



2025年7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	火	スパニッシュオムレツ 野菜サラダ レーズンロールパン スープ フルーツ(バナナ)	卵・牛乳・粉チーズ・ベーコン	玉ねぎ キャベツ・きゅうり・人参 コーン・小松菜 バナナ	じゃが芋・油 マヨドレ レーズンロールパン	チキンコンソメ・塩・トマトケチャップ チキンコンソメ	ポテトチップス 牛乳	じゃが芋・油 塩 牛乳
2	水	白身魚の竜田揚げ 白菜の酢の物 ごはん 味噌汁	たら 油揚げ・味噌	しょうが きゅうり・白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	砂糖・片栗粉・油 砂糖 米	醤油・料理酒 酢・醤油 だし	今川焼 牛乳	今川焼 牛乳
3	木	◆郷土料理◆ タコライス風(沖縄) グリーン野菜 スープ フルーツ(オレンジ)	鶏豚ひき肉・チーズ 豆腐	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・トマト ブロッコリー・かぼちゃ 小松菜 オレンジ	米・油 じゃが芋・油	トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒 チキンコンソメ チキンコンソメ	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 牛乳
4	金	照焼チキン ちくわともやしのあおさおえ ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 生揚げ・味噌	緑豆もやし・ほうれん草・人参・あおさのり しめじ・わかめ	砂糖・油 白ごま 米	醤油・本みりん 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
5	土	サケピラフ 大根サラダ スープ	さけほぐし身	玉ねぎ・ピーマン 大根・人参・きゅうり キャベツ	米・油 油・砂糖 じゃが芋	チキンコンソメ・塩 醤油・酢 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
7	月	◆七夕メニュー◆ 七夕そうめん さつま芋の天ぷら 夏野菜のツナ和え フルーツ(オレンジ)	錦糸卵 ツナフレーク	人参・きゅうり・オクラ むき枝豆・赤パプリカ・コーン オレンジ	そうめん・油 さつま芋・天ぷら粉・油	つゆ 醤油・本みりん・だし	お星さまクッキー 牛乳	小麦粉・卵・バター 砂糖・塩 牛乳
8	火	カレーライス ころころサラダ フルーツ(バナナ)	牛肉 チーズ・さつま揚げ	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり バナナ	米・じゃが芋・油 ごまドレッシング	カレールー	ゼリー 牛乳	マスカットゼリー 牛乳
9	水	家常豆腐(ジャージャー豆腐) もやしとチンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・味噌	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・しょうが 緑豆もやし・チンゲン菜 白菜・えのきたけ	油・砂糖・片栗粉 醤油・ごま油 米	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	きなこ揚げパン 牛乳	食パン・油・きな粉 砂糖・塩 牛乳
10	木	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 キャベツ・わかめ	砂糖・油 砂糖 米	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	ウエハース ハッピーターン 牛乳	バナナウエハース ハッピーターン 牛乳
11	金	◆お誕生会メニュー◆ ヤンニョムチキン風 春雨サラダ わかめごはん 中華スープ ヤクルト	鶏肉・味噌 錦糸卵	しょうが きゅうり・人参 わかめご飯の素 小松菜・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖・白ごま 緑豆春雨・醤油ごま油・砂糖 米 乳酸菌飲料(ヤクルト)※①(ヤクルトなし)	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	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
12	土	豚肉と野菜のあんかけ丼 オクラのゆかり和え 味噌汁	豚肉 味噌	玉ねぎ・緑豆もやし・赤パプリカ・グリーンピース オクラ・人参 チンゲン菜・しめじ	米・油・砂糖・片栗粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	アンパンマンのソフトせん だべっちベイベービスケット 牛乳	ソフトせんべい だべっちベイベービスケット 牛乳
14	月	スパゲティミートソース ツナとブロッコリーのサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	鶏豚ひき肉・大豆ミンチ ツナフレーク	玉ねぎ ブロッコリー・人参 キャベツ オレンジ	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 ごまドレッシング 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 チキンコンソメ	そばめし 牛乳	米・焼きそば用麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 中華ソース・とんかつソース・油・かつお節・あおさのり 牛乳
15	火	鶏肉の塩こうじ焼 ひじき豆 ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆 油揚げ・味噌	ひじき・人参・さやいんげん ほうれん草	油 油・砂糖 米 おつゆ麴	塩こうじ だし・醤油・料理酒 だし	ドームケーキ 牛乳	ドームケーキ(冷凍) 牛乳

