



2024年10月度 弁天こども園 幼児食メニュー



★はお楽しみメニュー

*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	火	炒り豆腐 ブロッコリーともやしのおかか和え ごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ)	豆腐・豚肉・卵 かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが ブロッコリー・緑豆もやし	油・砂糖・調合ごま油 米 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 牛乳	
2	水	白身魚の竜田揚げ 大根サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	たら 味噌	しょうが 大根・人参・きゅうり しめじ・玉ねぎ バナナ	砂糖・片栗粉・油 油・砂糖 米 さつま芋	醤油・料理酒 醤油・酢 だし	今川焼 牛乳	今川焼 牛乳	
3	木	肉じゃが ちくわとほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	牛肉 ちくわ 豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・白菜 えのきたけ・わかめ	じゃが芋・糸こんにゃく・油・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	ムーンライトクッキー ハッピーターン 牛乳	ムーンライトクッキー ハッピーターン 牛乳	
4	金	◆世界の料理◆ 酢豚(中国) 胡瓜の塩昆布ナムル ごはん 中華スープ	豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・切干大根・塩昆布 白菜	片栗粉・油・砂糖 白ごま・調合ごま油 米	料理酒・塩・醤油・酢・トマトケチャップ・中華だし 中華だし・醤油・塩	お好み焼き お茶	お好み焼き粉・豚肉・油・卵・キャベツ 人参・お好み焼きソース・あおさのり・かつお節 麦茶	
5	土	けんちんうどん かぼちゃの煮物 もやしの中華和え	鶏肉・生揚げ	大根・人参・わかめ・だし昆布 かぼちゃ 緑豆もやし・きゅうり	うどん 砂糖 調合ごま油	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・中華だし	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	
7	月	高野豆腐のそぼろ丼 さつま揚げとほうれん草の煮浸し 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	凍り豆腐・豚ひき肉・卵 さつま揚げ 味噌	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん ほうれん草・白菜 なす・かぼちゃ オレンジ	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	小豆いろいろ 牛乳	上新粉・小麦粉 砂糖・ゆで小豆 牛乳	
8	火	アジの味付天ぷら ひじき豆 ごはん 味噌汁	あじ 大豆 味噌	ひじき・人参 玉ねぎ	砂糖・小麦粉・油 つきこんにゃく・砂糖 米 じゃが芋	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳	
9	水	とり醤油ラーメン さつま芋のバター醤油煮 フルーツ(梨)	鶏肉	玉ねぎ・人参・小松菜・キャベツ 梨	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋・砂糖・バター	醤油・中華だし・塩 醤油	メロンパン 牛乳	メロンパン 牛乳	
10	木	千草焼 しらすと大根のサラダ ごはん 味噌汁	卵・豚ひき肉 しらす 味噌	人参・干しいたけ・さやえんどう 大根・人参・枝豆 白菜・わかめ	砂糖・油 ごまドレッシング 米 巻藪	醤油・本みりん・だし だし	ぼたぼた焼 ビスコ 牛乳	ぼたぼた焼き ビスコ 牛乳	
11	金	チキンカツカレー カラフルサラダ フルーツ(オレンジ)	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト・きゅうり・レモン果汁 オレンジ	小麦粉・油・パン粉・米・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	塩・カレールー 酢・塩・醤油	あんこパイ 牛乳	パイシート 粒あん 牛乳	
12	土	運動会							
15	火	サバの煮付け ブロッコリーのごま和え ごはん 味噌にゅうめん	さば 油揚げ・味噌	しょうが ブロッコリー・人参・コーン わかめ	砂糖 白ごま 米 そうめん	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	星たべよ アンパンマン幼児用ビスケット 牛乳	星型せんべい 幼児用ビスケット 牛乳	
16	水	麻婆豆腐 平天と切干大根の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ)	豆腐・鶏ひき肉・大豆ミンチ・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 キャベツ・緑豆もやし オレンジ	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	アメリカンドッグ 牛乳	ホットケーキミックス・牛乳 ポークウィンナー・油 牛乳	

