



2025年11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	土	味噌ラーメン 小松菜と白菜のおかか和え がんもの煮物	豚肉・味噌 かつお節 がんもどき	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・ニラ・しょうが 小松菜・白菜 さやいんげん	ラーメン・油・調合ごま油 黒ごんにやく・砂糖	中華だし・塩・醤油 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒	アンパンマンのソフトせん たべっ子ベビービスケット 牛乳	ソフトせんべい たべっ子ベビービスケット 牛乳
4	火	チキンカツ 切干大根と大豆の煮物 ごはん かき玉汁	チキンカツ 大豆 卵	切干大根・人参 わかめ	油 つきごんにやく・油・砂糖 米 おつゆ鮎	醤油・料理酒・だし だし・醤油・塩	ムーンライトクッキー おととと 牛乳	ムーンライトクッキー おととと(うす塩味) 牛乳
5	水	サバの塩焼 白菜の酢の物 炊き込みごはん 味噌汁 フルーツ (バナナ)	さば 油揚げ 味噌	きゅうり・白菜・人参 ごぼう・人参・干しいたけ・さやいんげん かぼちゃ・しめじ バナナ	油 砂糖 米・油・砂糖	塩 酢・醤油 本みりん・醤油・料理酒 だし	芋ようかん 牛乳	さつま芋・砂糖 塩・寒天 牛乳
6	木	肉じゃが キャベツとチンゲン菜のごま和え ごはん 味噌汁	牛肉 豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース チンゲン菜・キャベツ まいだけ	じゃが芋・糸ごんにやく(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	バーモクーヘン 牛乳	バーモクーヘン 牛乳
7	金	ヤンニョムチキン風 三色ナムル ごはん 中華スープ	鶏肉・味噌	しょうが 緑豆もやし・きゅうり・人参 わかめ・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖・白ごま 砂糖・調合ごま油 米	塩・料理酒・トマトケチャップ・本みりん・醤油 醤油・塩 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
8	土	豆腐のふわふわ丼 さつま揚げと小松菜の煮浸し 味噌汁	豚ひき肉・豆腐 さつま揚げ 味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・白菜 大根・しめじ	米・油・砂糖・片栗粉 砂糖	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	ミニアスバラビスケット せんべい (ばりんこ) 牛乳	アスバラガスビスケット ばりんこ 牛乳
10	月	鶏肉の唐揚げ ジャーマンポテト ごはん スープ	鶏肉 ベーコン	しょうが 人参・むき枝豆 玉ねぎ・わかめ	小麦粉・片栗粉・油 じゃが芋・油・バター 米	醤油・料理酒 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	ゼリー 牛乳	マスカットゼリー 牛乳
11	火	豚肉と野菜の甘辛炒め エッグサラダ ごはん 味噌汁	豚肉 卵 味噌	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ きゅうり・人参 小松菜	油・砂糖 マヨドレ 米 さつま芋	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	ミニポテトコンソメ味 牛乳	ミニポテト・油 塩・チキンコンソメ 牛乳
12	水	白身魚の磯辺揚げ 切干大根とコンニャクの甘辛炒め ごはん 味噌汁	たら 味噌	あおさのり 切干大根・人参・さやいんげん 緑豆もやし・かぼちゃ	天ぷら粉・油 糸ごんにやく(黒)・油・砂糖 米	塩 醤油・本みりん だし	ウエハース ハッピーターン 牛乳	バナラウエハース ハッピーターン 牛乳
13	木	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ (バナナ)	豚肉 ハム	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	フルーツカナッペ 牛乳	クラッカー・ホイップクリーム パイナップル・みかん缶 ※①(ホイップクリームなし⇒いちごジャム) 牛乳
14	金	さつま芋のクリームシチュー 野菜サラダ ロールパン フルーツ (オレンジ)	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・しめじ・むき枝豆 ブロッコリー・人参・黄パプリカ・レモン果汁 オレンジ	さつま芋・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	メロンパン 牛乳	メロンパン 牛乳
15	土	高野豆腐のそぼろ丼 ちくわと小松菜の煮浸し 春雨スープ	凍り豆腐・豚ひき肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・しょうが・さやえんどう 小松菜・緑豆もやし キャベツ	米・油・砂糖・片栗粉 砂糖 緑豆春雨	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	たべっ子ベビービスケット 星たべよ 牛乳	たべっ子ベビービスケット 星たべよ 牛乳

