



2023年7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 土	そぼろ丼 平天と白菜の煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 さつま揚げ 油揚げ・味噌	人参・コーン・さやえんどう 白菜・ほうれん草 わかめ・玉ねぎ	米・油・砂糖 砂糖	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	ミニアスバラビスケット せんべい 牛乳	アスバラガスピケット ばりんこ 牛乳
3 月	スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ ごはん スープ フルーツ (オレンジ)	卵・牛乳・粉チーズ・ベーコン	玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ・人参 白菜・小松菜・コーン オレンジ	じゃが芋・油 ごまドレッシング 米	チキンコンソメ・塩・トマトケチャップ チキンコンソメ	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
4 火	アジの竜田揚げ 白菜の酢の物 ごはん 味噌汁	あじ 油揚げ・味噌	しょうが きゅうり・白菜・人参 チンゲン菜・しめじ	砂糖・片栗粉・油 砂糖 米	醤油・料理酒 酢・醤油 だし	フルーツボンチ 牛乳	寒天・砂糖 パン缶・みかん缶 牛乳
5 水	カレーライス ころころサラダ フルーツ (バナナ)	牛肉 チーズ・さつま揚げ	玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー バナナ	米・じゃが芋・油 マヨネーズ	カレーウ 塩	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 木	チキンチャップ ちくわとキャベツのあおさかえ ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・人参・あおさのり えのきたけ・わかめ	小麦粉・油・砂糖 白ごま 米	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし だし	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
7 金	星のミートコロッケ 夏野菜のツナ和え わかめごはん 天の川にゅうめん すいかゼリー	ツナフレーク	むき枝豆・赤パプリカ・コーン わかめご飯の素 オクラ・人参	星のミートコロッケ・油 米 そうめん すいかゼリー	醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	お星さまクッキー 牛乳	小麦粉・卵・バター 砂糖・塩 牛乳
8 土	鶏肉と白菜のうどん しらすとブロッコリーのソテー ひじきと高野豆腐の煮物	鶏肉 しらす 凍り豆腐	白菜・人参・わかめ・だし昆布 ブロッコリー・緑豆もやし ひじき・グリーンピース	うどん・砂糖 油 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 チキンコンソメ だし・醤油・料理酒	アンパンマンのソフトせん だべっ子ペイビービスケット 牛乳	ソフトせんべい だべっ子ペイビービスケット 牛乳
10 月	他人丼 白菜のごま和え すまし汁 フルーツ (オレンジ)	豚肉・卵	玉ねぎ・人参・さやえんどう きゅうり・白菜・人参 大根・わかめ オレンジ	米・砂糖 白ごま おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	コーンフレークマッシュマロ 牛乳	マッシュマロ・コーンフレーク バター 牛乳
11 火	鶏肉の塩こうじ揚げ ツナサラダ ごはん スープ	鶏肉 ツナフレーク	しょうが キャベツ・人参 ほうれん草・コーン	小麦粉・片栗粉・油 ごまドレッシング 米 じゃが芋	塩こうじ チキンコンソメ	ぼたぼた焼き ビスコ 牛乳	ぼたぼた焼き ビスコ 牛乳
12 水	さわらの照焼 うす揚げと小松菜の煮浸し ごはん 味噌汁 フルーツ (スイカ)	さわら 油揚げ 味噌	小松菜・人参 白菜・まいたけ・わかめ すいか	砂糖・油 砂糖 米	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	お麩のフレンチトースト 牛乳	おつゆ麩・卵・砂糖 バター・牛乳 牛乳
★ 13 木	◆お誕生日メニュー◆ ビーフシチュー マカロニサラダ レーズンロールパン ヤクルト	牛肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマトピューレ きゅうり・コーン	じゃが芋 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズ レーズンロールパン 乳酸菌飲料 (ヤクルト)	ビーフシチューミックス お茶	ヨーグルトパフェ お茶	コーンフレーク・パン缶・みかん缶 ヨーグルト・砂糖・ストロベリーソース 麦茶
14 金	夏野菜マーボー さつま芋のバター醤油煮 ごはん たまごスープ	豆腐・豚ひき肉・味噌 卵	しょうが・玉ねぎ・コーン・生しいたけ・ピーマン・なす 大根・ほうれん草	油・砂糖・片栗粉 さつま芋・砂糖・バター 米	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	今川焼 牛乳	今川焼 牛乳
15 土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 オクラのゆかり和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ・味噌	玉ねぎ・鶏もやし・赤ピーマン・グリーンピース オクラ・人参 チンゲン菜・しめじ	米・油・砂糖・片栗粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	ゼリー 牛乳	野菜と果物のゼリー 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	火	◆郷土料理◆ あんかけスパゲティ(愛知県) ツナとブロッコリーのサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ポークウインナー ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン・コーン・マッシュルーム・トマトピューレ ブロッコリー・人参 ほうれん草・キャベツ・わかめ オレンジ	スパゲティ・オリーブ油・油・片栗粉 ごまドレッシング	塩・コンソメ・デミグラスソース・トマトケチャップ チキンコンソメ	甘味噌おにぎり お茶	米・味噌 本みりん・砂糖 麦茶
