



2023年6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おりません。

日曜日	風食	主な材料と体内での動き				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 木	鶏肉の塩こうじ揚げ ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 卵・味噌 	しょうが ひじき・人参・コーン・きゅうり 小松菜・玉ねぎ	小麦粉・片栗粉・油 砂糖・白ごま・マヨネーズ 米	塩こうじ だし・醤油・本みりん だし	あんこパイ 牛乳	パイシート 粒あん 牛乳
2 金	五目うどん さつまいもの甘煮 フルーツ(バナナ)	牛肉・油揚げ 	玉ねぎ・人参・大根・だし昆布 バナナ	うどん さつまいも・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩	牛乳ケーキ 牛乳	牛乳ケーキ 牛乳
3 土	中華丼 しらすともやしの中華和え 中華スープ	豚肉 しらす 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・生しいたけ・さやえんどう きゅうり・緑豆もやし・赤ピーマン チンゲン菜	米・油・片栗粉 調合ごま油	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	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
5 月	イタリアンオムレツ 野菜サラダ ごはん スープ フルーツ(りんご)	卵・牛乳・ハム・ミックステーズ	玉ねぎ・しめじ キャベツ・人参・コーン ほうれん草・大根・わかめ りんご	油 フレンチドレッシング 米	塩・チキンコンソメ  チキンコンソメ	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
6 火	サバの煮付け 白菜のごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	さば 豆腐・味噌	しょうが きゅうり・白菜・人参 小松菜 オレンジ	砂糖 白ごま 米 おつゆ麩	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	ゆかりおにぎり お茶	米 ゆかり 麦茶 
7 水	チキンカレー パンブキンサラダ フルーツ(バナナ)	鶏肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 かぼちゃ・グリーンピース バナナ	米・じゃが芋・油 マヨネーズ	カレールウ	ぼたぼた焼 ビスコ 牛乳	ぼたぼた焼き ビスコ 牛乳
8 木	八宝菜 さつまいものバター焼 ごはん 汁ピーフン	豚肉 	白菜・玉ねぎ・人参・だけのこ・チンゲン菜・生しいたけ 大根	油・片栗粉 さつまいも・バター 米 ピーフン	中華だし・醤油・塩 中華だし・醤油・塩	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 牛乳
9 金	白身魚の磯辺揚げ 切干大根の酢の物 ごはん 味噌汁	ホキ 油揚げ・味噌	あおさのり 切干大根・きゅうり・人参 なす・玉ねぎ	天ぷら粉・油 砂糖 米	塩 酢・醤油 だし	あじさいかん 牛乳	寒天・カルピス 砂糖・ぶどうジュース 牛乳
10 土	鶏あんかけうどん ほうれん草とえのきのゆかり和え 高野豆腐の煮物	鶏肉 凍り豆腐	玉ねぎ・人参・オクラ・だし昆布 ほうれん草・えのきたけ さやいんげん 	うどん・片栗粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 ゆかり だし・醤油・料理酒	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
12 月	照焼豆腐ハンバーグ ウインナーとブロッコリーのソテー ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ ポークウインナー 味噌	ブロッコリー・人参	油・砂糖・片栗粉 油 米 巻麩・じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ だし	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
13 火	鶏肉の甘酢炒め ごはん たまごスープ フルーツ(バナナ)	鶏肉 卵 	しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・緑豆もやし バナナ	片栗粉・油・砂糖 米	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 中華だし・醤油・塩	今川焼 牛乳	今川焼 牛乳
14 水	赤魚の煮付 ひじきサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	赤魚 大豆 味噌	しょうが ひじき・人参・きゅうり 白菜・玉ねぎ・小松菜 りんご	砂糖 砂糖・マヨネーズ 米	だし・本みりん・醤油 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・ミックステーズ 牛乳
15 木	◆世界の料理(韓国)◆ ヤンニョムチキン風 チーズサラダ ごはん 中華スープ	鶏肉・味噌 チーズ 	しょうが コーン・オクラ・人参 大根・しめじ・わかめ	片栗粉・油・砂糖・白ごま ごまドレッシング 米	塩・料理酒・トマトケチャップ・本みりん・醤油 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(ろす塩味) 牛乳

