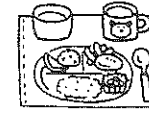








# 2023年4月度 弁天こども園 幼児食メニュー



★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	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
1 土	醤油ラーメン 大根と胡瓜の和え物 かぼちゃの甘煮	豚肉	玉ねぎ・人参・白菜・コーン・青ねぎ 大根・きゅうり・しめじ かぼちゃ	中薬種・油・ごま油 砂糖・ごま油 砂糖	醤油・中華だし・塩 醤油	満月ぼん たべっ子ベビービスケット 牛乳	満月ぼん たべっ子ベビービスケット 牛乳
3 月	麻婆豆腐 白菜のおおさおえ ごはん 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・大豆ミンチ・味噌 ちくわ	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ 白菜・人参・おおさのり コーン・チンゲン菜・なす	油・砂糖・片栗粉 白ごま 米	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
4 火	鶏肉の天ぷら ほうれん草とえのきのお浸し ごはん すまし汁	鶏肉 	ほうれん草・緑豆もやし・えのきたけ 玉ねぎ・わかめ 	小麦粉・油 米 巻紙	料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	ふんわりにんじんクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・人参 牛乳
5 水	サバの旨煮 アスパラガスサラダ 炊き込みごはん 味噌汁	さば 油揚げ 味噌	しょうが グリーンアスパラガス・きゅうり・コーン ごぼう・人参 小松菜・えのきたけ	砂糖 油・砂糖 米 さつま芋	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・酢 醤油・本みりん・料理酒・だし だし	チョイスビスケット おっとっと 牛乳	チョイスビスケット おっとっと(うす塩味) 牛乳 
6 木	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ(オレンジ)	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・赤ピーマン オレンジ	米・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩	おかかおにぎり 牛乳	米・かつお節 醤油 牛乳
7 金	ほうとう風うどん ウインナー入り野菜炒め フルーツ(バナナ)	鶏肉・味噌 ウインナー	かぼちゃ・大根・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ほうれん草・しめじ バナナ	うどん 油・砂糖	だし・醤油・料理酒 醤油・料理酒	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 土	焼き鳥丼 ブロッコリーの中巻和え 味噌汁	鶏肉 ちくわ 生揚げ・味噌	しょうが・キャベツ・のり ブロッコリー・人参 緑豆もやし・青ねぎ	米・油・砂糖・片栗粉・白ごま ごま油	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・中華だし だし	ミニアスパラビスケット アンパンマンのソフトせん 牛乳	アスパラガスビスケット ソフトせんべい 牛乳
10 月	ハムカツ ひじき入りナムル ごはん 味噌汁	ハムカツ 油揚げ・味噌	切干大根・ほうれん草・人参・ひじき 白菜・まいたけ	油 砂糖・ごま油 米	醤油・塩 だし	ハインかん 牛乳	糖衣・砂糖 おろしハイン 牛乳
11 火	豚肉のチャブチ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	豚肉 凍り豆腐 味噌	玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・赤ピーマン 人参・さやいんげん わかめ・青ねぎ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 砂糖 米 お豆腐	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳ケーキ 牛乳	牛乳ケーキ 牛乳
12 水	白身魚のマヨネーズ焼 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え ごはん すまし汁 フルーツ(りんご)	ホキ 豆腐	チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布 えのきたけ・かぼちゃ りんご	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	塩 だし・醤油・塩	バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・バナナ 牛乳 
13 木	ハヤシライス しらすと大根のサラダ フルーツ(オレンジ)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり・ブロッコリー オレンジ	米・小麦・油 油・砂糖	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油・酢	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
14 金	鶏肉の塩こうじ揚げ もやしと小松菜のお浸し わかめごはん 花枝の味噌汁	鶏肉 味噌	しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参 わかめごぼうの葉 玉ねぎ・えのきたけ 	小麦粉・片栗粉・油 米 花枝	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	アンパンマンのおやさいせんべい シガーフライ 牛乳	野菜せんべい シガーフライ 牛乳
