

2023年9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	サケの塩焼 切干大根と大豆の煮物 ごはん 味噌汁	さけ 大豆 味噌	切干大根・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・まいだけ	油 つきこんにやく・油・砂糖 米	塩 醤油・料理酒・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
2	土	豚汁うどん さつま芋きんぴら ほうれん草と白菜のおかか和え	豚肉・ちくわ・油揚げ・味噌 かつお節	大根・人参・わかめ・だし昆布 ほうれん草・白菜	うどん さつま芋・油・砂糖・白ごま	だし・本みりん・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	星たべよ ミニアスパラビスケット 牛乳	星聖せんべい アスパラガスビスケット 牛乳
4	月	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 味噌	しょうが きゅうり・人参・コーン・アスパラガス・レモン果汁 小松菜・しめじ	小麦粉・片栗粉・油 砂糖・オリーブ油 米 巻麩	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし	 ぶどうかん 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 牛乳
5	火	家常豆腐(ジャウツドリ) じゃが芋のバター焼 ごはん たまごスープ フルーツ(オレンジ)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・味噌 卵	人参・玉ねぎ・生しいたけ・ピーマン・しょうが 緑豆もやし・キャベツ オレンジ	油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・バター 米	醤油・料理酒・中華だし 中華だし・醤油・塩	ハムチーズサンド 牛乳	食パン・マヨネーズ ハム・チーズ 牛乳
6	水	サバの煮付け 白菜とブロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ(梨)	さば 油揚げ・味噌	しょうが 白菜・ブロッコリー・人参 なす・チンゲン菜 梨	砂糖 白ごま 米	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	昆布おにぎり お茶	米 塩昆布 麦茶
7	木	三色丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏ひき肉・卵・かつお節 油揚げ 味噌	ほうれん草・だし昆布 白菜・人参 玉ねぎ・わかめ バナナ	米・砂糖・油 砂糖	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし	チョコパン ※(チーズパン) 牛乳	チョコパン (チーズパン) 牛乳
8	金	◆世界の料理◆ コック・オーヴァン(フランス) グリーンサラダ ロールパン スープ	鶏肉	玉ねぎ・人参・ドライパセリ コーン・きゅうり・キャベツ 白菜・しめじ	小麦粉・油・オリーブ油 イエローロールパン	塩・料理酒・デミグラスソース・コンソメ チキンコンソメ	ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 牛乳
9	土	豆腐のふわふわ丼 しらすと小松菜のおおさお和え 味噌汁	豚肉・豆腐 しらす 味噌	玉ねぎ・人参・さやえんどう 小松菜・緑豆もやし・人参・おおさのり 大根・まいだけ	米・砂糖・片栗粉	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	アンパンマンのソフトせん たべっ子ベイビービスケット 牛乳	ソフトせんべい たべっ子ベイビービスケット 牛乳
11	月	豚肉と卵のおかか炒め 胡瓜とわかめの酢の物 ごはん 味噌汁	豚肉・卵・かつお節 味噌	キャベツ・人参・ピーマン・生しいたけ きゅうり・わかめ なす・玉ねぎ	油・砂糖 砂糖 米 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 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
12	火	赤魚の塩こうじ焼 ベーコンと野菜のソテー ごはん 味噌汁 フルーツ(梨)	赤魚 ベーコン 味噌	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・黄パプリカ わかめ・緑豆もやし 梨	油 油 米 おつゆ麩	塩こうじ チキンコンソメ だし	ぼたぼた焼き ビスコ 牛乳	ぼたぼた焼き ビスコ 牛乳
13	水	マーメイドチキン グリル野菜 ごはん スープ	鶏肉 豆腐	ブロッコリー・かぼちゃ ほうれん草	小麦粉・油・マーメイド じゃが芋・油 米 さつま芋	塩・醤油・本みりん チキンコンソメ	お好み焼き お茶	お好み焼き・豚肉・油・卵・キャベツ 人参・お好み焼きソース・おおさのり・かつお節 麦茶
14	木	白身魚の和風フリッター がんもの煮物 ごはん 味噌汁	たら がんもどき 味噌	人参・さやいんげん 大根・小松菜・まいだけ	小麦粉・天ぷら粉・油 黒こんにやく・砂糖 米	塩・だし・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 だし	牛乳ケーキ 牛乳	牛乳ケーキ 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)	
		主にならだをつくるもの	主にな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
