゅうり・わかめ 玉ねぎ バナナ	油・砂糖 砂糖 米 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし	あんこパイ 牛乳	パイシート 粒あん 牛乳
5	金	ナポリタンスパゲティ ツナサラダ ロールパン スープ	ハム ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン	スパゲティ・油 マヨドレ 丸ロールパン	トマトケチャップ・チキンコンソメ チキンコンソメ	ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 牛乳
6	土	豆腐入り中華丼 春雨サラダ 中華スープ	豚肉・豆腐 ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参・むき枝豆 ブロッコリー・人参 まいたけ・チンゲン菜	米・油・片栗粉 緑豆春雨・鶏ごま油・砂糖	中華だし・醤油・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	アンパンマンのソフトせん たべっこベイベービスケット 牛乳	ソフトせんべい たべっこベイベービスケット 牛乳
8	月	照焼チキン ひじき煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 豆腐・味噌	ひじき・人参・グリーンピース ほうれん草	砂糖・油 つきこんにゃく・油・砂糖 米	醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 だし	マシュマロサンド 牛乳	マシュマロ クラッカー 牛乳
9	火	白身魚の竜田揚げ もやしとチンゲン菜の中華和え ごはん 味噌汁	たら 味噌	しょうが 緑豆もやし・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・かぼちゃ	砂糖・片栗粉・油 鶏ごま油 米	醤油・料理酒 醤油・本みりん・中華だし だし	ゼリー 牛乳	マスカットゼリー 牛乳
10	水	豚丼 がんもの煮物 かき玉味噌汁 フルーツ(梨)	豚肉 がんもどき 卵・味噌	玉ねぎ・グリーンピース 人参・さやいんげん ほうれん草・しめじ 梨	米・砂糖・片栗粉 黒こんにゃく・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	さつま芋チップス 牛乳	さつま芋・油 塩 牛乳
11	木	牛肉のケチャップ炒め マカロニサラダ ごはん スープ	牛肉 ハム 豆腐	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 きゅうり・コーン 白菜	油・砂糖 マカロニ・オリーブ油・マヨドレ 米	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ	くるくるジャムクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 砂糖・卵・いちごジャム 牛乳
12	金	赤魚の塩こうじ焼 ベーコンと野菜のソテー ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	赤魚 ベーコン 味噌	玉ねぎ・人参・小松菜・コーン わかめ・緑豆もやし バナナ	油 油 米 おつゆ麩	塩こうじ チキンコンソメ だし	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
13	土	豚汁うどん さつま芋きんぴら チンゲン菜と白菜のおかか和え	豚肉・ちくわ・油揚げ・味噌 かつお節	大根・人参・わかめ・だし昆布 チンゲン菜・白菜	うどん さつま芋・油・砂糖・白ごま	だし・本みりん・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	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

日付 曜日	昼食	主な材料と体内での動き				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	
16 火	かぼちゃ挽肉フライ さつま揚げとほうれん草のごま和え ごはん すまし汁	かぼちゃ挽肉フライ さつま揚げ	ほうれん草・人参 わかめ	油 白ごま 米 そうめん・おつゆ麩	醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	ハッピーターン アンパンマン幼児用ビスケット 牛乳	ハッピーターン 幼児用ビスケット 牛乳
17 水	サケのチーズ照焼 ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁	さけ・ミックスチーズ 豆腐・味噌	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ	砂糖・油 マヨドレ 米	醤油・本みりん 塩 だし	きなこバターサンド 牛乳	食パン・バター きな粉・砂糖 牛乳
18 木	塩ラーメン じゃが芋のバター焼 フルーツ(バナナ)	豚肉	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・チンゲン菜 バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 じゃが芋・バター	中華だし・塩・本みりん	カレーパン ※②(クロワッサン) 牛乳	カレーパン (クロワッサン) 牛乳
19 金	ハヤシライス ツナとキャベツのごまネーズサラダ フルーツ(オレンジ)	牛肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・キャベツ・コーン オレンジ	米・油 マヨドレ・白ごま	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 塩	ドームケーキ 牛乳	ドームケーキ(加砂糖) 牛乳
20 土	豆腐のふわふわ丼 しらすと小松菜のおおさかえ 味噌汁	鶏肉・豆腐 しらす 味噌	玉ねぎ・人参・さやえんどう 小松菜・緑豆もやし・あおさのり 大根・まいだけ	米・砂糖・片栗粉	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	やわらかおかき 星だべよ 牛乳	やわらかおかき(きな粉味) 星だべよ 牛乳
22 月	他人丼 こんぶ豆 味噌汁 フルーツ(梨)	豚肉・卵 大豆 油揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・さやえんどう 細切昆布・人参・さやいんげん 梨	米・砂糖 砂糖 さつま芋	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	ムーンライトクッキー おっとっと 牛乳	ムーンライトクッキー おっとっと(うす塩味) 牛乳
24 水	サワラの味噌焼 さつま揚げと小松菜の煮浸し ごはん にゅうめん	さわか・味噌 さつま揚げ	小松菜・人参・緑豆もやし わかめ	砂糖・油 砂糖 米 そうめん	本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	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
25 木	豚すき煮風 さつま芋のバター焼 ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉・焼豆腐 味噌	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう わかめ バナナ	砂糖 さつま芋・バター 米 おつゆ麩	だし・本みりん・料理酒・醤油 だし	プリン 牛乳	カスタードプリン 牛乳
26 金	★ ◆お誕生日メニュー◆ 油淋鶏(ユーリンチー) カラフルサラダ 五目チャーハン 中華スープ ヤクルト	鶏肉 鶏そぼろ	白ねぎ キャベツ・トマト・むき枝豆・コーン 玉ねぎ・人参・ピーマン しめじ	片栗粉・油・砂糖 マヨドレ 米・油 じゃが芋 乳酸菌飲料(ヤクルト)※③(ヤクルトなし)	醤油・料理酒・酢 中華だし・塩・醤油 中華だし・醤油・塩	フルーツサンド ※④(ジャムサンド) 牛乳	食パン・ホイップクリーム みかん(缶詰) (食パン・いちごジャム) 牛乳
27 土	五目あんかけうどん もやしの甘酢和え じゃが芋の旨煮	豚肉	大根・人参・干しいたけ・さやいんげん・だし昆布 緑豆もやし・きゅうり	うどん・片栗粉 砂糖 じゃが芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 酢・塩 醤油・本みりん・だし	たべっこベイベービスケット せんべい(ばりんこ) 牛乳	たべっこベイベービスケット ばりんこ 牛乳
29 月	麻婆豆腐 平天と切干大根の中華和え ごはん 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・味噌 さつま揚げ	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ 切干大根・きゅうり・人参 白菜・わかめ	油・砂糖・片栗粉 砂糖・調合ごま油 米	醤油・料理酒・中華だし 醤油 中華だし・醤油・塩	さつま芋のキャラメルソース 牛乳	さつま芋・油 砂糖・ホイップクリーム 牛乳
30 火	ドライカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ(バナナ)	鶏豚ひき肉・大豆	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが ブロッコリー・キャベツ・コーン・レモン果汁 バナナ	米・油 砂糖・オリーブ油	カレーパウダー・チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩 酢・塩・醤油	おにぎりせんべい ミニアスバラビスケット 牛乳	おにぎりせんべい アスバラガスビスケット 牛乳

3歳以上	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
栄養師	539kcal	20.0g	17.8g	233mg

*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。

※①②③④()は、0、1歳児です。