



2024年3月度 弁天こども園 幼児食メニュー



★はお楽しみメニュー
♥は卒園児クラスのリクエストメニュー

*そば・落花生のに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	◆ひな祭りメニュー◆ ちらし寿司 がんもの煮物 花麩のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	凍り豆腐・鰹系卵・桜でんぶ がんもどき	だけのこ・れんこん・干しいたけ・グリーンピース・のり 人参・さやいんげん ほうれん草 オレンジ	米・砂糖 黒こんにやく・砂糖 花麩	酢・塩・だし・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	♥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
2 土	きつねうどん 豚肉と野菜の味噌炒め さつま芋の甘露	油揚げ 豚肉・味噌	わかめ・だし昆布 玉ねぎ・人参・緑豆もやし・チンゲン菜・しょうが	うどん・砂糖 油・砂糖 さつま芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん	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
4 月	鶏肉の塩こうじ焼 ひじきサラダ ごはん かき玉味噌汁	鶏肉 卵・味噌	ひじき・人参・むき枝豆・コーン 玉ねぎ	油 砂糖・マヨネーズ 米 巻麹	塩こうじ だし・醤油・本みりん だし	♥さつま芋チップス 牛乳	さつま芋・油 塩・砂糖 牛乳
5 火	♥カレーライス ツナとブロッコリーのサラダ フルーツ(オレンジ)	牛肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・赤パプリカ オレンジ	米・じゃが芋・油 ごまドレッシング	カレールウ	チョコビスケット おとっと 牛乳	チョコビスケット おとっと(うす塩味) 牛乳
6 水	♥チキンカツ カラフルサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 味噌	キャベツ・トマト・むき枝豆・コーン・レモン果汁 大根・わかめ	小麦粉・パン粉・油 砂糖・オリーブ油 米 さつま芋	塩 酢・塩・醤油 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
7 木	♥味噌ラーメン じゃが芋のバター焼 フルーツ(バナナ)	豚肉・味噌	玉ねぎ・人参・白菜・ニラ・しょうが バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 じゃが芋・バター	中華だし・塩・醤油	おほかおにぎり お茶	米・かつお節 醤油 麦茶
8 金	♥サワラの竜田揚げ ♥こんぶ豆 ごはん 味噌汁	さわら 大豆 豆腐・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	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	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
9 土	高野豆腐のそぼろ丼 ちくわと小松菜の煮浸し 味噌汁	凍り豆腐・豚ひき肉 ちくわ 味噌	玉ねぎ・人参・しょうが・さやえんどう 小松菜・緑豆もやし 白菜・かぼちゃ・しめじ	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	満月ぼん たべっ子ベイベービスケット 牛乳	満月ボン たべっ子ベイベービスケット 牛乳
11 月	♥スパゲティミートソース チーズとブロッコリーのサラダ だまごスープ フルーツ(オレンジ)	鶏豚ひき肉・大豆ミンチ チーズ 卵	玉ねぎ ブロッコリー・コーン・人参 ほうれん草 オレンジ	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 砂糖・オリーブ油 じゃが芋	料理酒・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 酢・塩 チキンコンソメ	やわらかおかき クラッカー 牛乳	やわらかおかき(きな粉味) クラッカー 牛乳
12 火	♥鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ハム 豆腐・味噌	しょうが 人参・むき枝豆 緑豆もやし・しめじ	小麦粉・片栗粉・油 じゃが芋・マヨドレ 米	醤油・料理酒 塩 だし	♥あんまん 牛乳	あんまん 牛乳
13 水	♥麻婆丼 平天と切干大根の中華和え ♥わかめスープ フルーツ(りんご)	豆腐・豚ひき肉・味噌 さつま揚げ	しょうが・玉ねぎ 切干大根・きゅうり・人参 わかめ・えのきたけ りんご	米・油・砂糖・片栗粉 砂糖・調合ごま油 白ごま	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	♥ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
★ 14 木	◆お誕生メニュー◆ ミックスフライ ♥コーンサラダ ごはん スープ ヤクルト	たら・えび * (0, 1, 2歳児えびなし)	コーン・キャベツ・きゅうり・人参 白菜・玉ねぎ	小麦粉・パン粉・油 マヨドレ 米 乳酸菌飲料※②(ヤクルトなし)	塩・とんかつソース 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 オリーブ油・バナナ・卵・バター レモン果汁・※②(ホイップクリームなし) 牛乳