★ 15金	◆お誕生日メニュー◆ ナポリタンズバグティ ツナサラダ レーズンロールパン スープ ヤクルト	ハム ツナフレーク 	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・わかめ	ズバグティ・油 ごまドレッシング レーズンロールパン 乳酸菌飲料(ヤクルト)	トマトケチャップ・チキンコンソメ 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・チョコビスケット・オリーブ油 牛乳
16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・醤油ごま油・砂糖	中華だし・塩・醤油 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	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
19火	サハの味噌煮 ほうれん草のごま和え ごはん すまし汁	さば・味噌	しょうが ほうれん草・人参・コーン わかめ	砂糖 白ごま 米 そうめん・おつゆ	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	おかかおにぎり お茶	米・かつお節 醤油 麦茶
20水	豚丼 こんぶ豆 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉 大豆 味噌	人参・玉ねぎ・ピーマン 細切昆布・人参・さやいんげん 白菜 オレンジ	米・油・砂糖・片栗粉 砂糖 さつま芋 	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	ホットドッグ 牛乳	ドックパン・キャベツ ポークウインナー・トマトケチャップ 牛乳
21木	味噌ラーメン さつま芋の甘煮 フルーツ(バナナ)	豚肉・味噌	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・しょうが バナナ	焼きそば用種・油・醤油ごま油 さつま芋・砂糖	醤油・中華だし・塩	チョコビスケット おととつ 牛乳	チョコビスケット おととつ(ほろろ味) 牛乳
22金	ハヤシライス ちくわとキャベツのごまネーズサラダ フルーツ(オレンジ)	牛肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・キャベツ オレンジ	米・油 マヨネーズ・白ごま	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 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
25月	鶏肉の照焼 ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 豆腐・味噌	ひじき・人参・コーン・むぎ枝豆 ほうれん草	砂糖・油 砂糖・白ごま・マヨネーズ 米	醤油・本みりん だし・醤油・本みりん だし	フルーツボンヂ 牛乳	寒天・砂糖 バイン缶・みかん缶 牛乳
26火	さわらのカレー風味揚げ 細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	さわら 油揚げ 味噌	細切昆布・人参・さやいんげん なす・玉ねぎ	小麦粉・油 油・砂糖 米 じゃが芋	マ・カレーパウダー・チミグウス・トマトケチャップ・チキンコンソメ だし・醤油・本みりん だし	おにぎりせんべい ミニアスパラビスケット 牛乳	おにぎりせんべい アスパラガスビスケット 牛乳
27水	親子丼 ちくわとチンゲン菜のごま和え にゅうめん フルーツ(オレンジ)	鶏肉・卵 ちくわ 油揚げ	玉ねぎ・さやえんどう チンゲン菜・白菜 まいだけ オレンジ	米・油・砂糖 白ごま そうめん	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	さつま芋チップス 牛乳	さつま芋・油 塩 牛乳
28木	豚肉と大根の煮物 ブロッコリーとえのきの梅風味和え ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉 味噌	大根・人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・えのきたけ・練り梅 わかめ・玉ねぎ バナナ	黒ごんにゃく・砂糖 米 おつゆ	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
29金	◆お月見メニュー◆ お月見カレー キャベツサラダ お月見ゼリー	牛肉 	玉ねぎ・人参・レーズン・さやえんどう キャベツ・きゅうり・コーン	米・油 ごまドレッシング お月見ゼリー	カレールー	今川焼 牛乳	今川焼 牛乳
30土	五目あんかけうどん もやしの甘酢和え じゃが芋の旨煮	鶏肉	大根・人参・干しいだけ・さやいんげん・だし昆布 緑豆もやし・きゅうり	うどん・片栗粉 砂糖 じゃが芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 酢・塩 醤油・本みりん・だし	たべっ子ベイビービスケット せんべい(ばりんこ) 牛乳	たべっ子ベイビービスケット ばりんこ 牛乳

3歳以上 栄養価	エネルギー 534kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 17.0g	カルシウム 212mg
-------------	------------------	----------------	-------------	----------------

*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。