15 土	けんちんうどん 平天ときゅうりの梅風味和え じゃが芋の旨煮	生揚げ さつま揚げ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・キャベツ・練り椎	うどん じゃが芋・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	クラッカー 一口ゼリー 牛乳	クラッカー 一口ゼリー 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
17	月	八宝菜 ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	豚肉 油揚げ・味噌	白米・玉ねぎ・人参・たけのこ・干しいたげ・テンゲン菜	油・片栗粉 米	中華だし・醤油・塩 だし	ぼたぼた焼 ビスコ 牛乳	ぼたぼた焼き ビスコ 牛乳
18	火	アジの竜田揚げ チキンとキャベツのサラダ ごはん すまし汁	あじ チキンフレーク(水煮) 	しょうが キャベツ・人参・グリーンアスパラガス 大根・ほうれん草・えのきたけ	砂糖・片栗粉・油 醤油・砂糖 米	醤油・料理酒 醤油・酢 だし・醤油・塩	もちもちマフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳 牛乳
19	水	牛ひき肉と豆腐の煮物 ブロッコリーともやしのおかか和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	牛ひき肉・豆腐 かつお節 	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・緑豆もやし	つきごんにゃく・油・砂糖 米・押麦	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	メロンパン 牛乳	メロンパン 牛乳
20	木	豚骨ラーメン 大学芋 きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ・赤ピーマン・しめじ・ニラ ごぼう・人参	中華麺・油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま ごま・油・砂糖	醤油・中華だし・塩・豚骨ラーメンスープ だし・醤油・本みりん・料理酒	甘味噌おにぎり 牛乳	※・味噌 本みりん・砂糖 牛乳
21	金	チキンチャップ ツナとチーズのサラダ レーズンロールパン スープ	鶏肉 ツナフレーク・チーズ	ブロッコリー・人参 わかめ・玉ねぎ 	小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) レーズンロールパン じゃが芋	塩・トマトクチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ	フルーツポンチ 牛乳	養分・砂糖 りんご・パイナップル 牛乳
22	土	サケ三色丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	さけ 油揚げ 味噌	コーン・小松菜 白菜・人参 緑豆もやし・えのきたけ・青ねぎ	米・砂糖・油 砂糖	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	満月ぼん ミニアスパラビスケット 牛乳	満月ぼん アスパラガスビスケット 牛乳
24	月	ハンバーグ ブロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	ハンバーグ 味噌	ブロッコリー・キャベツ・人参 かぼちゃ・小松菜 りんご	油 白ごま 米 お豆腐	トマトクチャップ・ウスターソース 醤油・本みりん・だし だし	おにぎりせんべい シガーフライ 牛乳	おにぎりせんべい シガーフライ 牛乳
25	火	オープンオムレツ ほうれん草としらすのサラダ ごはん スープ	卵・牛乳・ベーコン しらす	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・コーン・緑豆もやし キャベツ・グリーンアスパラガス・まいたけ	油 油・砂糖 米	塩・チキンコンソメ・トマトクチャップ 醤油・酢 チキンコンソメ	ジュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳
26	水	白身魚の甘辛焼 小松菜と白菜のお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ホキ 味噌	小松菜・白菜・えのきたけ かぼちゃ・大根・青ねぎ オレンジ	砂糖・油 米	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	今川焼 牛乳	今川焼 牛乳
27	木	焼きそば ひじきとさつま芋の煮物 味噌汁	牛肉 生揚げ 味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ひじき・さやいんげん 大根・えのきたけ・青ねぎ	中華麺・油・片栗粉 さつま芋・砂糖	料理酒・中濃ソース・とんかつソース・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	わかめおにぎり 牛乳	※ わかめご飯の素 牛乳
★ 28	金	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ ピラフ スープ ヤクルト	鶏肉 ツナフレーク ワインナー 	しょうが ブロッコリー・黄ピーマン コーン・ドライパセリ 玉ねぎ・人参	小麦粉・片栗粉・油 砂糖・ごま油 米・油 じゃが芋 乳酸菌飲料(ヤクルト)	醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	お誕生白ケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・オリーブ油 豆腐・黄桃缶・ホイップクリーム 牛乳



3歳以上 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
	536kcal	19.6g	17.1g	226mg



\*材料の割合により、献立が一部変更になる場合もあります  
\*未摂取の食材がある場合は、給食提供日までに自宅で複数  
回食べ進めてください。