



2025年10月度 弁天こども園 幼児食メニュー



★は楽しみメニュー

* 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	水	サバの竜田揚げ 大根サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	さば 油揚げ・味噌	しょうが 大根・人参・きゅうり 玉ねぎ オレンジ	砂糖・片栗粉・油 油・砂糖 米	醤油・料理酒 醤油・酢 だし	ゼリー 牛乳	マスカットゼリー 牛乳
2	木	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	アメリカンドッグ 牛乳	ホットケーキミックス・低脂肪乳 ポークウィンナー・油 牛乳
3	金	酢豚 さつま芋のバター醤油煮 ごはん 中華スープ	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン しめじ・白菜	片栗粉・油・砂糖 さつま芋・砂糖・バター 米	料理酒・塩・醤油・酢・トマトケチャップ・中華だし 中華だし・醤油・塩	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉・豚肉・油・卵・キャベツ 人参・お好み焼きソース・あおさのり・かつお節 牛乳
4	土	けんちんうどん かぼちゃの煮物 もやし中華和え	鶏肉・生揚げ	大根・人参・わかめ・だし昆布 かぼちゃ 緑豆もやし・きゅうり	うどん 砂糖 調合ごま油	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・中華だし	アンパンマンのソフトせん だべっ子ベイベービスケット 牛乳	ソフトせんべい だべっ子ベイベービスケット 牛乳
6	月	◆お月見メニュー◆ 鶏肉の塩こうじ焼 ほうれん草の菜種和え ひじきときのこの炊き込みごはん 花魁の味噌汁	鶏肉 卵 味噌	ほうれん草・白菜 人参・エリンギ・しめじ・ひじき 玉ねぎ・わかめ	油 調合ごま油 米 花魁	塩こうじ 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	満月ドーナツ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 砂糖・油・きな粉 牛乳
7	火	アジの味付天ぷら こんぶ豆 ごはん 味噌汁	あじ 大豆 味噌	細切昆布・人参・さやいんげん チンゲン菜	砂糖・小麦粉・油 砂糖 米 じゃが芋	醤油・本みりん だし・醤油・本みりん だし	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
8	水	そばろ醤油ラーメン ちくわの磯辺揚げ フルーツ (梨)	鶏豚ひき肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・小松菜・緑豆もやし あおさのり 梨	ラーメン・油・調合ごま油 小麦粉・油	醤油・中華だし・塩 塩	ぶどうパン 牛乳	ぶどうパン 牛乳
9	木	とん平焼 しらす大根のおかか和え ごはん 味噌汁	卵・豚肉 しらす・かつお節 豆腐・味噌	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり 大根・人参・さやいんげん わかめ	油・マヨネーズ 米	だし・お好み焼きソース 醤油・本みりん・だし だし	ウエハース やわらかおかき 牛乳	パナウエハース やわらかおかき (きな粉味) 牛乳
10	金	チキンカツカレー カラフルサラダ フルーツ (オレンジ)	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト・きゅうり・コーン・レモン果汁 オレンジ	小麦粉・油・パン粉・米・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	塩・カレールウ 酢・塩・醤油	小豆ういろう 牛乳	上新粉・小麦粉 砂糖・ゆで小豆 牛乳
11	土	運 動 会						
14	火	牛肉コロッケ ツナとブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 ゆうめん	ツナフレック 油揚げ・味噌	ブロッコリー・コーン・人参 わかめ	牛肉コロッケ・油 マヨドレ 米 そうめん	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
15	水	タコライス風 グリル野菜 スープ フルーツ (オレンジ)	鶏豚ひき肉・チーズ 卵	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・トマト ブロッコリー・かぼちゃ 人参・緑豆もやし 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	ポテトチップス 牛乳	じゃが芋・油 塩 牛乳
16	木	豚丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ (バナナ)	豚肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ・グリーンピース 白菜・人参 わかめ バナナ	米・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	ミニ焼豚チャーハン 牛乳	米・焼豚・玉ねぎ・ピーマン 油・中華だし・塩・醤油 牛乳