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
17 木	豚丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ・グリーンピース 白菜・人参 わかめ バナナ	米・砂糖・片栗粉 砂糖 じゃが芋	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	きなこ揚げパン 牛乳	食パン・油・きな粉 砂糖・塩 牛乳
18 金	鶏肉の照焼 マカロニサラダ ごはん スープ	鶏肉  卵	きゅうり・人参 えのきたけ・ほうれん草	砂糖・油 マカロニ・オリーブ油・マヨドレ 米	醤油・本みりん チキンコンソメ	焼きそば お茶	焼きそば用種・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
19 土	中華丼 小松菜ともやしの中華和え 汁ピーフン	豚肉 	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし まいたけ・しめじ	米・油・片栗粉 調合ごま油 ピーフン	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	満月ぼん たべっこベイビービスケット 牛乳	満月ボン たべっこベイビービスケット 牛乳
21 月	鶏肉の唐揚げ チーズサラダ ごはん スープ	鶏肉 チーズ	しょうが コーン・ブロッコリー・人参・レモン果汁 キャベツ・わかめ	小麦粉・片栗粉・油 砂糖・オリーブ油 米	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	フルーツヨーグルト お茶	黄桃缶・パイン缶 ヨーグルト・砂糖 麦茶
22 火	赤魚の甘辛焼 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁	赤魚 凍り豆腐・卵 味噌	人参・グリーンピース 玉ねぎ	砂糖・油 砂糖 米 おつゆ麩	醤油・料理酒 だし・醤油 だし	スイートポテト 牛乳	さつま芋・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
23 水	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ コーン・きゅうり オレンジ	米・油 じゃが芋・マヨドレ	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 塩	チョイスビスケット おととと 牛乳	チョイスビスケット おととと(うす塩味) 牛乳
24 木	ヤンニョムチキン風 春雨サラダ ごはん 中華スープ	鶏肉・味噌 卵	しょうが きゅうり・人参 小松菜・しめじ・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖・白ごま 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米	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・醤油・塩	ドームケーキ 牛乳	ドームケーキ(カスタード) 牛乳
25 金	サワラの照焼 卵とほうれん草のソテー ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	さわら 卵 油揚げ・味噌	ほうれん草・人参・玉ねぎ なす・かぼちゃ バナナ	砂糖・油 油 米	醤油・本みりん チキンコンソメ だし	ポテトチップス 牛乳	じゃが芋・油 塩 牛乳
26 土	豚肉と根菜のうどん じゃが芋の旨煮 白菜の塩昆布和え	豚肉	ごぼう・人参・れんこん・わかめ・だし昆布 白菜・きゅうり・塩昆布	うどん・砂糖 じゃが芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油・本みりん・だし	アンパンマンのソフトせん たべっこベイビービスケット 牛乳	ソフトせんべい たべっこベイビービスケット 牛乳
28 月	鶏肉のごまだれ ひじき豆サラダ ごはん かき玉汁	鶏肉 大豆 卵	ひじき・人参・きゅうり わかめ・玉ねぎ	油・白ごま・白ねりごま・砂糖 砂糖・マヨネーズ 米	料理酒・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	クラッカーの餡サンド 牛乳	クラッカー こしあん 牛乳
29 火	サケのチーズ照焼 ほうれん草と白菜のごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	さけ・ミックスチーズ 豆腐・味噌	ほうれん草・白菜・人参 わかめ オレンジ	砂糖・油 白ごま 米 巻麩	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	星たべよ ミニアスパラビスケット 牛乳	星型せんべい アスパラガスビスケット 牛乳
30 水	◆お誕生日メニュー◆ ミートローフ 野菜サラダ ごはん スープ ヤクルト	牛豚ひき肉・牛乳・卵	玉ねぎ・トマトピューレ 大根・きゅうり・人参 小松菜・しめじ	パン粉・油 砂糖・オリーブ油 米 乳酸菌飲料(ヤクルト)※①(ヤクルトなし)	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 料理酒・酢・塩・醤油 チキンコンソメ	フルーツサンド ※②(ジャムサンド) 牛乳	食パン・ホイップクリーム みかん缶 (食パン・いちごジャム) 牛乳
31 木	◆ハロウィンメニュー◆ 鶏肉ときこのこのかぼちゃシチュー コーンサラダ ロールパン フルーツ(バナナ)	鶏肉・牛乳 	玉ねぎ・かぼちゃ・エリンギ・しめじ・グリーンピース コーン・キャベツ・人参 バナナ	油 ごまドレッシング イエローロールパン	クリームシチューミックス	ハロウィンクッキー 牛乳	小麦粉・卵・バター 砂糖・塩 牛乳

3歳以上 栄養価	エネルギー 531kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 17.6g	カルシウム 214mg
-------------	------------------	----------------	-------------	----------------



*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。

※①②()内は、0・1歳児です。