



2024年11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	金	味噌ラーメン がんもの煮物 フルーツ(オレンジ)	豚肉・味噌 がんもどき	玉ねぎ・人参・白菜・ニラ・しょうが さやいんげん オレンジ	ラーメン・油・調合ごま油 黒こんにゃく・砂糖	中華だし・塩・醤油 だし・醤油・料理酒	昆布おにぎり 	米 塩昆布 さけほくし身(4、5歳児のみ)
2	土	豆腐のふわふわ丼 さつま揚げと小松菜の煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉・豆腐 さつま揚げ 味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・白菜 しめじ	米・油・砂糖・片栗粉 砂糖 じゃが芋	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	お茶 満月ほん たべっ子バイビービスケット 牛乳	麦茶 満月ボン たべっ子バイビービスケット 牛乳
5	火	鶏肉のあおさ焼 切干大根と大豆の煮物 ごはん かき玉汁	鶏肉 大豆 卵	あおさのり 切干大根・人参 わかめ	砂糖・油 つきこんにゃく・油・砂糖 米 お豆腐	醤油・本みりん 醤油・料理酒・だし だし・醤油・塩	今川焼 牛乳	今川焼 牛乳
6	水	サバの塩焼 白菜の酢の物 炊き込みごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	さば 油揚げ 味噌	きゅうり・白菜・人参 ごぼう・人参・干しいたけ・さやいんげん 玉ねぎ・しめじ バナナ	油 砂糖 米・油・砂糖	塩 酢・醤油 本みりん・醤油・料理酒 だし	芋ようかん 牛乳	さつま芋・砂糖 塩・寒天 牛乳
7	木	家常豆腐(ジャージャー豆腐) かぼちゃのチーズ焼 ごはん すまし汁	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・味噌 ミックスチーズ	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・しょうが かぼちゃ 大根・小松菜	油・砂糖・片栗粉 油 米	醤油・料理酒・中華だし だし・醤油・塩	ブルーベリージャムサンド 牛乳	食パン ブルーベリージャム 牛乳
8	金	カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ(オレンジ)	牛肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン オレンジ	米・じゃが芋・油 油・砂糖	カレールー 酢・醤油	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
9	土	野菜入りきつねうどん さつま芋きんぴら ほうれん草ともやしのおかか和え	油揚げ かつお節	白菜・人参・わかめ・だし昆布 ほうれん草・緑豆もやし	うどん・砂糖 さつま芋・油・砂糖・白ごま	だし・醤油・本みりん・塩 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
11	月	鶏肉のバーベキューソース ジャーマンポテト ごはん スープ	鶏肉 ベーコン	人参・むき枝豆 玉ねぎ・わかめ	小麦粉・油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・油・バター 米	塩・料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソメ チキンコンソメ・塩 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
12	火	豚肉と野菜の甘辛炒め エッグサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	豚肉 卵 味噌	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ きゅうり・人参 小松菜・まいたけ りんご	油・砂糖 マヨネーズ 米 さつま芋	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	シュガーパイ 牛乳	パイシート・卵 グラニュー糖 牛乳
13	水	白身魚の磯辺揚げ 切干大根とコンニャクの甘辛炒め ごはん 味噌汁	たら 味噌	あおさのり 切干大根・人参 白菜・緑豆もやし・かぼちゃ	天ぷら粉・油 糸こんにゃく(黒)・油・砂糖 米	塩 醤油・本みりん だし	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
14	木	肉うどん 高野豆腐と昆布の煮物 フルーツ(バナナ)	牛肉 凍り豆腐	玉ねぎ・生しいたけ・小松菜・だし昆布 細切昆布・人参・グリーンピース バナナ	うどん・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 だし・醤油・本みりん	メロンパン 牛乳	メロンパン 牛乳
15	金	さつま芋のクリームシチュー ハムと野菜のサラダ ロールパン フルーツ(オレンジ)	鶏肉・牛乳 ハム	玉ねぎ・しめじ・むき枝豆 ブロッコリー・人参・黄パプリカ・レモン果汁 オレンジ	さつま芋・油 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	そばめし お茶	米・焼きそば用麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 中華ソース・とんかつソース・油・かつお節・あおさのり 麦茶

食育『おにぎりを作ろう』(4、5歳児)