※①()内は、0, 1, 2歳児です。
※②()内は、0, 1歳児です。

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
15 金	♥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 (バナナ)	鶏肉・牛乳 ハム	人参・玉ねぎ・グリーンピース むき枝豆・トマト・黄パプリカ・レモン果汁 バナナ	じゃが芋 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	♥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
16 土	卒園式 						
18 月	サバの塩焼 切干大根とコンニャクの甘辛炒め ♥炊き込みごはん 味噌汁	さば 鶏肉・油揚げ 味噌	切干大根・人参 人参・干しいたけ 玉ねぎ・かぼちゃ	油 糸こんにゃく(黒)・油・砂糖 米	塩 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	♥小豆いろいろ 牛乳	上野粉・小麦粉 砂糖・ゆで小豆 牛乳
19 火	炒り豆腐 グリン野菜 ごはん 春雨スープ フルーツ (オレンジ)	豆腐・豚肉・卵	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが ブロッコリー・かぼちゃ チンゲン菜・しめじ オレンジ	油・砂糖・調合ごま油 じゃが芋 米 緑豆春雨	醤油・本みりん・料理酒 中華だし・醤油・塩	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
21 木	♥シリアルライス ♥とうもろこし揚げ スープ フルーツ (りんご)	牛肉	玉ねぎ・きゅうり・レタス・トマト コーン 人参 りんご	米・油・マヨネーズ 小麦粉・片栗粉・油 じゃが芋	焼肉のたれ 塩 チキンコンソメ	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
22 金	五目うどん さつま芋のあおさ焼 フルーツ (バナナ)	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 あおさのり バナナ	うどん さつま芋・油	 だし・醤油・本みりん・塩 塩	♥きなこ揚げパン 牛乳	食パン・油・きな粉・砂糖・塩 牛乳
23 土	ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ	ツナフレーク 豆腐	玉ねぎ・ピーマン きゅうり・緑豆もやし・人参 わかめ	米・油 砂糖・調合ごま油	中華だし・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩	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
25 月	♥ピピン丼 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	豚肉 ちくわ 味噌	小松菜・白菜・人参 ブロッコリー・コーン 大根・わかめ オレンジ	米・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 おつゆ鮭	焼肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし・酢 酢・醤油 だし	フルーツヨーグルト お茶	黄桃缶・バイン缶 ヨーグルト・砂糖 麦茶
26 火	白身魚のごま天ぷら 白菜と胡瓜の塩昆布和え ごはん 味噌汁	たら 味噌	白菜・きゅうり・人参・塩昆布 しめじ	天ぷら粉・黒ごま・白ごま・油 米 じゃが芋	塩 だし	ぼたぼた焼 ビスコ 牛乳	ぼたぼた焼き ビスコ 牛乳
27 水	♥豚じゃが ほうれん草ともやしのごま和え ごはん かき玉にゅうめん	豚肉 卵・油揚げ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・緑豆もやし	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・砂糖 白ごま 米 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	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 ばりんこ 牛乳
28 木	豆腐のふわふわ丼 平天といんげんのおおさし 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	鶏ひき肉・豆腐 さつま揚げ 味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース さやいんげん・白菜・あおさのり 大根・小松菜 オレンジ	米・油・砂糖・片栗粉	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	♥焼きそば お茶	焼きそば用麺・豚肉・玉ねぎ・人参・緑豆もやし・キャベツ 缶・中華ソース・とんかつソース・かつお節・あおさのり 麦茶
29 金	♥ヤンニョムチキン風 しらすとキャベツのサラダ ごはん 中華スープ	鶏肉・味噌 しらす	しょうが コーン・キャベツ・人参 しめじ・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖・白ごま ごまドレッシング 米	塩・料理酒・トマトケチャップ・本みりん・醤油 中華だし・醤油・塩	♥あんこパイ 牛乳	パイシート・短あん 牛乳
30 土	新年度準備 						

3歳以上	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
栄養価	539kcal	20.0g	17.5g	208mg

*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。