



★はお楽しみメニュー



2024年1月度 弁天こども園 幼児食メニュー



*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 |
| 4 木 | ◆お弁当日◆ | | | | | チョイスビスケット おととと 牛乳 | チョイスビスケット おととと(うす塩味) 牛乳 |
| 5 金 | そぼろ寿司 切干大根の煮物 花魁のすまし汁 フルーツ(りんご) | 鶏ひき肉・卵 ちくわ | 干しいたけ・人参・さやえんどう 切干大根・人参 ほうれん草・わかめ りんご | 米・砂糖・油 油・砂糖 花魁 | 酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩 | きなご揚げパン 牛乳 | 食パン・油・きな粉 砂糖・塩 牛乳 |
| 6 土 | 豚肉と大根のうどん 白菜の塩昆布和え 味噌かぼちゃ | 豚肉・油揚げ 味噌 | 大根・人参・しめじ・小松菜・だし昆布 白菜・きゅうり・塩昆布 かぼちゃ | うどん 砂糖 | だし・醤油・本みりん・塩 本みりん | アンパンマンのソフトせん たべっ子バイビービスケット 牛乳 | ソフトせんべい たべっ子バイビービスケット 牛乳 |
| 9 火 | チキンカツ ツナとブロッコリーのサラダ ごはん スープ | 鶏肉 ツナフレーク | ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ・わかめ | 小麦粉・パン粉・油 ごまドレッシング 米 | 塩 チキンコンソメ | クラッカーの酪サンド 牛乳 | クラッカー こしあん 牛乳 |
| 10 水 | ぶりの照焼 紅白なます ごはん 味噌汁 フルーツ(みかん) | ぶり 油揚げ・味噌 | 大根・人参 白菜・かぼちゃ みかん | 油・砂糖 砂糖 米 | 醤油・本みりん 酢・塩 だし | バームクーヘン 牛乳 | バームクーヘン 牛乳 |
| 11 木 | 塩ラーメン さつま芋の甘煮 フルーツ(バナナ) | 豚肉 | 玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜 バナナ | 焼きそば用麺・油・調合ごま油 さつま芋・砂糖 | 中華だし・塩・本みりん | サケわかめおにぎり お茶 | 米・さけ わかめご飯の素 麦茶 |
| 12 金 | 肉じゃが ほうれん草と白菜のごま和え ごはん かき玉味噌汁 | 牛肉 卵・味噌 | 玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・白菜 しめじ | じゃが芋・糸こんにゃく・油・砂糖 白ごま 米 おつけ麺 | だし・本みりん・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし | 小豆いろいろ 牛乳 | 上新粉・小麦粉 砂糖・ゆで小豆 牛乳 |
| 13 土 | 豆腐入り中華丼 胡瓜の塩昆布ナムル 汁ピーマン | 豚肉・豆腐 | 白菜・玉ねぎ・人参・むぎ枝豆 きゅうり・緑豆もやし・塩昆布 わかめ・えのきたけ | 米・油・片栗粉 白ごま・調合ごま油 ピーマン | 中華だし・醤油・塩 中華だし・醤油・塩 | 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 |
| 15 月 | 鶏肉の唐揚げ キャベツサラダ ごはん 味噌汁 | 鶏肉 味噌 | しょうが キャベツ・人参・コーン・レモン果汁 大根・小松菜 | 小麦粉・片栗粉・油 砂糖・オリーブ油 米 おつけ麺 | 醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし | 牛乳ケーキ 牛乳 | 牛乳ケーキ 牛乳 |
| 16 火 | ◆郷土料理◆ かてめし(埼玉県) サバの塩焼 チンゲン菜の菜種和え 味噌汁 | 油揚げ さば 卵 味噌 | 干しいたけ・ごぼう・人参・さやいんげん チンゲン菜・人参 白菜 | 米・油・砂糖 油 調合ごま油 さつま芋 | 本みりん・醤油・料理酒 塩 醤油・本みりん・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 |
| 17 水 | 豚肉と野菜のケチャップ炒め かぼちゃのバター焼 ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ) | 豚肉 豆腐・味噌 | 玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ かぼちゃ ほうれん草 バナナ | 油・砂糖 バター 米 | ケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし | ぼたぼた焼 ビスコ 牛乳 | ぼたぼた焼き ビスコ 牛乳 |
| 18 木 | 白身魚の竜田揚げ 大根と胡瓜の酢の物 ごはん スープ | たら | しょうが 大根・きゅうり・人参 玉ねぎ | 砂糖・片栗粉・油 砂糖 米 じゃが芋 | 醤油・料理酒 酢・醤油 チキンコンソメ | そばめし お茶 | 米・焼きそば用麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 中華ソース・どんかつソース・注・かつお節・あおさのり 麦茶 |

