



★はお楽しみメニュー

2026年1月度 弁天こども園 幼児食メニュー



*そば・落花生のあ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
5	月	新春ちらし寿司 切干大根の煮物 花麩のすまし汁 フルーツ(みかん缶)	鶏ひき肉・錦糸卵 ちくわ	干しいだけ・人参・さやえんどう・のり 切干大根・人参 ほうれん草 みかん缶	米・砂糖・油 油・砂糖 花麩	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	ドームケーキ 牛乳	ドームケーキ(スタード) 牛乳
6	火	塩ラーメン じゃが芋の旨煮 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・鶏ごま油 じゃが芋・砂糖	中華だし・塩・本みりん 醤油・本みりん・だし	シュガーパイ 牛乳	パイシート・卵 グラニュー糖 牛乳
7	水	鶏肉の唐揚げ キャベツサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 豆腐・味噌	しょうが キャベツ・コーン・人参・きゅうり・レモン果汁 小松菜	小麦粉・片栗粉・油 砂糖・オリーブ油 米	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 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
8	木	サバの甘辛焼 紅白なます ごはん にゅうめん	さば 油揚げ	しょうが 大根・人参 わかめ	砂糖・油 砂糖 米 そうめん	醤油・料理酒 酢・塩 だし・醤油・塩	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
9	金	カレーライス ころころサラダ フルーツ(オレンジ)	牛肉 チーズ・さつま揚げ	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり オレンジ	米・じゃが芋・油 ごまドレッシング	カレールー	そばめし 牛乳	米(国産)・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・油・かつお節・あおさのり 牛乳
10	土	豆腐入り中華丼 チンゲン菜の塩昆布ナムル 汁ピーフン	豚肉・豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・むき枝豆 チンゲン菜・緑豆もやし・塩昆布 わかめ・しめじ	米・油・片栗粉 白ごま・鶏ごま油 ピーフン	中華だし・醤油・塩 中華だし・醤油・塩	アンパンマンのソフトせん 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
13	火	牛肉コロッケ ツナとブロッコリーのサラダ ごはん スープ	ツナフレーク	ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ・わかめ	牛肉コロッケ・油 マヨドレ 米	チキンコンソメ	マシュマロサンド 牛乳	マシュマロ クラッカー 牛乳
14	水	豚肉と野菜のケチャップ炒め さつま芋のバター焼 ごはん 味噌汁	豚肉 豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ ほうれん草	油・砂糖 さつま芋・バター 米	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし	いちごジャムケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・卵・低脂肪乳 砂糖・いちごジャム・バター 牛乳
15	木	さわらの照焼 大根と胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	さわら 味噌	大根・きゅうり・人参 玉ねぎ バナナ	砂糖・油 砂糖 米 おつゆ麩	醤油・本みりん 酢・醤油 だし	今川焼 牛乳	今川焼 牛乳
16	金	豚丼 ほうれん草と白菜のごま和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉 味噌	玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草・白菜 人参 オレンジ	米・砂糖・片栗粉 白ごま 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	ピザトースト 牛乳	食パン・トマトケチャップ・ベーコン ピーマン・玉ねぎ・ミックスチーズ 牛乳
17	土	鶏肉ときのこのうどん かぼちゃの煮物 小松菜ともやしのおかか和え	鶏肉 かつお節	しめじ・えのきたけ・わかめ・だし昆布 かぼちゃ 小松菜・緑豆もやし・人参	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし	ミニアスバラビスケット せんべい 牛乳	アスバラガスビスケット せんべい 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
