



2023年11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 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 | 水 | 味噌ラーメン 高野豆腐の煮物 フルーツ(オレンジ) | 豚肉・味噌 凍り豆腐 | 玉ねぎ・人参・白菜・ニラ・しょうが さやいんげん オレンジ | 焼きそば用麺・油・調合ごま油 砂糖 | 中華だし・塩・醤油 だし・醤油・料理酒 | サケおにぎり お茶 | 米・さけほくし身 塩・白ごま 麦茶 |
| 2 | 木 | チキン南蛮 もやしとほうれん草のしらす和え ごはん 味噌汁 | 鶏肉・卵 しらす 豆腐・味噌 | 玉ねぎ・ドライパセリ 人参・緑豆もやし・ほうれん草 大根・しめじ | 片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ 米 | 塩・料理酒・酢・醤油 醤油・本みりん・だし だし | あんこパイ 牛乳 | パイシート 粒あん 牛乳 |
| 4 | 土 | 豚丼 うすあげと小松菜の煮浸し 味噌汁 | 豚肉 油揚げ 味噌 | 人参・玉ねぎ・ピーマン 小松菜・白菜 わかめ | 米・油・砂糖・片栗粉 砂糖 じゃが芋 | だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし | 星たべよ アンパンマン幼児用ビスケット 牛乳 | 星型せんべい 幼児用ビスケット 牛乳 |
| 6 | 月 | 鶏肉のおおき焼 切干大根と大豆の煮物 ごはん かき玉汁 | 鶏肉 大豆 卵 | おおさのり 切干大根・人参 わかめ | 砂糖・油 つきこんにゃく・油・砂糖 米 お豆腐 | 醤油・本みりん 醤油・料理酒・だし だし・醤油・塩 | りんごかん 牛乳 | 養天・りんごジュース 砂糖 牛乳 |
| 7 | 火 | 家常豆腐(ダチャウド)り じゃが芋のチーズ焼 ごはん 味噌汁 | 豚肉・生揚げ・テンメンジャン・味噌 ミックスチーズ 味噌 | 人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・しょうが 大根・小松菜 | 油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・油 米 | 醤油・料理酒・中華だし 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 |
| 8 | 水 | カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ(柿) | 牛肉 ちくわ | 玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン 柿 | 米・じゃが芋・油 油・砂糖 | カレールーフ 酢・醤油 | 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 |
| 9 | 木 | サワラの味噌照焼 卵ときのこのソテー ごはん にゅうめん フルーツ(バナナ) | さわら・味噌 卵 油揚げ | 玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・まいだけ ほうれん草 バナナ | 砂糖・油 油 米 そうめん | 本みりん・料理酒 チキンコンソメ だし・醤油・塩 | 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・おおさのり・かつお節 麦茶 |
| 10 | 金 | 鶏肉の唐揚げ ひじきサラダ ごはん 味噌汁 | 鶏肉 味噌 | しょうが ひじき・人参・ブロッコリー・コーン 小松菜・玉ねぎ | 小麦粉・片栗粉・油 砂糖・マヨネーズ 米 じゃが芋 | 醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし | メロンパン 牛乳 | メロンパン 牛乳 |
| 11 | 土 | 野菜入りきつねうどん さつま芋きんぴら ほうれん草ともやしのおかか和え | 油揚げ かつお節 | 白菜・人参・わかめ・だし昆布 ほうれん草・緑豆もやし | うどん・砂糖 さつま芋・油・砂糖・白ごま | だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし | アンパンマンのソフトせん たべっ子パイビービスケット 牛乳 | ソフトせんべい たべっ子パイビービスケット 牛乳 |
| 13 | 月 | 鶏肉のパーベキューソース 平天とブロッコリーのソテー ごはん スープ | 鶏肉 さつま揚げ | ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・わかめ | 小麦粉・油・砂糖・片栗粉 油 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 チキンコンソメ チキンコンソメ | さつま芋チップス 牛乳 | さつま芋・油 塩 牛乳 |
| 14 | 火 | 豚肉と野菜の甘辛炒め エッグサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご) | 豚肉 卵 味噌 | 玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ ブロッコリー・人参 小松菜・まいだけ りんご | 油・砂糖 マヨネーズ 米 じゃが芋 | 醤油・本みりん・料理酒 塩 だし | バームクーヘン 牛乳 | バームクーヘン 牛乳 |
| 15 | 水 | さつま芋のクリームシチュー ハムと野菜のサラダ ロールパン フルーツ(オレンジ) | 鶏肉・牛乳 ハム | 玉ねぎ・しめじ・むぎ枝豆 ブロッコリー・トマト・黄パプリカ・レモン果汁 オレンジ | さつま芋・油 砂糖・オリーブ油 イエローロールパン | クリームシチューミックス 酢・塩・醤油 | お麩のチーズスナック 牛乳 | お豆腐・オリーブ油 粉チーズ・塩 牛乳 |

