



2023年5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 | 月 | 豚肉と根菜の煮物 さつまい芋の天ぷら ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ) | 豚肉 味噌 | ごぼう・人参・大根・グリーンピース チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ バナナ | 黒ごんにやく・砂糖 さつまい芋・小麦粉・油 米 | だし・醤油・本みりん・料理酒 だし | お麩のきなごラスク 牛乳 | おつゆ餅・油・きな粉 砂糖・塩 牛乳 |
| 2 | 火 | 鶏肉のバーベキューソース ひじきサラダ ごはん たまごスープ | 鶏肉 卵 | ひじき・人参・コーン・きゅうり 白菜・青ねぎ | 小麦粉・油・砂糖・片栗粉 砂糖・白ごま・マヨネーズ 米 | 塩・料理酒・ウスターソース・トマトクチャップ・醤油・チキンコンソメ だし・醤油・本みりん チキンコンソメ | たい焼 牛乳 | たい焼き 牛乳 |
| 6 | 土 | ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ | ツナフレーク | 玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 コーン・わかめ | 米・油 砂糖・調合ごま油 じゃが芋 | 中華だし・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩 | 満月ぼん たべっこバイバイビスケット 牛乳 | 満月ボン たべっこバイバイビスケット 牛乳 |
| 8 | 月 | 照焼ハンバーグ ちくわとほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁 | ハンバーグ ちくわ 豆腐・味噌 | ほうれん草・人参 青ねぎ | 油・砂糖・片栗粉 白ごま 米 花麩 | 醤油・本みりん・料理酒 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 |
| 9 | 火 | サバの塩焼 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ) | さば 味噌 | きゅうり・白菜・人参 小松菜・玉ねぎ オレンジ | 油 砂糖 米 じゃが芋 | 塩 酢・醤油 だし | アップルマフィン 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・りんご 牛乳 |
| 10 | 水 | ◆世界の料理(タイ)◆ ガパオ風ライス 春雨サラダ 中華スープ フルーツ(バナナ) | 豚ひき肉 さつまい芋 | 玉ねぎ・人参・ピーマン・黄ピーマン・しめじ きゅうり・コーン 大根・青ねぎ・わかめ バナナ | 米・調合ごま油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 | 醤油・中濃ソース・中華だし 酢・醤油 中華だし・醤油・塩 | フレンチトースト 牛乳 | 食パン・卵・砂糖 牛乳・バター 牛乳 |
| 11 | 木 | 白身魚の竜田揚げ こんぶ豆 ごはん かき玉味噌汁 | ホキ 大豆 卵・味噌 | しょうが 細切昆布・人参・さやいんげん 小松菜・えのきたけ | 砂糖・片栗粉・油 砂糖 米 | 醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし | ゼリー 牛乳 | 野菜と果物のゼリー 牛乳 |
| 12 | 金 | カレーライス しらすと野菜のサラダ フルーツ(オレンジ) | 牛肉 しらす | 玉ねぎ・人参 グリーンアスパラガス・赤ピーマン・キャベツ オレンジ | 米・じゃが芋・油 砂糖・油 | カレールー 酢・醤油 | チョコチップクッキー ※(クッキー) 牛乳 | 小麦粉・卵・バター・チョコチップ 砂糖・塩 (小麦粉・卵・バター・砂糖・塩) 牛乳 |
| 13 | 土 | のっぺいうどん 平天入り野菜炒め 味噌かぼちゃ | 豚肉 さつまい芋 味噌 | 大根・しめじ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ほうれん草 かぼちゃ | うどん・片栗粉 油・砂糖 砂糖 | だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒 本みりん | 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 |
| 15 | 月 | 千草焼 チーズとブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご) | 卵・ツナフレーク チーズ 豆腐・味噌 | 人参・しめじ・さやえんどう ブロッコリー・コーン わかめ りんご | 砂糖・油 オリーブ油・砂糖 米 | 醤油・本みりん・だし 酢・醤油 だし | バームクーヘン 牛乳 | バームクーヘン 牛乳 |
| 16 | 火 | 鶏肉の唐揚げ ちくわと野菜のお浸し ごはん 味噌汁 | 鶏肉 ちくわ 味噌 | しょうが キャベツ・チンゲン菜・人参 大根・白菜・青ねぎ | 小麦粉・片栗粉・油 米 | 醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし | サワーフルーツポンチ 牛乳 | 寒天・カルピス みかん缶・りんご 牛乳 |
| 17 | 水 | 豆腐チャンプルー さつまい芋のバター醤油煮 ごはん たまごスープ | 豚肉・豆腐・卵 | 玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・人参・干しいたけ・しょうが チンゲン菜・コーン | 油・砂糖・調合ごま油 さつまい芋・砂糖・バター 米 | 醤油・中華だし・料理酒・塩 醤油 中華だし・醤油・塩 | チョコパン ※(チーズパン) 牛乳 | チョコパン (チーズパン) 牛乳 |

