



2023年10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	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
2月	鶏肉の塩こうじ焼 ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 味噌	ひじき・人参・コーン・きゅうり 小松菜	油 砂糖・白ごま・マヨドレ 米 巻麩・じゃが芋	塩こうじ だし・醤油・本みりん だし	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・オリーブ油 きな粉・砂糖 牛乳
3火	炒り豆腐 ブロッコリーともやしのおかか和え ごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ)	豆腐・豚肉・卵 かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが ブロッコリー・緑豆もやし 白菜・キャベツ オレンジ	油・砂糖・調合ごま油 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 牛乳
4水	白身魚の竜田揚げ 大根サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	たら 味噌	しょうが 大根・人参・きゅうり しめじ・玉ねぎ バナナ	砂糖・片栗粉・油 油・砂糖 米 さつま芋	醤油・料理酒 醤油・酢 だし	ゼリー 牛乳	野菜と果物のゼリー 牛乳
5木	肉じゃが ちくわとほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	牛肉 ちくわ 豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・白菜 えのきだけ・わかめ	じゃが芋・糸こんにゃく・油・砂糖 白ごま 米	だし・本みりん・料理酒・醤油 醤油・本みりん・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
6金	チキンカツカレー カラフルサラダ フルーツ(りんご)	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト・ブロッコリー・コーン・レモン果汁 りんご	小麦粉・油・パン粉 米・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	塩 カレールー 酢・塩・醤油	あんこパイ 牛乳	パイシート・粒あん 牛乳
7土	 運 動 会 						
10火	サバの煮付け ブロッコリーのごま和え ごはん 味噌にゅうめん	さば 油揚げ・味噌	しょうが ブロッコリー・人参・コーン わかめ	砂糖 白ごま 米 そうめん	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	フルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖 バイン缶・みかん缶 牛乳
11水	ヤンニョムチキン風 春雨サラダ ごはん 中華スープ	鶏肉・味噌 さつま揚げ	しょうが 人参・きゅうり 小松菜・しめじ・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖・白ごま 緑豆春雨・油・砂糖 米	塩・料理酒・トマトケチャップ・本みりん・醤油 酢・醤油 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
12木	高野豆腐のそぼろ丼 さつま揚げとほうれん草の煮浸し 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	凍り豆腐・豚ひき肉・卵 さつま揚げ 味噌	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん ほうれん草・白菜 なす・かぼちゃ オレンジ	米・油・砂糖・片栗粉 砂糖	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま 牛乳
13金	醤油ラーメン さつま芋の天ぷら フルーツ(梨)	豚肉	玉ねぎ・人参・小松菜・キャベツ さつま芋 梨	焼きそば用麺・油・調合ごま油 天ぷら粉・油	中華だし・塩・醤油	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・ミックスチーズ 牛乳
14土	けんちんうどん かぼちゃの煮物 もやしの中華和え	豚肉・生揚げ	大根・人参・わかめ・だし昆布 かぼちゃ 緑豆もやし・きゅうり	無塩やわらかうどん 砂糖 調合ごま油	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・中華だし	星たべよ ミニアスバラビスケット 牛乳	聖型せんべい アスバラガスビスケット 牛乳
16月	ハムとほうれん草のオムレツ しらすとブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁	卵・牛乳・ハム しらす 味噌	玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・人参・コーン 白菜・わかめ	油 マヨドレ 米 巻麩	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ だし	ぼたぼた焼 ビスコ 牛乳	ぼたぼた焼き ビスコ 牛乳
17火	麻婆豆腐 平天と切干大根の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ)	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・味噌 さつま揚げ	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ 切干大根・きゅうり・人参 キャベツ・緑豆もやし オレンジ	油・砂糖・片栗粉 砂糖・調合ごま油 米	醤油・料理酒・中華だし 醤油 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