| 日付 | 曜日 | 風食 | 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 | 木 | そぼろ肉うどん 高野豆腐と昆布の煮物 フルーツ(バナナ) | 牛ひき肉 凍り豆腐 | しめじ・玉ねぎ・人参・わかめ・だし昆布 細切昆布・かぼちゃ・グリーンピース バナナ | うどん・砂糖 砂糖 | だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 だし・醤油・本みりん | おかかおにぎり お茶 | 米・かつお節 醤油 麦茶 |
| 17 | 金 | ぶりの照焼 切干大根とコンニャクの甘辛炒め ごはん 味噌汁 | ぶり 味噌 | 切干大根・人参 白菜・緑豆もやし・かぼちゃ | 油・砂糖 糸こんにゃく・油・砂糖 米 | 醤油・みりん 醤油・本みりん だし | ほたほた焼 ビスコ 牛乳 | ほたほた焼き ビスコ 牛乳 |
| 18 | 土 | 鶏ピビンパ うす揚げと白菜の煮浸し 中華スープ | 鶏肉 油揚げ | ほうれん草・緑豆もやし・大根・人参 白菜・しめじ 玉ねぎ・わかめ | 米・油・白ごま・鶏合ごま油・砂糖 砂糖 | 病肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし・酢 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩 | ムーンライトクッキー せんべい 牛乳 | ムーンライトクッキー ぱりんこ 牛乳 |
| 20 | 月 | サバの塩焼 ひじき煮 ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ) | さば 味噌 | ひじき・人参・グリーンピース 緑豆もやし・小松菜 オレンジ | 油 つきこんにゃく・油・砂糖 米 さつま芋 | 塩 だし・醤油・料理酒 だし | チョイスビスケット おっどっと 牛乳 | チョイスビスケット おっどっと(ろす塩味) 牛乳 |
| 21 | 火 | とん平焼 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁 | 卵・豚肉 かつお節 油揚げ・味噌 | キャベツ・玉ねぎ・あおさのり ほうれん草・人参 | 油・マヨネーズ 米 じゃが芋 | だし・お好み焼きソース 醤油・本みりん・だし だし | 豆腐ドーナツ 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 砂糖・油・粉糖 牛乳 |
| 22 | 水 | 麻婆豆腐 焼かぼちゃ ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ) | 豆腐・豚ひき肉・大豆ミンチ・味噌 味噌 | しょうが・玉ねぎ・干しいたけ かぼちゃ 大根・白菜・人参 バナナ | 油・砂糖・片栗粉 油 米 | 醤油・料理酒・中華だし だし | しらすチーズトースト 牛乳 | 食パン・しらす・あおさのり マヨネーズ・ミックスチーズ 牛乳 |
| 24 | 金 | ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) | 牛肉 | 玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・コーン オレンジ | 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 | クラッカーのジャムサンド 牛乳 | クラッカー いちごジャム 牛乳 |
| 25 | 土 | あんかけうどん 小松菜ともやしの塩昆布和え さつま芋の甘煮 | 豚肉 | 白菜・しめじ・さやえんどう・だし昆布 小松菜・緑豆もやし・人参・塩昆布 | うどん・片栗粉 さつま芋・砂糖 | だし・醤油・本みりん・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 |
| 27 | 月 | ★ ◆お誕生日メニュー◆ フライドチキン ツナサラダ ハムとコーンのピラフ スープ ヤクルト | 鶏肉 ツナフレーク ハム | プロッコリー・人参・レモン果汁 玉ねぎ・コーン キャベツ・わかめ | 唐揚げ粉・片栗粉・油 砂糖・オリーブ油 米・油 乳酸菌飲料(ヤクルト) | 酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ | バナナケーキ 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター オリーブ油・バナナ・レモン果汁・ホイップクリーム 牛乳 |
| 28 | 火 | 豚肉と大根の旨煮 白菜のあおさし和え ごはん 味噌汁 | 豚肉 ちくわ 味噌 | 玉ねぎ・人参・大根・さやいんげん 白菜・ほうれん草・あおさのり えのきだけ | 砂糖 白ごま 米 さつま芋 | だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし | 牛乳ケーキ 牛乳 | 牛乳ケーキ 牛乳 |
| 29 | 水 | ◆世界の料理◆ ミーゴレン(インドネシア) ポテトフライ 中華スープ フルーツ(オレンジ) | 鶏肉 豆腐 | 玉ねぎ・緑豆もやし・チンゲン菜・人参 わかめ オレンジ | 焼きそば用種・油・砂糖 ポテトフライ・油 | ウスターソース・醤油・トマトケチャップ・本みりん 塩 中華だし・醤油・塩 | 芋ようかん 牛乳 | さつま芋・砂糖 塩・寒天 牛乳 |
| 30 | 木 | 赤魚の塩こうじ焼 小松菜とキャベツの和え物 ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ) | 赤魚 油揚げ・味噌 | 小松菜・キャベツ・人参 なす・かぼちゃ バナナ | 油 米 | 塩こうじ 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 |

| | | | | |
|------|---------|-------|-------|-------|
| 3歳以上 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム |
| 栄養価 | 535kcal | 20.0g | 18.5g | 210mg |

*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。