日 曜 日	食 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
17 金	◆世界の料理◆ 白身魚のオローレス【フランス】 マカロニサラダ ごはん スープ フルーツ（オレンジ） 	たら・低脂肪乳	トマトピューレ きゅうり・人参・コーン 玉ねぎ・ほうれん草 オレンジ	小麦粉・油・バター マカロニ・オリーブ油・マヨネーズ 米	塩・クリームシチューミックス チキンコンソメ 	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
18 土	中華丼 小松菜ともやし中華和え 汁ビーフン	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし しめじ	米・油・片栗粉 調合ごま油 ビーフン	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	ミニアスパラビスケット せんべい（ばりんこ） 牛乳	アスパラガスビスケット ばりんこ 牛乳 
20 月	ヤンニョムチキン風 春雨サラダ ごはん 中華スープ	鶏肉・味噌 鶏糸卵	しょうが きゅうり・人参 小松菜・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖・白ごま 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米	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	クラッカーの餡サンド 牛乳	クラッカー こしあん 牛乳
21 火	赤魚の甘辛焼 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁	赤魚 凍り豆腐・卵 味噌	人参・グリーンピース 緑豆もやし	砂糖・油  砂糖 米 おつゆ麩	醤油・料理酒 だし・醤油 だし	きなこ揚げパン 牛乳	食パン・油・きな粉 砂糖・塩 牛乳
22 水	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ（梨）	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ コーン・きゅうり 梨	米・油 じゃが芋・マヨネーズ	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 塩	ムーンライトクッキー おっとっと 牛乳	ムーンライトクッキー おっとっと（うす塩味） 牛乳
23 木	ベーコンときこのクリームがけ コーンサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	ベーコン・低脂肪乳	玉ねぎ・エリンギ・しめじ・ドライパセリ コーン・キャベツ・人参 緑豆もやし・わかめ オレンジ	スパゲティ・オリーブ油・油 ごまドレッシング	チキンコンソメ・クリームシチューミックス チキンコンソメ	サケ昆布おにぎり  牛乳	米・さけほぐし身 塩昆布 牛乳
24 金	サワラの照焼 卵とほうれん草のソテー ごはん 味噌汁	さわら 卵 油揚げ・味噌	ほうれん草・人参・玉ねぎ なす・かぼちゃ	砂糖・油 油 米	醤油・本みりん チキンコンソメ・醤油 だし	今川焼 牛乳	今川焼 牛乳
25 土	豚肉と根菜のうどん じゃが芋の旨煮 白菜の塩昆布和え	豚肉	ごぼう・人参・れんこん・わかめ・だし昆布 白菜・きゅうり・塩昆布	うどん・砂糖 じゃが芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油・本みりん・だし	たべっちベイビービスケット 星たべよ 牛乳	たべっちベイビービスケット 星型せんべい 牛乳
27 月	◆お誕生日メニュー◆ フライドチキン ツナサラダ ごはん スープ ヤクルト	鶏肉 ツナフレーク	キャベツ・人参・ブロッコリー 小松菜・玉ねぎ	唐揚げ粉・片栗粉・油 マヨネーズ 米 乳酸菌飲料（ヤクルト）※①（ヤクルトなし）	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
28 火	サケのチーズ照焼 ほうれん草と白菜のごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	さけ・ミックスチーズ 豆腐・味噌	ほうれん草・白菜・人参 わかめ オレンジ	砂糖・油 白ごま 米	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	スイートポテト 牛乳	さつま芋・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
29 水	牛肉とごぼうの柳川風煮 ひじき豆サラダ ごはん すまし汁	牛肉・卵 大豆	ごぼう・人参・さやえんどう ひじき・人参・きゅうり 玉ねぎ	つきこんにゃく・砂糖 砂糖・本みりん 米 おつゆ麩	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	パンケーキ（きなこ黒蜜） 牛乳	パンケーキ（きなこ黒蜜） 牛乳
30 木	炒り豆腐 ポテトフライ ごはん 味噌汁	豆腐・豚肉・卵 味噌	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・干しいたけ・しょうが わかめ・白菜	油・砂糖・調合ごま油 ポテトフライ・油 米 	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	おにぎりせんべい ミニアスパラビスケット 牛乳	おにぎりせんべい アスパラガスビスケット 牛乳
31 金	◆ハロウィンメニュー◆ 鶏肉ときこのかぼちゃシチュー チーズサラダ ロールパン フルーツ（バナナ）	鶏肉・低脂肪乳 チーズ 	玉ねぎ・かぼちゃ・エリンギ・しめじ・グリーンピース コーン・ブロッコリー・人参・レモン果汁 バナナ	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	ハロウィンクッキー 牛乳 	小麦粉・卵・バター 砂糖・塩 牛乳

3歳以上 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
	554kcal	20.2g	19.2g	230mg

*材料の割合により、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、給食提供日までに自宅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。