



# 2025年1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
4	土	そぼろ寿司 切干大根の煮物 花麩のすまし汁	鶏ひき肉 ちくわ	干しいたけ・人参・さやえんどう・のり 切干大根・人参 ほうれん草	米・砂糖・油 油・砂糖 花麩	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	ミニアスパラビスケット せんべい(ぱりんこ) 牛乳	アスパラガスビスケット ぱりんこ 牛乳
6	月	牛肉コロッケ ツナとブロッコリーのサラダ ごはん スープ	ツナフレーク	ブロッコリー・コーン・人参  玉ねぎ・わかめ	牛肉コロッケ・油 マヨドレ 米	  チキンコンソメ	ぼたぼた焼 ビスコ 牛乳	ぼたぼた焼き ビスコ 牛乳
7	火	塩ラーメン じゃが芋の旨煮 フルーツ(バナナ)	豚肉	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・チンゲン菜  バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 じゃが芋・砂糖	中華だし・塩・本みりん 醤油・本みりん・だし	きなこ揚げパン  牛乳	食パン・油・きな粉 砂糖・塩 牛乳
8	水	鶏肉の唐揚げ キャベツサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉  豆腐・味噌	しょうが キャベツ・トマト・人参・きゅうり・レモン果汁  小松菜	小麦粉・片栗粉・油 砂糖・オリーブ油 米	醤油・料理酒 酢・塩・醤油  だし	チヂミ  お茶	小麦粉・片栗粉・塩・卵・豚肉 ニラ・玉ねぎ・油・醤油・調合ごま油 麦茶
9	木	サバの味噌漬焼 紅白なます ごはん にゅうめん	さば・味噌  油揚げ	大根・人参  わかめ	砂糖・油 砂糖 米 そうめん	本みりん・料理酒 酢・塩  だし・醤油・塩	ウエハース ハッピーターン 牛乳	バニラウエハース ハッピーターン 牛乳
10	金	豚丼 ほうれん草と白菜のごま和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉  味噌	玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草・白菜 人参 オレンジ	米・砂糖・片栗粉 白ごま 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	小豆ういろ  牛乳	上新粉・小麦粉 砂糖・ゆで小豆 牛乳
11	土	豆腐入り中華丼 胡瓜の塩昆布ナムル 汁ビーフン	豚肉・豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・むき枝豆 きゅうり・緑豆もやし・塩昆布 わかめ・えのきだけ	米・油・片栗粉 白ごま・調合ごま油 ビーフン	中華だし・醤油・塩  中華だし・醤油・塩	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
14	火	ひじきごはん サケの塩こうじ焼 チンゲン菜の菜種和え 味噌汁	油揚げ さけ 卵 味噌	ごぼう・人参・ひじき  チンゲン菜・人参 玉ねぎ	米 油 調合ごま油 さつま芋	醤油・本みりん・料理酒・だし 塩こうじ 醤油・本みりん・だし 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
15	水	豚肉と野菜のケチャップ炒め グリン野菜 ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	豚肉  豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ ブロッコリー・かぼちゃ  ほうれん草 りんご	油・砂糖 じゃが芋・油 米	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒  だし	ミニカレーパン ※①(クロワッサン) 牛乳	ミニカレーパン (クロワッサン) 牛乳
16	木	白身魚の竜田揚げ 大根と胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁	たら  味噌	しょうが 大根・きゅうり・人参  玉ねぎ	砂糖・片栗粉・油 砂糖 米 おつゆ麩	醤油・料理酒 酢・醤油  だし	サケわかめおにぎり  お茶	米・さけほくし身 わかめご飯の素 麦茶
17	金	ドライカレー ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	豚ひき肉・大豆 ハム	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが 人参・むき枝豆 オレンジ	米・油 じゃが芋・マヨドレ	カレーパウダー・チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩 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
18	土	鶏肉ときのこのうどん かぼちゃの煮物 小松菜ともやしのおかか和え	鶏肉  かつお節	しめじ・えのきだけ・わかめ・だし昆布 かぼちゃ 小松菜・緑豆もやし・人参	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし	満月ぼん たべっ子ベビービスケット 牛乳	満月ボン たべっ子ベビービスケット 牛乳

食育『お米をといでおにぎりを作ろう』(4,5歳児)