日付 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
18 水	アジの味付天ぷら ひじき豆 ごはん 味噌汁	あじ 大豆 油揚げ・味噌	ひじき・人参 かぼちゃ	砂糖・小麦粉・油 つきこんにやく・砂糖 米	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	ぶどうパン 牛乳	ぶどうパン 牛乳
19 木	焼きそば さつま芋のバター焼 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉 豆腐・味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参 わかめ バナナ	焼きそば用麺・油・片栗粉 さつま芋・バター	料理酒・お好み焼きソース・こんかつソース・醤油・和風だし だし	甘味噌おにぎり お茶	米・味噌 本みりん・砂糖 麦茶
20 金	◆世界の料理◆ チキンチャートル(イタリア) マカロニサラダ ごはん スープ 	鶏肉	玉ねぎ・コーン・グリーンピース・トマトピューレ きゅうり・人参 えのきだけ・ほうれん草	小麦粉・油・じゃが芋・砂糖 マカロニ・オリーブ油・マヨドレ 米	塩・料理酒・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ	クラッカーの餡サンド 牛乳	クラッカー こしあん 牛乳
21 土	中華丼 小松菜ともやし中華和え 汁ピーマン	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし まいだけ・しめじ	米・油・片栗粉 割合ごま油 ピーマン 	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	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
★ 23 月	◆お誕生日メニュー◆ 鶏肉の唐揚げ チーズサラダ ツナピラフ スープ ヤクルト 	鶏肉 チーズ ツナフレーク	しょうが コーン・ブロッコリー・人参・レモン果汁 玉ねぎ・ピーマン キャベツ・わかめ	小麦粉・片栗粉・油 砂糖・オリーブ油 米・油 乳酸菌飲料(ヤクルト)	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	フルーツサンド ※(ジャムサンド) 牛乳	食パン・ホイップクリーム みかん缶 (食パン・いちごジャム) 牛乳
24 火	赤魚の甘辛焼 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	赤魚 凍り豆腐・卵 味噌	人参・グリーンピース 白菜 りんご	砂糖・油 砂糖 米 お豆腐	醤油・料理酒 だし・醤油 だし	スイートポテト 牛乳	さつま芋・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
25 水	ハマシライス ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ コーン・きゅうり オレンジ 	米・油 じゃが芋・マヨドレ	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 塩	小豆いろいろ 牛乳	上新粉・小麦粉 砂糖・ゆで小豆 牛乳
26 木	サバの蒲焼風 卵とほうれん草のソテー ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	さば 卵 油揚げ・味噌	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ なす・かぼちゃ バナナ	片栗粉・油・砂糖 油 米	料理酒・醤油・本みりん チキンコンソメ だし	チョイスビスケット おとっと 牛乳	チョイスビスケット おとっと(ろす塩味) 牛乳
27 金	鶏肉の照焼 ツナサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 味噌	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・わかめ	砂糖・油 ごまドレッシング 米 さつま芋	醤油・本みりん だし	牛乳ケーキ 牛乳	牛乳ケーキ 牛乳
28 土	豚肉と根菜のうどん じゃが芋の旨煮 白菜の塩昆布和え	豚肉	ごぼう・人参・れんこん・わかめ・だし昆布 白菜・きゅうり・塩昆布	無塩やわらかうどん・砂糖 じゃが芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油・本みりん・だし	ミニアスパラビスケット せんべい 牛乳	アスパラガスビスケット ばりんこ 牛乳
30 月	サケの塩焼 ほうれん草と白菜のごま和え ごはん かき玉汁 フルーツ(オレンジ)	さけ 卵	ほうれん草・白菜・人参 わかめ・玉ねぎ オレンジ	油 白ごま 米	塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	蒲月ほん たべっ子ベイビービスケット 牛乳	蒲月ホン たべっ子ベイビービスケット 牛乳
31 火	🎃ハロウィンメニュー🎃 鶏肉ときこのかぼちゃシチュー コーンサラダ ロールパン フルーツ(バナナ) 	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・かぼちゃ・エリンギ・しめじ・グリーンピース コーン・キャベツ・人参 バナナ	油 ごまドレッシング イエローロールパン 	クリームシチューミックス	ハロウィンクッキー 牛乳	小麦粉・卵・バター 砂糖・塩 牛乳

3歳以上 栄養価	エネルギー 553kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 18.2g	カルシウム 217mg
-------------	------------------	----------------	-------------	----------------

*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。



※()内は、0・1歳児です。