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
16	金	味噌ラーメン ブロッコリーのおかか和え フルーツ(オレンジ)	豚肉・味噌 かつお節	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・しょうが ブロッコリー・コーン オレンジ	焼きそば用麺・油・調合ごま油	醤油・中華だし・塩 醤油・本みりん・だし	昆布おにぎり お茶	米 塩昆布 麦茶
17	土	高野豆腐のそぼろ丼 ちくわと野菜のサラダ 味噌汁	凍り豆腐・鶏ひき肉 ちくわ 味噌	玉ねぎ・人参・しょうが・さやえんどう きゅうり・赤ピーマン・キャベツ 白菜・小松菜	米・油・砂糖・片栗粉 油・砂糖 じゃが芋	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 だし	ゼリー 牛乳	野菜と果物のゼリー 牛乳
19	月	鶏肉の味噌照焼 春雨サラダ ごはん かき玉汁	鶏肉・味噌 ちくわ 卵	ブロッコリー・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	砂糖・油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米	本みりん・料理酒 酢・醤油 だし・醤油・塩	さつま芋のキャラメルソース 牛乳	さつま芋・油 砂糖・ホイップクリーム 牛乳
20	火	サワラのチーズ焼 昆布イリチー ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	さわら・ミックスチーズ 味噌	細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・さやいんげん 緑豆もやし りんご	砂糖・油 つきこんにやく・油・砂糖 米 じゃが芋	醤油・料理酒 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
21	水	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	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
22	木	サケのタルタル焼 ベーコンと野菜のソテー ごはん 味噌汁	さけ・卵 ベーコン 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・パセリ ブロッコリー・玉ねぎ・赤ピーマン 大根・人参・えのきたけ	小麦粉・油・マヨネーズ・砂糖 油 米(国産)	塩・酢 チキンコンソメ だし	ピーチのフルーチェ お茶	フルーチェ(もも)・牛乳 栗柿缶 麦茶
23	金	豚丼 小松菜と白菜のお浸し 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉 豆腐・味噌	玉ねぎ・グリーンピース 小松菜・白菜・人参 しめじ オレンジ	米・砂糖・片栗粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	きなこ揚げパン 牛乳	食パン・油・きな粉 砂糖・塩 牛乳
24	土	きつねうどん 胡瓜ともやしの梅風味和え かぼちゃの甘露	油揚げ	わかめ・だし昆布 きゅうり・緑豆もやし・人参・練り梅 かぼちゃ	うどん・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	満月ぼん ミニアスパラビスケット 牛乳	満月ボン アスパラガスビスケット 牛乳
26	月	ミートボールのトマトカレー風味 れんこんサラダ ごはん スープ	チキンボール	玉ねぎ・グリーンピース れんこん・人参・ブロッコリー・コーン 大根・わかめ・白菜	油・砂糖・片栗粉 ごまドレッシング 米	チキンコンソメ・カレーパウダー・塩・料理酒・しょうが・トマトケチャップ・ウスターソース 醤油 チキンコンソメ	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 牛乳
27	火	◆お誕生日メニュー◆ ハムチーズサンド コロッケ 枝豆コーンソテー スープ ヤクルト	ハム・チーズ	きゅうり コーン・むき枝豆・人参 キャベツ・緑豆もやし	ロールパン・マヨネーズ コロッケ・油 油 乳酸菌飲料(ヤクルト)	塩・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 パン缶・みかん缶 牛乳
28	水	炒り豆腐 ブロッコリーのツナ和え ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	豆腐・豚肉・卵 ツナフレーク 味噌	玉ねぎ・赤ピーマン・ニラ・しめじ・しょうが ブロッコリー・人参 白菜・なす りんご	油・砂糖・調合ごま油 米 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	メロンパン 牛乳	メロンパン 牛乳
29	木	鶏肉の唐揚げ しらすと胡瓜のサラダ ごはん 花麩のすまし汁	鶏肉 しらす 豆腐	しょうが きゅうり・キャベツ・人参 ほうれん草	小麦粉・片栗粉・油 米 花麩	醤油・料理酒 青じそドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・塩	ゼリー 牛乳	野菜と果物のゼリー 牛乳
30	金	サバのレモン醤油ソース ひじき豆 ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	さば 大豆 油揚げ・味噌	レモン果汁 ひじき・人参 小松菜・玉ねぎ バナナ	小麦粉・油・砂糖 つきこんにやく・砂糖 米	塩・酢・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	レーズンマフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター 卵・牛乳・レーズン 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	545kcal	19.5g	18.5g	209mg



*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へ進めてください。
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。
*0歳児の“フルーツ(りんご)”は加熱して提供しております。

