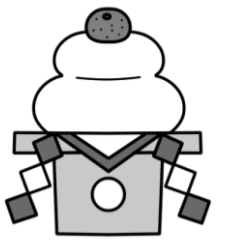




2025年1月度 きたばたけ保育園 2歳児メニュー



★の日はお誕生日会 ☺の日はお楽しみメニュー

アレルギー表示 ●卵 ▲乳

日曜日	食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		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	献立	材料	
4 土	そぼろ丼 れんこんきんぴら 味噌汁	豚ひき肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・さやいんげん れんこん・ピーマン わかめ	米・油・砂糖 白ごま・油・砂糖 里芋	醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	やわらかおかき お茶	カルシウムせんべい お茶	カルシウムせんべい ほうじ茶	
6 月	白身魚フライ 小松菜のお浸し 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	白身魚フライ 高野豆腐 赤みそ・白みそ	小松菜・人参 グリーンピース 玉ねぎ	油 砂糖 米 おつゆ麩	醤油・本みりん・だし だし・醤油 だし	星たべよ お茶	りんご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・りんごジュース りんご(缶詰)・油 ▲牛乳	
7 火	きつねうどん 豚肉と野菜の味噌炒め 赤しそごはん フルーツ(りんご缶)	味噌汁油揚げ 豚肉・赤みそ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・太もやし・ピーマン・しょうが りんご(缶詰)	うどん 油・砂糖 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん ゆかり	カルシウムせんべい お茶	納豆お焼き 牛乳	米・納豆・あおさのり 醤油・でん粉・油 ▲牛乳	
8 水	冬野菜ポトフ ごぼうサラダ ふりかけごはん フルーツ(パイン缶)	ウインナー	大根・人参・白菜・玉ねぎ・ブロッコリー ごぼう・赤ピーマン・きゅうり・コーン パイン(缶詰)	マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	チキンコンソメ・塩 醤油 かつおふりかけ	かっぱえびせん お茶	ミルククッキー 牛乳	小麦粉・▲バター・油 ▲牛乳・砂糖 ▲牛乳	
9 木	白身魚の照焼 ちくわと小松菜のソテー かぼちゃの甘辛和え ごはん 味噌汁	ホキ ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・太もやし・人参 かぼちゃ わかめ	砂糖・油 油 砂糖 米	醤油・本みりん チキンコンソメ 醤油 だし	星たべよ お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳	
10 金	チキンカレー 野菜サラダ フルーツ(バナナ)	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ほうれん草・コーン・レモン果汁 バナナ	米・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・醤油	カルシウムせんべい お茶	黒糖ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・油・豆乳 ▲牛乳	
11 土	チャーハン 厚揚げと大根のとろ煮 中華スープ	豚ひき肉 生揚げ	チンゲン菜・人参・玉ねぎ 大根・さやいんげん わかめ・太もやし	米・油 砂糖・でん粉	中華だし・塩・醤油 和風だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩	やわらかおかき お茶	カルシウムせんべい お茶	カルシウムせんべい ほうじ茶	
14 火	ハンバーグ ツナサラダ ポテトフライ ごはん スープ	ハンバーグ ツナフレーク	ブロッコリー・人参・レモン果汁 コーン・小松菜	油 砂糖・オリーブ油 ポテトフライ・油 米	トマトケチャップ・ウスターソース 酢・塩・醤油 塩 チキンコンソメ	カルシウムせんべい お茶	いちご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・いちごジャム・油 ▲牛乳	
15 水	味噌ラーメン 大学芋 菜めしごはん フルーツ(黄桃缶)	豚ひき肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・にんにく・しょうが 菜めしの素 黄桃(缶詰)	中華麺・油・ごま油 さつま芋・油・砂糖 米	中華だし・塩・醤油	かっぱえびせん お茶	わかめおにぎり 牛乳	米 わかめご飯の素 ▲牛乳	
16 木	鶏肉の揚げ煮 白菜のしらす和え かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	白菜・小松菜・人参 かぼちゃ わかめ	でん粉・油・砂糖 砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん だし	星たべよ お茶	ミルクラスク 牛乳	▲食パン・▲バター ▲スキムミルク・砂糖 ▲牛乳	
17 金	ビーフシチュー ブロッコリーサラダ ロールパン ピーチゼリー	牛肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマトピューレ ブロッコリー・太もやし・コーン	じゃが芋・油 油・砂糖 ▲丸ロールパン	▲ビーフシチューミックス 酢・醤油 ピーチゼリー	カルシウムせんべい お茶	ツナ味噌お焼き 牛乳	米・ツナフレーク・白ごま 赤みそ・醤油・砂糖 ▲牛乳	
18 土	焼きそば 厚揚げと小松菜の煮浸し 味噌汁	豚肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ 小松菜・さやいんげん わかめ	中華麺・油 砂糖 おつゆ麩	中華だし・塩・醤油 醤油・本みりん・だし だし	やわらかおかき お茶	カルシウムせんべい お茶	カルシウムせんべい ほうじ茶	
20 月	牛肉コロッケ 白菜とほうれん草の梅風味和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	がんもどき 赤みそ・白みそ	白菜・ほうれん草・練り梅 玉ねぎ・人参	▲牛肉コロッケ・油 砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・料理酒 だし	星たべよ お茶	じゃこお焼き 牛乳	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳	
21 火	サバの甘辛焼 キャベツともやしの塩昆布和え 煮豆 ごはん 味噌汁	さば 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・太もやし・塩昆布 人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ	砂糖・油 黒こんにゃく・砂糖 米	醤油・料理酒 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	カルシウムせんべい お茶	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳	
22 水	家常豆腐 春雨の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ(みかん缶)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・黄ピーマン・しょうが・にんにく 人参・きゅうり 白菜・ほうれん草 みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・ごま油・砂糖・白ごま 米	醤油・料理酒・中華だし 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	かっぱえびせん お茶	人参きんぴらお焼き 牛乳	米・人参・油・砂糖 醤油・本みりん・白ごま・塩 ▲牛乳	

