



2026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・落花生の入った食材は使用しておりません。

日曜日	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
2月	赤魚の塩こうじ焼 ひじき豆 ごはん 味噌汁	赤魚 大豆 味噌	ひじき・人参 白菜・わかめ	油 つきこんにゃく・砂糖 米	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	プリン 牛乳	カスタードプリン 牛乳
3火	◆ひな祭りメニュー◆ ちらし寿司 平天と大根の煮物 花魁のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	凍り豆腐・鶏糸卵・桜でんぶ さつま揚げ	たけのこ・れんこん・干しいたけ・グリーンピース・のり 大根・人参 ほうれん草 オレンジ	米・砂糖 砂糖 花魁	酢・塩・だし・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	お花のクッキー カルピス	小麦粉・卵・バター 砂糖・塩 カルピス ※①(カルピスなし⇒お茶)
4水	♥チキン南蛮 マカロニのケチャップソテー ごはん スープ	鶏肉・卵	玉ねぎ・ドライバセリ コーン・ピーマン 人参・緑豆もやし	片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ マカロニ・油 米	塩・料理酒・酢・醤油 チキンコンソメ・トマトケチャップ チキンコンソメ	♥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
5木	♥チキンカツカレー ツナとキャベツのサラダ フルーツ(オレンジ)	鶏肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・赤パプリカ オレンジ	小麦粉・油・パン粉・米・じゃが芋・油 ごまドレッシング	塩・カレールウ	ウエハース ハッピーターン 牛乳	パナウエハース ハッピーターン 牛乳
6金	味噌ラーメン さつま芋の甘煮 フルーツ(バナナ)	豚肉・味噌	玉ねぎ・人参・白菜・わかめ・しょうが バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋・砂糖	中華だし・塩・醤油	♥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
7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	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	アンパンマンのソフトせん たべっ子ベイベービスケット 牛乳	ソフトせんべい たべっ子ベイベービスケット 牛乳
9月	♥スパゲティミートソース ポテトサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	鶏豚ひき肉・大豆ミンチ	玉ねぎ 人参・コーン・むき枝豆 ほうれん草・しめじ オレンジ	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 じゃが芋・マヨドレ	料理酒・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 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・あおきのみ 牛乳
10火	サバの竜田揚げ こんぶ豆 ごはん 味噌汁	さば 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	砂糖・片栗粉・油 砂糖 米	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん 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
11水	♥タコライス風 グリル野菜 たまごスープ 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	♥大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま 牛乳
12木	さつま芋のクリームシチュー 大根サラダ レーズンロールパン フルーツ(バナナ)	鶏肉・低脂肪乳	玉ねぎ・しめじ・むき枝豆 大根・人参・さやうり バナナ	さつま芋・油 油・砂糖 レーズンロールパン	クリームシチューミックス 醤油・酢	ドームケーキ 牛乳	ドームケーキ(ド) 牛乳
13金	麻婆豆腐 もやしとチンゲン菜の中華和え ごはん わかめスープ	豆腐・豚ひき肉・大豆ミンチ・味噌	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ 緑豆もやし・チンゲン菜・人参 わかめ・えのきだけ	油・砂糖・片栗粉 調合ごま油 米 白ごま	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	メロンパン 牛乳	メロンパン 牛乳
14土							

卒園式



日曜日 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	献立	材料	
★ 16月	◆お誕生日メニュー◆ ♥フライドチキン ♥チーズとブロッコリーのサラダ ごはん スープ ヤクルト	鶏肉 チーズ	ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ・わかめ	唐揚げ粉・片栗粉・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)	酢・塩 チキンコンソメ	♥クレープ(4、5歳児) フルーツカナッペ(0~3歳児)	小麦粉・砂糖・牛乳・卵 油・ホイップクリーム・バナナ クラッカー・ホイップクリーム パイナップル・みかん缶 ※③(ホイップクリームなし)いちごジャム 牛乳
17火	サゲのチーズ照焼 卵とチンゲン菜のソテー ごはん 味噌汁	さげ・ミックスチーズ 卵 油揚げ・味噌	チンゲン菜・人参・玉ねぎ 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	クラッカーの館サンド 牛乳	クラッカー こしあん 牛乳
18水	炒り豆腐 ちくわの磯辺揚げ ごはん 味噌汁	豆腐・豚肉・卵 ちくわ 味噌	玉ねぎ・人参・さやいんげん・干しいだけ・しょうが あおさのり チンゲン菜	油・砂糖・調合ごま油 小麦粉・油 米 おつゆ麩	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	ゼリー 牛乳	マスカットゼリー 牛乳
19木	♥ミートローフ マカロニサラダ ごはん スープ	牛豚ひき肉・豆腐・低脂肪乳・卵	玉ねぎ・ピーマン・人参・トマトピューレ きゅうり・人参 コーン	パン粉・油 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズ 米 じゃが芋	カレーパウダー・塩・黒胡椒・本みりん・チミグラスソース・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
21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・キャベツ・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	♥満月ぼん ミニアスバラビスケット 牛乳	満月ボン アスバラガスビスケット 牛乳
23月	♥とり天 春雨サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉・卵 ちくわ 油揚げ・味噌	しょうが 人参・むぎ枝豆 大根	調合ごま油・小麦粉・片栗粉・油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米	醤油・料理酒 酢・醤油 だし	今川焼 牛乳	今川焼 牛乳
24火	◆郷土料理◆ ほうとう風うどん【山梨】 高野豆腐と昆布の煮物 フルーツ(バナナ)	豚肉・味噌 凍り豆腐	かぼちゃ・大根・ごぼう・人参・しめじ・さやえんどう・だし昆布 細切昆布・人参・グリーンピース バナナ	うどん 砂糖	だし・醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん	♥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
25水	♥ミックスフライ 白菜と胡瓜の塩昆布和え ごはん 味噌汁	だら・えび * (0~2歳児えびなし) 味噌	白菜・きゅうり・人参・塩昆布 玉ねぎ・しめじ	小麦粉・パン粉・油 米	塩・とんかつソース だし	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
26木	豚じゃが ほうれん草と白菜のごま和え ごはん にゅうめん	豚肉 油揚げ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・白菜	じゃが芋・系こんにゃく(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	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
27金	豆腐のふわふわ丼 小松菜ともやしのおかか和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉・豆腐・卵 かつお節 味噌	玉ねぎ・さやえんどう 小松菜・緑豆もやし・人参 大根・わかめ オレンジ	米・砂糖・片栗粉	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	♥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
28土	新 年 度 準 備						
30月	かぼちゃ挽肉フライ チキンとブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁	かぼちゃ挽肉フライ チキンフレーク 油揚げ・味噌	ブロッコリー・コーン・人参	油 オリーブ油・砂糖 米 おつゆ麩	酢・醤油 だし	♥フルーツボンチ 牛乳	寒天・砂糖・パイナップル みかん缶・黄桃缶 牛乳
31火	♥鶏肉の唐揚げ ひじきサラダ ごはん 中華スープ	鶏肉	しょうが ひじき・人参・むぎ枝豆・コーン わかめ・玉ねぎ	小麦粉・片栗粉・油 砂糖・マヨネーズ 米	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん 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・ホイップクリーム ※④(ホイップクリームなし) 牛乳

3歳以上 栄養価	エネルギー 553kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 18.5g	カルシウム 235mg
-------------	------------------	----------------	-------------	----------------

*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へ進めてください。
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。

※①②③④()は、0、1歳児です。