19	水	サバのごま煮 小松菜と白菜の中華和え ごはん すまし汁 フルーツ(バナナ)	さば 油揚げ	小松菜・白菜・人参 しめじ バナナ	片栗粉・白ごま 調合ごま油 米 そうめん	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・塩	チョイスビスケット おとっとと 牛乳	チョイスビスケット おとっとと(うす塩味) 牛乳
20	木	鶏肉のカレー風味焼 ひじき豆 ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆 味噌	ひじき・人参・さやいんげん キャベツ・緑豆もやし・チンゲン菜	小麦粉・油 油・砂糖 米	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ・チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	小倉サンド 牛乳	食パン・こしあん バター 牛乳
21	金	豚丼 白菜とブロッコリーの梅風味和え かき玉味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉 卵・味噌	人参・玉ねぎ・ピーマン 白菜・ブロッコリー・焼いも ほうれん草・まいたけ オレンジ	米・油・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		
22	土	焼きそば 平天と小松菜のお浸し 味噌汁	豚肉・かつお節 さつま揚げ 豆腐・味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり 小松菜 しめじ	焼きそば用種・油	中濃ソース・どんかつソース 醤油・本みりん・だし だし	星たべよ ミニアスパラビスケット 牛乳	星型せんべい アスパラガスビスケット 牛乳
24	月	鶏肉の唐揚げ チーズとお豆のサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 チーズ・大豆 油揚げ・味噌	しょうが 人参・ブロッコリー かぼちゃ・わかめ	小麦粉・片栗粉・油 マヨネーズ 米	醤油・料理酒 だし	クレープ ※(バームクーヘン) 牛乳	バニラクレープ (バームクーヘン) 牛乳
25	火	豚じゃが ちくわとほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	豚肉 ちくわ 生揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・白菜 緑豆もやし	じゃが芋・糸こんにゃく(白濁)・砂糖 白ごま 米 おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	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
26	水	サケのチーズ照焼 卵と野菜のソテー ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	さけ・ミックスチーズ 卵 味噌	小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・まいたけ オレンジ	砂糖・油 油 米	醤油・本みりん チキンコンソメ だし	ポテトチップス 牛乳	じゃが芋・油 塩 牛乳
27	木	ガバオ風ライス キャベツサラダ スープ みかんゼリー	豚ひき肉 生揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン・黄ピーマン・しめじ キャベツ・きゅうり・コーン わかめ	米・調合ごま油・砂糖 ごまドレッシング じゃが芋 みかんゼリー	醤油・中濃ソース・中華だし チキンコンソメ	メロンパン 牛乳	メロンパン 牛乳
28	金	冷やしうどん 厚揚げの煮物 フルーツ(バナナ)	ツナフレーク 生揚げ	トマト・オクラ・コーン・わかめ 人参・さやいんげん バナナ	うどん 砂糖	つゆ だし・醤油・料理酒	牛乳ケーキ 牛乳	牛乳ケーキ 牛乳
29	土	焼豚チャーハン 春雨サラダ 中華スープ	焼豚 ちくわ 豆腐	玉ねぎ・チンゲン菜 ブロッコリー・人参 白菜	米・油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	中華だし・塩・醤油 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	たべっ子ベイビービスケット せんべい 牛乳	たべっ子ベイビービスケット ばりんこ 牛乳
31	月	鶏肉のハーベキューソース ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・味噌	ひじき・人参・コーン・むき枝豆 えのきたけ・小松菜	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・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソメ だし・醤油・本みりん だし	アメリカンドッグ 牛乳	ホットケーキミックス・ポークウインナー 油 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	539kcal	19.7g	18.6g	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お願いします。
*0歳児の“フルーツ(りんご)”は加熱して提供しております。

※()内は、1歳児です。