| 日曜日 | 昼食 | 主にからだをつくるもの | | | | おやつ(午後) | |
|--------|--|---|---|--|---|---------------------------------|---|
| | | 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 | 献立 | 材料 | | |
| 19 金 | ドライカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ(りんご) | 牛ひき肉・大豆  | 玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが ブロッコリー・キャベツ・コーン・レモン果汁 りんご | 米・油 砂糖・オリーブ油 | カレーパウダー・チキンコンソメ・ケチャップ・ウスターソース・塩 酢・塩・醤油 | シヤムサンド 牛乳 | 食パン いちごシヤム 牛乳 |
| 20 土 | 鶏肉ときのこのうどん じゃが芋の旨煮 小松菜と白菜のおかか和え | 鶏肉 かつお節  | しめじ・えのきたけ・わかめ・だし昆布 小松菜・白菜・人参 | うどん じゃが芋・砂糖 | だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし | 満月ぼん たべっ子バイバイビスケット 牛乳 | 満月ボン たべっ子バイバイビスケット 牛乳 |
| 22 月 | ベーコンとチーズのオムレツ 野菜サラダ ごはん スープ フルーツ(りんご) | 卵・牛乳・ベーコン・チーズ | 玉ねぎ 枝豆・コーン・人参 キャベツ・わかめ りんご | 油 ごまドレッシング 米 | チキンコンソメ・塩・ケチャップ チキンコンソメ  | 今川焼 牛乳 | 今川焼 牛乳 |
| 23 火 | 麻婆豆腐 焼かぼちゃ ごはん はるさめスープ | 豆腐・鶏ひき肉・大豆ミンチ・味噌 | しょうが・玉ねぎ・干しいたけ かぼちゃ ほうれん草 | 油・砂糖・片栗粉 油 米 緑豆春雨 | 醤油・料理酒・中華だし  中華だし・醤油・塩 | 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 せんべい(ばりんこ) 牛乳 |
| 24 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 | さわら 油揚げ 味噌 | 小松菜・人参 玉ねぎ | 砂糖・油 砂糖 米 じゃが芋  | 醤油・本みりん 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  |
| 25 木 | けんちんうどん さつま芋のあおさ焼 フルーツ(バナナ) | 豚肉・生揚げ | 大根・人参・わかめ・だし昆布 あおさのり バナナ | うどん・油 さつま芋・油 | だし・醤油・本みりん・塩 塩 | メロンパン 牛乳 | メロンパン 牛乳  |
| ★ 26 金 | ◆お誕生日メニュー◆ ビーフシチュー スパゲティサラダ レーズンロールパン ヤクルト | 牛肉 ハム | 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 スパゲティ・オリーブ油・マヨドレ 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 | ブルーベリーケーキ 牛乳 | 小豆粉・ベーキングパウダー・砂糖・ブルーベリージャム 卵・バター・オリーブ油 牛乳 |
| 27 土 | ピピン弁当 春雨サラダ 味噌汁  | 豚肉 ちくわ 豆腐・味噌 | 小松菜・緑豆もやし・人参 きゅうり・コーン わかめ | 米・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 | 焼肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし・酢 酢・醤油 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 |
| 29 月 | 鶏肉のバーベキューソース ひじきサラダ ごはん 味噌汁 | 鶏肉 油揚げ・味噌 | ひじき・人参・むぎ枝豆・コーン しめじ | 小麦粉・油・砂糖・片栗粉 砂糖・マヨネーズ 米 おつゆ粒  | 塩・料理酒・ウスターソース・ケチャップ・味噌・チキンコンソメ だし・醤油・本みりん だし | シリアルバー ※(コーンフレークマシュマロ) 牛乳 | マシュマロ・コーンフレーク バター・チョコレートソース (マシュマロ・コーンフレーク・バター) 牛乳 |
| 30 火 | 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(りんご) | 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 かぼちゃ・わかめ りんご | 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 |
| 3 水 | サバの甘辛焼 切干大根と大豆の煮物 ごはん ずまし汁 フルーツ(バナナ) | さば 大豆 豆腐 | しょうが 切干大根・人参 しめじ バナナ | 砂糖・油 つきごんにゃく・油・砂糖 米 | 醤油・料理酒 醤油・料理酒・だし だし・醤油・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 |

| | | | | |
|------|---------|-------|-------|-------|
| 3歳以上 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム |
| 栄養価 | 519kcal | 19.0g | 16.9g | 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。

※()内は、0・1・2歳児です。