



2024年12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	
2	月	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 ほうれん草	砂糖・油 マヨドレ 米 巻麩	醤油・本みりん 塩 だし	ハムチーズサンド 牛乳	食パン・マヨネーズ ハム・チーズ 牛乳	
3	火	◆郷土料理◆ のっぺうどん(滋賀県) さつま揚げと小松菜の煮浸し フルーツ(バナナ)	鶏肉 さつま揚げ	大根・人参・生しいたけ・わかめ・だし昆布 小松菜・緑豆もやし バナナ	うどん・片栗粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	五平餅 お茶	米・片栗粉 味噌・砂糖 麦茶	
4	水	すき焼き風煮 さつま芋のバター焼 ごはん 中華スープ	牛肉・焼豆腐 	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう しめじ・チンゲン菜	砂糖 さつま芋・バター 米	だし・本みりん・料理酒・醤油 中華だし・醤油・塩	ぶどうパン 牛乳	ぶどうパン 牛乳	
5	木	サバの磯辺焼 白菜のごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	さば 油揚げ・味噌	あおさのり 白菜・ほうれん草・人参 玉ねぎ りんご	砂糖・小麦粉・油 白ごま 米	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	ウエハース ハッピーターン 牛乳	パニラウエハース ハッピーターン 牛乳 	
6	金	カレーライス キャベツサラダ フルーツ(みかん)	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン みかん	米・じゃが芋・油 ごまドレッシング	カレールウ	あんこパイ 牛乳	パイシート 粒あん 牛乳	
7	土	 おんがくかい							
9	月	酢豚 さつま芋のバター醤油煮 ごはん たまごスープ フルーツ(オレンジ)	豚肉 卵・豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ オレンジ	片栗粉・油・砂糖 さつま芋・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	フルーツサンド ※①(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	
10	火	千草焼 ちくわと小松菜のごま和え ごはん 味噌汁	卵・鶏豚ひき肉 ちくわ 味噌	人参・干しいたけ・さやえんどう 小松菜・白菜 玉ねぎ・しめじ	砂糖・油 白ごま 米	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま 牛乳	
11	水	鶏肉の塩こうじ焼 キャベツのツナ和え ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 味噌	キャベツ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・かぼちゃ	油 米	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	やわらかおかき クラッカー 牛乳	やわらかおかき(きな粉味) クラッカー 牛乳	
12	木	白身魚のフリッター ハムと野菜のサラダ ごはん スープ	たら・牛乳 ハム	ブロッコリー・人参・黄パプリカ・レモン果汁 チンゲン菜・えのきたけ	小麦粉・天ぷら粉・マヨドレ・油 砂糖・オリーブ油 米	塩 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	ぼたぼた焼 ビスコ 牛乳	ぼたぼた焼き ビスコ 牛乳	
13	金	クリームシチュー チーズと野菜のサラダ ロールパン フルーツ(バナナ)	鶏肉・低脂肪乳 チーズ	人参・玉ねぎ・グリーンピース きゅうり・キャベツ・コーン バナナ	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	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	
14	土	しらすチャーハン 豚肉と大根の煮物 汁ピーフン	しらす・ちくわ 豚肉	チンゲン菜・玉ねぎ 大根・人参 緑豆もやし・わかめ	米・油 油・砂糖 ピーフン	中華だし・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 中華だし・醤油・塩	ミニアスパラビスケット せんべい(ぱりんこ) 牛乳	アスパラガスビスケット ぱりんこ 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		献立	材料
16	月	チキンチャップ ひじきサラダ ごはん スープ	鶏肉 豆腐 	ひじき・人参・むぎ枝豆・コーン キャベツ	小麦粉・油・砂糖 砂糖・マヨネーズ 米	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ だし・醤油・本みりん チキンコンソメ 	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
17	火	サワラの竜田揚げ こんぶ豆 ごはん 味噌汁	さわら 大豆 味噌	しょうが 細切昆布・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ	砂糖・片栗粉・油 砂糖 米 じゃが芋	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	ホットドッグ 牛乳	ドックパン・キャベツ ソーウインナー・トマトケチャップ 牛乳
18	水	麻婆丼 もやしとブロッコリーの中華和え 中華スープ フルーツ(オレンジ)	豆腐・豚ひき肉・味噌	しょうが・玉ねぎ 緑豆もやし・ブロッコリー・人参 白菜・チンゲン菜 オレンジ	米・油・砂糖・片栗粉 調合ごま油	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・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
19	木	◆お誕生日メニュー◆ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ カレーピラフ たまごスープ ヤクルト	鶏肉 ベーコン 卵	しょうが きゅうり・人参 コーン・ドライパセリ 玉ねぎ・えのきたけ 	小麦粉・片栗粉・油 マカロニ・オリーブ油・マヨドレ 米・油 乳酸菌飲料(ヤクルト)※②(ヤクルトなし)	醤油・料理酒 チキンコンソメ・塩・カレーパウダー チキンコンソメ	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
20	金	◆クリスマスメニュー◆ ミートローフ ポテトサラダ ごはん スープ フルーツ(バナナ) 	牛豚ひき肉・豆腐・低脂肪乳・卵 ハム <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">4、5歳児 『ツリーポテト』</div>	しょうが きゅうり・人参 コーン・ドライパセリ 玉ねぎ・えのきたけ 	パン粉・油 じゃが芋・マヨドレ 米 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 塩 チキンコンソメ	クリスマスマドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖・ホイップクリーム ※④(ホイップクリームなし) 牛乳	
21	土	五目うどん レバーの味付天ぷら もやしの甘酢和え	豚肉 鶏レバー煮込み	白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 緑豆もやし・小松菜	うどん 小麦粉・油 砂糖 	だし・醤油・本みりん・塩 酢・塩	アンパンマンのソフトせん たべっ子ベイビービスケット 牛乳	ソフトせんべい たべっ子ベイビービスケット 牛乳
23	月	赤魚の甘辛焼 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	砂糖・油 つきごんにやく・砂糖 米	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	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
24	火	鶏肉の照焼 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 味噌	人参・さやえんどう 玉ねぎ 	砂糖・油 砂糖 米 じゃが芋	醤油・本みりん だし・醤油・本みりん 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
25	水	豚肉と野菜の五目炒め 焼かぼちゃ ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉 味噌	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン かぼちゃ えのきたけ オレンジ	油・砂糖 油 米 おつゆ麩	醤油・本みりん・料理酒 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
26	木	肉じゃが ほうれん草ともやしのおかか和え ごはん 味噌汁	牛肉 かつお節 豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・緑豆もやし わかめ	じゃが芋・系ごんにやく・油・砂糖 米	だし・本みりん・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし	ミニ焼豚チャーハン お茶	米・焼豚・玉ねぎ・ピーマン 油・中華だし・塩・醤油 麦茶
27	金	ハヤシライス キャベツサラダ フルーツ(バナナ) 	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・黄パプリカ バナナ	米・油 マヨドレ	ハヤシフレーク・トマトケチャップ	ドームケーキ 牛乳	ドームケーキ(カスタード) 牛乳
28	土	豆腐のふわふわ丼 白菜の塩昆布和え 味噌汁	鶏ひき肉・豆腐 味噌 	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・小松菜・塩昆布 わかめ	米・油・砂糖・片栗粉 巻麩	醤油・本みりん・だし だし	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

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	20.0g	16.7g	207mg

*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。

