



# 2023年12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
1 金	中華オムレツ チンゲン菜と大根の中華和え ごはん 味噌汁	卵・ハム  味噌	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・大根・人参  白菜・わかめ	油・片栗粉 調合ごま油 米	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・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
2 土	しらすチャーハン 鶏肉とじゃが芋の煮物 汁ピーフン	しらす・ちくわ 鶏肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 緑豆もやし・わかめ	米・油 油・じゃが芋・砂糖 ピーフン	中華だし・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 中華だし・醤油・塩	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
4 月	サケの香草ムニエル チーズとブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁	さけ チーズ  豆腐・味噌	ドライパセリ ブロッコリー・人参・コーン  小松菜	小麦粉・オリーブ油 マヨドレ 米 筍	チキンコンソメ 塩  だし	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
5 火	鶏肉の塩こうじ焼 キャベツのツナ和え ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	鶏肉 ツナフレーク  味噌	キャベツ・人参・さやいんげん  緑豆もやし・かぼちゃ オレンジ	油  米	塩こうじ 醤油・本みりん・だし  だし	あんまん 牛乳	あんまん 牛乳
6 水	ずき焼き風煮 さつま芋のバター焼 ごはん 中華スープ	牛肉・焼豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう  大根・チンゲン菜・わかめ	砂糖 さつま芋・バター 米	だし・本みりん・料理酒・醤油  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
7 木	サバの煮付け 白菜のごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	さば  豆腐・味噌	しょうが 白菜・ほうれん草・人参  玉ねぎ・しめじ バナナ	砂糖 白ごま 米	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし  だし	きなこドーナツ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 砂糖・油・きな粉 牛乳
8 金	カレーライス キャベツサラダ フルーツ(みかん)	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン みかん	米・じゃが芋・油 ごまドレッシング	カレールー	チヂミ お茶	小麦粉・片栗粉・塩・卵・豚肉 ニラ・玉ねぎ・油・醤油・調合ごま油 麦茶
9 土	鶏肉とわかめのうどん もやしと胡瓜の酢の物 かぼちゃのとろみ煮	鶏肉 かつお節	わかめ・小松菜・人参・だし昆布 緑豆もやし・きゅうり かぼちゃ・グリーンピース	うどん 砂糖 砂糖・片栗粉	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油 だし・醤油・料理酒	量たべよ アンパンマン幼児用ビスケット 牛乳	量型せんべい 幼児用ビスケット 牛乳
11 月	ミートローフ 野菜サラダ ごはん スープ フルーツ(りんご)	牛豚ひき肉・牛乳・卵	玉ねぎ・トマトピューレ 大根・きゅうり・人参  白菜・ほうれん草・コーン りんご	パン粉・油 砂糖・オリーブ油 米	カレーパウダー・卵・料理酒・本みりん・チキンスライス・トマトケチャップ 料理酒・酢・塩・醤油  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 火	クリームシチュー しらすと野菜のサラダ レースンロールパン フルーツ(オレンジ)	鶏肉・牛乳 しらす	人参・玉ねぎ・グリーンピース きゅうり・キャベツ・コーン  オレンジ	じゃが芋 ごまドレッシング レースンロールパン	クリームシチューミックス	あんこパイ 牛乳	パイシート 粒あん 牛乳
13 水	豚肉とごぼうのうどん うす揚げと小松菜の煮浸し フルーツ(バナナ)	豚肉・さつま揚げ 油揚げ	ごぼう・人参・水菜・だし昆布 小松菜・白菜 バナナ	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	五平餅 お茶	米・片栗粉 味噌・砂糖 麦茶
14 木	◆世界の料理◆ フィッシュ・アンド・チップス(イギリス) ハムと野菜のサラダ ごはん スープ	たら・卵 ハム	玉ねぎ・きゅうり キャベツ・人参・黄パプリカ・レモン果汁  チンゲン菜・えのきたけ	小麦粉・油・ポテトフライ・マヨネーズ・砂糖 砂糖・オリーブ油 米	塩・ベーキングパウダー・酢 酢・塩・醤油	焼きそば お茶	中華麺・豚肉・玉ねぎ・人参・緑豆もやし・キャベツ 塩・中濃ソース・どんかつソース・かつお節・あおさのり 麦茶