日 曜 日	食	屋食	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		献立	材料
16 水	水	他人丼 白菜のごま和え 味噌汁 フルーツ(スイカ)	豚肉・卵 豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・さやえんどう きゅうり・白菜・人参 しめじ すいか	米・砂糖 白ごま	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	小豆ういろ 牛乳	上新粉・小麦粉 砂糖・ゆで小豆 牛乳
17 木	木	ザバのごま煮 小松菜とやしの中華和え ごはん ずまし汁	さば	小松菜・緑豆もやし・人参 わかめ	片栗粉・白ごま 調合ごま油 米 そうめん	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・塩	ぶどうパン 牛乳	ぶどうパン 牛乳
18 金	金	醤油ラーメン じゃが芋のバター焼 胡瓜とわかめの酢の物	豚肉	玉ねぎ・人参・ほうれん草・キャベツ きゅうり・わかめ	ラーメン・油・調合ごま油 じゃが芋・バター 砂糖	醤油・中華だし・塩 酢・醤油		
19 土	土	しらすチャーハン ひじき入りナムル 中華スープ	しらす・ちくわ	チンゲン菜・玉ねぎ 切干大根・きゅうり・人参・ひじき 緑豆もやし・わかめ	米・油 砂糖・調合ごま油	中華だし・塩・醤油 醤油・塩 中華だし・醤油・塩	やわらかおかき 星たべよ 牛乳	やわらかおかき(きな粉味) 星型せんべい 牛乳
22 火	火	かぼちゃ焼肉フライ チキンとブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁	かぼちゃ焼肉フライ チキンフレーク 油揚げ・味噌	ブロッコリー・コーン・人参 わかめ	油 オリーブ油・砂糖 米 おつゆ粒	酢・醤油 だし	クラッカーの餡サンド 牛乳	クラッカー こしあん 牛乳
23 水	水	豚じゃが ちくわとほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	豚肉 ちくわ 生揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・白菜 緑豆もやし	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・砂糖 白ごま 米	だし・醤油・本みりん・料理酒 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 マヨドレ・ミックスチーズ 牛乳
24 木	木	サケのチーズ照焼 卵と野菜のソテー ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	さけ・ミックスチーズ 卵 味噌	小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ オレンジ	砂糖・油 油 米	醤油・本みりん チキンコンソメ だし	ジャムパイ 牛乳	パイシート いちごジャム 牛乳
25 金	金	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(スイカ)	鶏肉 マカロニ 味噌	しょうが きゅうり・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・えのきたけ すいか	小麦粉・片栗粉・油 マカロニ・オリーブ油・マヨドレ 米	醤油・料理酒 だし	レモンケーキ 牛乳	レモンケーキ 牛乳
26 土	土	焼きそば 平天と小松菜のお浸し 味噌汁	豚肉・かつお節 さつま揚げ 豆腐・味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり 小松菜 しめじ	焼きそば用麺・油	中濃ソース・とんかつソース 醤油・本みりん・だし だし	たべっちベビービスケット せんべい 牛乳	たべっちベビービスケット ばりんこ 牛乳
28 月	月	赤魚の甘辛焼 ひじき煮 ごはん 味噌汁	赤魚 味噌	ひじき・人参・むき枝豆 白菜	砂糖・油 つきこんにゃく・油・砂糖 米 おつゆ粒	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	ハッピーターン アンパンマン幼児用ビスケット 牛乳	ハッピーターン 幼児用ビスケット 牛乳
29 火	火	チキンレモンソース 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	鶏肉 凍り豆腐・卵 油揚げ・味噌	レモン果汁 人参・グリーンピース えのきたけ・小松菜 オレンジ	片栗粉・油・砂糖 だし・砂糖 米	塩・醤油 だし・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
30 水	水	冷やしうどん じゃが芋の旨煮 フルーツ(バナナ)	ツナフレーク	トマト・オクラ・コーン・わかめ 人参 バナナ	うどん じゃが芋・砂糖	つゆ 醤油・本みりん・だし	チヂミ 牛乳	小麦粉・じゃが芋・塩・卵・豚肉 ニラ・玉ねぎ・油・醤油・調合ごま油 牛乳
31 木	木	麻婆豆腐 三色ナムル ごはん 中華スープ	豆腐・牛豚ひき肉・大豆ミンチ・味噌	しょうが・玉ねぎ・干しいだけ 緑豆もやし・きゅうり・人参 わかめ・キャベツ	油・砂糖・片栗粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 米	醤油・料理酒・中華だし 醤油・塩 中華だし・醤油・塩	クッキー おとっとと 牛乳	ムーンライトクッキー おとっとと(うす塩味) 牛乳

3歳以上 栄養価	エネルギー 518kcal	たんぱく質 19.8g	脂質 16.8g	カルシウム 220mg
-------------	------------------	----------------	-------------	----------------

*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。

※①②()は、0、1歳児です。