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
16	土	中華丼 ちくわと小松菜の煮浸し 春雨スープ	豚肉 ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参・生しいたけ・さやえんどう 小松菜・緑豆もやし キャベツ	米・油・片栗粉 砂糖 緑豆春雨	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	アンパンマンのソフトせん たべっ子バイビービスケット 牛乳	ソフトせんべい たべっ子バイビービスケット 牛乳
18	月	サワラの味噌照焼 ひじき煮 ごはん にゅうめん フルーツ(オレンジ)	さわら・味噌 油揚げ	ひじき・人参・グリーンピース わかめ オレンジ	砂糖・油 つきこんにやく・油・砂糖 米 そうめん	本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	さつま芋チップス 牛乳	さつま芋・油 塩・砂糖 牛乳
19	火	とん平焼 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	卵・豚肉 かつお節 味噌	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり ほうれん草・人参 えのきだけ	油・マヨネーズ 米 じゃが芋	だし・お好み焼きソース 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
20	水	麻婆豆腐 かぼちゃのバター焼 ごはん 味噌汁	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・味噌 味噌	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ かぼちゃ 大根・白菜・人参	油・砂糖・片栗粉 バター 米	醤油・料理酒・中華だし だし	しらすチーズトースト 牛乳	食パン・しらす・あおさのり マヨネーズ・ミックスチーズ 牛乳
21	木	◆郷土料理◆ 鶏肉の唐揚げ ハムと野菜のサラダ ごはん 呉汁(富山県)	鶏肉 ハム 大豆・油揚げ・味噌・豆乳	しょうが キャベツ・人参・黄パプリカ・レモン果汁 ごぼう	小麦粉・片栗粉・油 砂糖・オリーブ油 米 つきこんにやく	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし	レーズンマドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖・レーズン 牛乳
22	金	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・コーン バナナ	米・油 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズ	ハヤシフレーク・トマトケチャップ	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
25	月	ビビンバ丼 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 さやいんげん・コーン わかめ 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 お豆腐	焼肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし・酢 酢・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
26	火	豚肉と大根の旨煮 しらすとほうれん草のあおさし ごはん 味噌汁	豚肉 しらす 味噌	玉ねぎ・人参・大根・さやいんげん ほうれん草・緑豆もやし・あおさのり えのきだけ	砂糖 米 さつま芋	だし・醤油・本みりん・料理酒 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
27	水	◆お誕生日メニュー◆ フライドチキン ツナサラダ ハムとコーンのピラフ スープ ヤクルト	鶏肉 ツナフレーク ハム	ブロッコリー・人参・レモン果汁 玉ねぎ・コーン 白菜・わかめ	唐揚げ粉・片栗粉・油 砂糖・オリーブ油 米・油 乳酸菌飲料(ヤクルト)※①(ヤクルトなし)	酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	チーズケーキ 牛乳	クリームチーズ・小麦粉・ホイップクリーム・砂糖 ヨーグルト・チョイスビスケット・オリーブ油 牛乳
28	木	赤魚の塩こうじ焼 小松菜とキャベツの和え物 ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	赤魚 油揚げ・味噌	小松菜・キャベツ・人参 なす・かぼちゃ りんご	油 米	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	フルーツカナッペ 牛乳	クラッカー・ホイップクリーム パイン缶・みかん缶 ※②(ホイップクリームなし⇒いちごジャム) 牛乳
29	金	牛肉とごぼうの柳川風煮 かぼちゃのあおさ焼 ごはん 味噌汁	牛肉・卵 豆腐・味噌	ごぼう・人参・さやえんどう かぼちゃ・あおさのり 玉ねぎ	つきこんにやく・砂糖 油 米	だし・醤油・本みりん 塩 だし	ドームケーキ 牛乳	ドームケーキ(ド) 牛乳
30	土	あんかけうどん 小松菜ともやしの塩昆布和え さつま芋の甘煮	豚肉	白菜・しめじ・さやえんどう・だし昆布 小松菜・緑豆もやし・人参・塩昆布	うどん・片栗粉 さつま芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩	アンパンマンのソフトせん たべっ子バイビービスケット 牛乳	ソフトせんべい たべっ子バイビービスケット 牛乳



3歳以上	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
米養価	523kcal	19.7g	17.0g	218mg



*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。

※①②()は、0、1歳児です。

*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。