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		献立	材料
20	月	牛肉とごぼうの柳川風煮 ひじきサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	牛肉・卵  味噌	ごぼう・人参・さやえんどう ひじき・人参・むき枝豆・コーン  わかめ オレンジ	つきごんにゃく・砂糖 砂糖・マヨネーズ 米 さつま芋	だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん  だし	アメリカンドッグ  牛乳	ホットケーキミックス・牛乳 ソーダウインナー・油 牛乳
21	火	麻婆豆腐 焼かぼちゃ ごはん はるさめスープ	豆腐・鶏ひき肉・大豆たんぱく・味噌	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ かぼちゃ  チンゲン菜	油・砂糖・片栗粉 油 米 緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし  中華だし・醤油・塩	しらすチーズトースト  牛乳	食パン・しらす・あおさのり マヨネーズ・ミックスチーズ 牛乳
22	水	さわらの照焼 ちくわと小松菜のごま和え ごはん 味噌汁	さわら ちくわ  味噌	小松菜・緑豆もやし・人参  玉ねぎ	砂糖・油 白ごま 米 じゃが芋	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし  だし	チョイスビスケット おとっと 牛乳	チョイスビスケット おとっと(うす塩味) 牛乳
23	木	◆お誕生日メニュー◆ チキン南蛮 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・卵 チーズ	玉ねぎ・ドライパセリ ブロッコリー・コーン  白菜・人参	片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ ごまドレッシング 米  乳酸菌飲料（ヤクルト）※②（ヤクルトなし）	塩・料理酒・酢・醤油  チキンコンソメ	フルーツカナッペ  牛乳	クラッカー・ホイップクリーム パイン缶・みかん缶 ※③（ホイップクリームなし⇒いちごジャム） 牛乳
24	金	ビビンバ丼 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ（バナナ）	牛肉 ちくわ 豆腐・味噌	小松菜・緑豆もやし・人参 きゅうり・コーン わかめ バナナ	米・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	焼肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし・酢 酢・醤油 だし	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
25	土	けんちんうどん さつま芋のあおさ焼 白菜の塩昆布和え	豚肉・生揚げ	大根・人参・わかめ・だし昆布 あおさのり 白菜・きゅうり・塩昆布	うどん・油 さつま芋・油	だし・醤油・本みりん・塩 塩	たべっ子ベイベービスケット せんべい（ばりんこ） 牛乳	たべっ子ベイベービスケット ばりんこ 牛乳
27	月	高野豆腐のそぼろ丼 さつま揚げとほうれん草の煮浸し 味噌汁 フルーツ（りんご）	凍り豆腐・豚ひき肉・卵 さつま揚げ 油揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん ほうれん草・白菜 しめじ りんご	米・油・砂糖・片栗粉 砂糖 おつゆ麴	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	ムーンライトクッキー ハッピーターン 牛乳	ムーンライトクッキー ハッピーターン 牛乳
28	火	サバの甘辛焼 切干大根とコンニャクの炒め物 ごはん すまし汁 フルーツ（オレンジ）	さば  豆腐	しょうが 切干大根・人参  ほうれん草 オレンジ	砂糖・油 糸ごんにゃく(黒)・油・砂糖 米	醤油・料理酒 醤油・本みりん  だし・醤油・塩	さつま芋のキャラメルソース 牛乳	さつま芋・油 砂糖・ホイップクリーム 牛乳
29	水	とん平焼 白菜の酢の物 ごはん 味噌汁	卵・豚肉  味噌	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり きゅうり・白菜・人参  かぼちゃ・しめじ	油・マヨネーズ 砂糖 米	だし・お好み焼きソース 酢・醤油  だし	今川焼 牛乳	今川焼 牛乳
30	木	◆世界の料理◆ チリコンカン風（アメリカ） ポテトフライ レーズンロールパン スープ フルーツ（バナナ）	牛豚ひき肉・大豆	玉ねぎ・人参・しょうが・ドライパセリ・トマトベース  キャベツ・えのきたけ バナナ	油 ポテトフライ・油 レーズンロールパン	トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・塩 塩  チキンコンソメ	そばめし  お茶	米・焼きそば用麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 中濃ソース・とんかつソース・油・かつお節・あおさのり 麦茶
31	金	豚じゃが ちくわとほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁	豚肉 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・糸ごんにゃく(白滝)・砂糖  米	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし  だし	せんべい風お焼き  お茶	米・油 醤油・砂糖 麦茶

3歳以上	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
栄養価	528kcal	19.5g	16.7g	210mg

＊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。

※①②③（ ）は、0、1歳児です。