※()内は、0・1・2歳児です。

| 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 |
| 18:木 | 白身魚のサクサク焼 ウィンナーピーズ ごはん スープ フルーツ(オレンジ) | ホキ ポークウィンナー・大豆 | 玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・しめじ・青ねぎ オレンジ | マヨネーズ・パン粉・油 米 | 塩・ウスターソース チキンコンソメ・トマトケチャップ チキンコンソメ | いちごジャム蒸しパン 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・ストロベリーソース 牛乳 |
| 19:金 | 春野菜の塩焼きそば ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ(バナナ) | 豚肉・かつお節 凍り豆腐 味噌 | キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・グリーンアスパラガス・人参 ひじき・人参・むき枝豆 なす・青ねぎ バナナ | 焼きそば用麺・油 油・砂糖 さつま芋 | 中華だし・塩 だし・醤油・料理酒 だし | わかめおにぎり お茶 | 米 わかめご飯の素 麦茶 |
| 20:土 | とり三色丼 ブロッコリーともやしのおおさかえ 味噌汁 | 鶏肉 豆腐・味噌 | 玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・ブロッコリー・おおさのり えのきたけ・ほうれん草 | 米・砂糖・油 白ごま | 醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし 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 |
| 22:月 | 鶏肉のおかか焼 切干大根サラダ ごはん 味噌汁 | 鶏肉・かつお節 豆腐・味噌 | 切干大根・人参・ごぼう・グリーンアスパラガス チンゲン菜 | 砂糖・小麦粉・油 砂糖・調合ごま油 米 | 醤油・本みりん 醤油・酢・本みりん だし | ぼたぼた焼 ビスコ 牛乳 | ぼたぼた焼き ビスコ 牛乳 |
| 23:火 | 白身魚の天ぷら 細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ) | ホキ 味噌 | 細切昆布・人参・れんこん・さやいんげん かぼちゃ・緑豆もやし・青ねぎ バナナ | 天ぷら粉・油 油・砂糖 米 | 塩 だし・醤油・料理酒 だし | サイコロパンケーキ 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・粉糖 牛乳 |
| 24:水 | クリームシチュー キャベツサラダ ロールパン フルーツ(オレンジ) | 鶏肉・牛乳 | 人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン オレンジ | じゃが芋 マヨネーズ イエローロールパン | クリームシチューミックス 塩 | 焼おにぎり お茶 | 米・油 醤油・本みりん 麦茶 |
| 25:木 | サバのごま醤油煮 ハムとブロッコリーのソテー ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご) | さば ハム 味噌 | しょうが ブロッコリー・人参・玉ねぎ 大根・わかめ りんご | 砂糖・白ごま 油 米 さつま芋 | 醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ だし | 今川焼 牛乳 | 今川焼 牛乳 |
| 26:金 | マーマレードチキン 大根とアスパラのサラダ ごはん スープ | 鶏肉 | 大根・グリーンアスパラガス・人参 キャベツ・エリンギ・ほうれん草 | 小麦粉・油・マーマレード 油・砂糖 米 | 塩・醤油・本みりん 酢・醤油 チキンコンソメ | ポテトチップス 牛乳 | じゃが芋・油 塩 牛乳 |
| 27:土 | そぼろ寿司 高野豆腐の煮物 にゅうめん | しらす・豚ひき肉 凍り豆腐 | れんこん・人参・グリーンピース・のり 人参・さやえんどう しめじ・小松菜 | 米・砂糖 砂糖 そうめん | 酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし・醤油・塩 | 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 |
| ★ 29:月 | ◆お誕生日メニュー◆ フライドチキン ポテトサラダ キャロットピラフ スープ ヤクルト | 鶏肉 ポークウィンナー | コーン・きゅうり 人参・ドライパセリ ほうれん草・玉ねぎ | 唐揚げ粉・片栗粉・油 じゃが芋・マヨネーズ 米・油・バター 乳酸菌飲料(ヤクルト) | 塩 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・卵 牛乳 |
| 30:火 | 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 わかめ・大根・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 | 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 |
| 31:水 | 白身魚のバターソース ベーコンと野菜のソテー ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご) | ホキ ベーコン 油揚げ・味噌 | ほうれん草・人参・玉ねぎ なす・白菜 りんご | 小麦粉・油・バター 油 米 | 塩 チキンコンソメ だし | 大学芋 牛乳 | さつま芋・油 砂糖・黒ごま 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 | 553kcal | 19.8g | 18.5g | 224mg |



*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。