



★はお楽しみメニュー

## 2025年1月度 弁天こども園 幼児食メニュー



\*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
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	ほたほた焼 ピスコ 牛乳	ほたほた焼き ピスコ 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・チングン菜 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	小豆ういろう 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 たべっ子ベイビービスケット 牛乳	ソフトせんべい たべっ子ベイビービスケット 牛乳
14	火	ひじきごはん サケの塩こうじ焼 チングン菜の葉種和え 味噌汁	油揚げ さけ 卵 味噌	ごぼう・人参・ひじき チングン菜・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 グリル野菜 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・さけほぐし身 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 たべっ子ベイビービスケット 牛乳	満月ボン たべっ子ベイビービスケット 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	つきこんにやく・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 ポークワインナー・油 牛乳
21	火	麻婆豆腐 焼かほちや 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 かほちや 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 おっとと 牛乳	チョイスビスケット おっとと(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・ドライバセリ 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	ピビンバ丼 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	たべっ子ベイビービスケット せんべい(ぱりんこ) 牛乳	たべっ子ベイビービスケット ぱりんこ 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 おつゆ麩	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 糸こんにゃく(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 かほちや・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・ドライバセリ・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)・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

\*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。

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