日曜日	曜日	昼食	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	献立	材料	
15	金	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 わかめ	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・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	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(うす塩味) 牛乳
16	土							
18	月	チキンチャップ ひじきサラダ ごはん スープ	鶏肉 豆腐	ひじき・人参・苺枝豆・コーン キャベツ	小麦粉・油・砂糖 砂糖・マヨネーズ 米	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ だし・醤油・本みりん チキンコンソメ	さつま芋チップス 牛乳	さつま芋・油 塩・砂糖 牛乳
19	火	サワラの竜田揚げ こんぶ豆 ごはん 味噌汁	さわら 大豆 味噌	しょうが 細切昆布・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ	砂糖・片栗粉・油 砂糖 米 じゃが芋	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	牛乳ケーキ 牛乳	牛乳ケーキ 牛乳
20	水	麻婆丼 もやしとブロッコリーの中華和え 中華スープ フルーツ(オレンジ)	豆腐・豚ひき肉・味噌	しょうが・玉ねぎ 緑豆もやし・ブロッコリー・人参 チンゲン菜 オレンジ	米・油・砂糖・片栗粉 調合ごま油 ビーフン	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	チョコパン ※①(チーズパン) 牛乳	チョコパン (チーズパン) 牛乳
21	木	◆クリスマスメニュー◆ 鶏肉とほうれん草のグラタン グリーン野菜 ハニーロール(3、4、5歳児) ロールパン(0、1、2歳児) フルーツ(バナナ)	鶏肉・牛乳・ホワイトソース・ミックスチーズ 	玉ねぎ・ほうれん草・しめじ ブロッコリー・かぼちゃ バナナ 	マカロニ・油・バター じゃが芋 ハニーロール ロールパン 	塩・クリームシチューミックス	クリスマスマドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖・ホイップクリーム 牛乳
22	金	◆お誕生日メニュー◆ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ケチャップライス たまごスープ ヤクルト	鶏肉 ハム ベーコン 卵	しょうが 人参・きゅうり コーン・玉ねぎ チンゲン菜・えのきだけ	小麦粉・片栗粉・油 じゃが芋・マヨドレ 米・油・バター 乳酸菌飲料(ヤクルト)	醤油・料理酒 塩 トマトケチャップ・チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	フルーツパフェ ※②(ヨーグルトパフェ) 牛乳	コーンフレーク・バイン缶・黄桃缶 ホイップクリーム・ストロベリーソース (コーンフレーク・バイン缶・黄桃缶 ヨーグルト・ストロベリーソース) 牛乳
23	土	五目うどん ひじきとさつま芋の煮物 もやしの甘酢和え	豚肉	白薬・玉ねぎ・人参・だし昆布 ひじき・さやいんげん 緑豆もやし・小松菜	うどん さつま芋・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒 酢・塩 	満月ぼん だべっ子バイビービスケット 牛乳	満月ぼん だべっ子バイビービスケット 牛乳
25	月	鶏肉の照焼 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 濃り豆腐 味噌	人参・さやえんどう 玉ねぎ	砂糖・油 砂糖 米 じゃが芋	醤油・本みりん だし・醤油・本みりん だし	ムーンライトクッキー せんべい(ばりんこ) 牛乳	ムーンライトクッキー ばりんこ 牛乳
26	火	豚肉と野菜の五目炒め 焼かぼちゃ ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉 味噌	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン かぼちゃ えのきだけ オレンジ	油・砂糖 油 米 おつゆ麩	醤油・本みりん・料理酒 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
27	水	赤魚の甘辛焼 ひじき豆 ごはん 味噌汁	赤魚 大豆 味噌	ひじき・人参 大根・わかめ	砂糖・油 つきこんにゃく・砂糖 米	醤油・料理酒 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
28	木	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	牛肉 	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・マヨドレ	ハヤシフレーク・トマトケチャップ	今川焼 牛乳	今川焼 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	526kcal	19.6g	17.4g	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。

※①( )内は、0、1、2歳児です。  
※②( )内は、0、1 歳児です。