19	月	肉じゃが ちくわとほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁	牛肉 ちくわ 味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・白菜 わかめ	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・砂糖 米 お豆腐	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 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 ポークウィンナー・油 牛乳
20	火	麻婆豆腐 焼かぼちゃ ごはん 中華スープ	豆腐・鶏豚ひき肉・大豆ミンチ・味噌	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ かぼちゃ 人参・チンゲン菜	油・砂糖・片栗粉 油 米	醤油・料理酒・中華だし 塩 中華だし・醤油・塩	小豆いろいろ (クラッカーの餡サンド:0歳児) 牛乳	上新粉・小麦粉 砂糖・ゆで小豆 (クラッカー・あんこ) 牛乳
21	水	白身魚の竜田揚げ ちくわと小松菜のごま和え ごはん 味噌汁	たら ちくわ 味噌	しょうが 小松菜・白菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	砂糖・片栗粉・油 白ごま 米	醤油・料理酒 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
22	木	◆世界の料理◆ カオマンガイ【タイ】 ヤムウンセン風【タイ】 スープ フルーツ(バナナ)	鶏肉・味噌 豚ひき肉	しょうが・にんにく・玉ねぎ・きゅうり・赤パプリカ 緑豆もやし・きゅうり・人参・レモン果汁 キャベツ・わかめ バナナ	米・油・砂糖・調合ごま油 緑豆春雨・調合ごま油・油・砂糖	中華だし・塩・酢・醤油・ウスターソース 酢・醤油・塩 チキンコンソメ	ゼリー 牛乳	マスカットゼリー 牛乳
23	金	豚肉と卵のおかか炒め ポテトフライ ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉・卵・かつお節 豆腐・味噌	キャベツ・人参・ピーマン・生しいたけ 玉ねぎ オレンジ	油・砂糖 ポテトフライ・油 米	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	マシュマロおこし 牛乳	マシュマロ・コーンフレーク バター 牛乳
24	土	けんちんうどん さつま芋のあおさ焼 白菜の塩昆布和え	鶏肉・生揚げ	大根・人参・わかめ・だし昆布 あおさのり 白菜・きゅうり・塩昆布	うどん・油 さつま芋・油	だし・醤油・本みりん・塩 塩	満月ぼん たべっこベイベービスケット 牛乳	満月ボン たべっこベイベービスケット 牛乳
26	月	豚肉とごぼうの柳川風煮 ひじきサラダ ごはん 味噌汁	豚肉・卵 味噌	ごぼう・人参・さやえんどう ひじき・人参・むき枝豆・コーン わかめ	つきこんにゃく・砂糖 砂糖・マヨネーズ 米 さつま芋	だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん だし	ムーンライトクッキー おとっとこ 牛乳	ムーンライトクッキー おとっとこ(うす塩味) 牛乳
27	火	赤魚の塩こうじ焼 切干大根とコンニャクの炒め物 ごはん すまし汁	赤魚 豆腐	切干大根・人参 ほうれん草	油 糸こんにゃく(黒)・油・砂糖 米	塩こうじ 醤油・本みりん だし・醤油・塩	さつま芋スティック 牛乳	さつま芋・油 砂糖・塩 牛乳
28	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・キャベツ・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	わかめおにぎり	米・わかめご飯の素
29	木	とん平焼 白菜の酢の物 ごはん 味噌汁	卵・豚肉 油揚げ・味噌	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり きゅうり・白菜・人参 かぼちゃ	油・マヨネーズ 砂糖 米	だし・お好み焼きソース 酢・醤油 だし	牛乳 ぶどうパン 牛乳	牛乳 ぶどうパン 牛乳
30	金	◆お誕生日メニュー◆ 揚げ鶏のレモン醤油がらめ チーズとブロッコリーのサラダ ごはん スープ ヤクルト	鶏肉 チーズ	レモン果汁 ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ	小麦粉・片栗粉・油・砂糖 ごまドレッシング 米 じゃが芋 乳酸菌飲料(ヤクルト)※①(ヤクルトなし)	塩・醤油・本みりん・酢 チキンコンソメ チキンコンソメ	フルーツカナッペ 牛乳	クラッカー・ホイップクリーム パイナップル・みかん缶 ※②(ホイップクリームなし・いちごジャム) 牛乳
31	土	豚肉と野菜のあんかけ丼 平天と大根の中華和え 味噌汁	豚肉 さつま揚げ 豆腐・味噌	玉ねぎ・緑豆もやし・赤パプリカ・グリーンピース 大根・きゅうり・人参 しめじ	米・油・砂糖・片栗粉 砂糖・調合ごま油	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 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

3歳以上	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
栄養価	537kcal	19.8g	17.2g	235mg

*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()は、0、1歳児です。