日 付	曜 日	風食	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	月	サワラの味噌照焼 ひじき煮 ごはん にゅうめん フルーツ (オレンジ)	さわら・味噌 油揚げ	ひじき・人参・グリーンピース 玉ねぎ オレンジ	砂糖・油 つきこんにゃく・油・砂糖 米 そうめん	本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	マッシュマロサンド 牛乳	マッシュマロ クラッカー 牛乳
18	火	千草焼 白菜のおかか和え ごはん 味噌汁	卵・鶏豚ひき肉 かつお節 味噌	人参・干しいたけ・さやえんどう 白菜・人参・しめじ わかめ・大根	砂糖・油 米	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	さつま芋スティック 牛乳	さつま芋・油 砂糖・塩 牛乳
19	水	麻婆豆腐 グリル野菜 ごはん 中華スープ	豆腐・鶏ひき肉・大豆ミンチ・味噌 味噌	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ ブロッコリー・かぼちゃ キャベツ・人参	油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・油 米	醤油・料理酒・中華だし 中華だし・醤油・塩	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
20	木	豚肉とごぼうの柳川風煮 ちくわとチンゲン菜のごま和え ごはん 味噌汁	豚肉・卵 ちくわ 油揚げ・味噌	ごぼう・人参・さやえんどう チンゲン菜・白菜 玉ねぎ	つきこんにゃく・砂糖 白ごま 米	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	パンケーキ (きなこ黒蜜) 牛乳	パンケーキ (きなこ黒蜜) 牛乳
21	金	◆食の記念日◆ フライドチキン タンドリー風味 ハムと野菜のサラダ ごはん スープ	鶏肉・ヨーグルト ハム 豆腐	しょうが キャベツ・人参・黄パプリカ・レモン果汁 わかめ	小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 米	塩・トマトケチャップ・カレーパウダー 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	プリン 牛乳	カスタードプリン 牛乳
22	土	野菜入りきつねうどん さつま芋きんぴら 胡瓜の塩昆布ナムル	油揚げ 	白菜・人参・わかめ・だし昆布 きゅうり・緑豆もやし・塩昆布	うどん・砂糖 さつま芋・油・砂糖・白ごま 白ごま・調合ごま油	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	満月ぼん ミニアスパラビスケット 牛乳	満月ボン アスパラガスビスケット 牛乳
25	火	親子丼 こんぶ豆 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	鶏肉・卵 大豆 味噌	玉ねぎ・グリーンピース 細切昆布・人参・さやいんげん ほうれん草 オレンジ	米・油・砂糖 砂糖 おつゆ麴	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	米粉のスノーボールクッキー 牛乳	米粉・バター・砂糖 ベーキングパウダー・粉糖 牛乳
26	水	赤魚の塩こうじ焼 小松菜とキャベツの和え物 ごはん 味噌汁	赤魚 油揚げ・味噌	小松菜・キャベツ・人参 かぼちゃ	油 米	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	フレンチトースト 牛乳	食パン・卵・砂糖 低脂肪乳・油 牛乳
27	木	チャンポンうどん じゃが芋の旨煮 フルーツ (バナナ)	豚肉・ちくわ 油揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・小松菜・白菜・だし昆布 人参 バナナ	うどん・油 じゃが芋・砂糖	塩・中華だし・だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	ソフトサラダ エースコイン 牛乳	ソフトサラダせんべい エースコイン 牛乳
28	金	◆お誕生日メニュー◆ ミックスフライ 野菜サラダ ごはん スープ ヤクルト	たら・えび * (0, 1, 2歳児えびなし) 豆腐	コーン・ブロッコリー・人参・レモン果汁 玉ねぎ・わかめ	小麦粉・パン粉・油 砂糖・オリーブ油 米 乳酸菌飲料 (ヤクルト) ※② (ヤクルトなし)	塩・とんかつソース 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	チーズケーキ 牛乳	クリームチーズ・小麦粉・ホイップクリーム・砂糖 ヨーグルト・クラッカー・オリーブ油 牛乳
29	土	あんかけうどん 小松菜ともやしの塩昆布和え さつま芋の甘煮	豚肉 油揚げ・味噌	白菜・しめじ・さやえんどう・だし昆布 小松菜・緑豆もやし・人参・塩昆布	うどん・片栗粉 さつま芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・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



3歳以上	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
栄養価	508kcal	19.4g	17.8g	223mg

*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。