日曜日 曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)	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	献立	材料
★ 23 木	鶏肉の塩こうじ焼 キャベツと小松菜のおかか和え かぼちゃのごま和え ごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ	油 白ごま・砂糖 米 おつゆ麩	塩こうじ 醤油・本みりん・和風だし 醤油 だし	星たべよ お茶	パインケーキ 牛乳	小麦粉・でん粉 ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・パイン(缶詰) ▲牛乳
24 金	ポークカレー ほうれん草サラダ フルーツ(りんご缶)	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 ほうれん草・太もやし・コーン・レモン果汁 りんご(缶詰)	米・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・醤油	カルシウムせんべい お茶	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳
25 土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 里芋の煮物 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・チンゲン菜 さやいんげん 青ねぎ	米・油・砂糖・でん粉 里芋・砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 だし	やわらかおかき お茶	カルシウムせんべい お茶	カルシウムせんべい ほうじ茶
27 月	肉団子の照り煮 切干大根サラダ 揚げじゃが ごはん 味噌汁	チキンボール ちくわ 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・人参・小松菜 ドライパセリ 白菜	油・砂糖・でん粉 砂糖・油 じゃが芋・油 米 おつゆ麩	和風だし・醤油・本みりん 醤油・酢・本みりん 塩 だし	星たべよ お茶	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー きな粉・砂糖・豆乳・油 ▲牛乳
28 火	けんちんうどん ブロッコリーのそぼろ炒め わかめごはん フルーツ(パイン缶)	生揚げ 鶏ひき肉	大根・ごぼう・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・黄ピーマン・玉ねぎ わかめご飯の素 パイン(缶詰)	うどん 油・砂糖 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・料理酒・和風だし	カルシウムせんべい お茶	豚ねぎお焼き 牛乳	米・でん粉・醤油 豚ひき肉・青ねぎ・ごま油 ▲牛乳
29 水	豚肉と野菜のおかか炒め ひじきサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉・かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	太もやし・キャベツ・人参・玉ねぎ・さやいんげん ひじき・赤ピーマン・グリーンピース ほうれん草 黄桃(缶詰)	油・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・本みりん だし	かっぱえびせん お茶	ふんわりりんじんクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐・人参 ▲牛乳
30 木	ハオユー豆腐 ツナとブロッコリーの中華和え ごはん はるさめスープ フルーツ(みかん缶)	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・しめじ・青ねぎ ブロッコリー・玉ねぎ・コーン チンゲン菜 みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 ごま油 米 緑豆春雨	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	星たべよ お茶	黒糖ラスク 牛乳	▲食パン・▲バター 黒砂糖 ▲牛乳
31 金	白身魚のマヨネーズソース ウインナーと野菜のソテー さつま芋の旨煮 ごはん 味噌汁	たら ウインナー 赤みそ・白みそ	ほうれん草・太もやし・人参 わかめ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 さつま芋 米 おつゆ麩	塩 チキンコンソメ 醤油・本みりん・和風だし だし	カルシウムせんべい お茶	豆腐ブラウニー 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー ココアパウダー・油 豆腐・砂糖 ▲牛乳

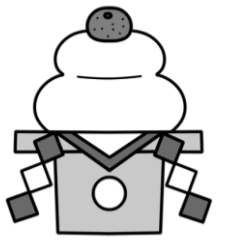
栄養価の平均 エネルギー442kcal たんぱく質13.7g 脂質12.6g カルシウム178mg

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

* そば・落花生の入った食材は使用しておりません。
* 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。
* お米は滋賀県産コシヒカリ・滋賀県産日本晴・京都丹後産コシヒカリを使用しています。
<アレルギーについて>卵●・乳▲・小麦■印のおやつは、卵・乳・小麦を含まないおやつに変更致します。



2025年1月度 きたばたけ保育園 1歳児メニュー



★の日はお誕生日会 ☺の日はお楽しみメニュー

アレルギー表示 ●卵 ▲乳

日曜日	食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		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	献立	材料	
4 土	そぼろ丼 れんこんきんぴら 味噌汁	豚ひき肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・さやいんげん れんこん・ピーマン わかめ	米・油・砂糖 白ごま・油・砂糖 里芋	醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	やわらかおかき お茶	カルシウムせんべい お茶	カルシウムせんべい ほうじ茶	
6 月	白身魚フライ 小松菜のお浸し 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	白身魚フライ 高野豆腐 赤みそ・白みそ	小松菜・人参 グリーンピース 玉ねぎ	油 砂糖 米 おつゆ麩	醤油・本みりん・だし だし・醤油 だし	たべっ子ベイビー お茶	りんご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・りんごジュース りんご(缶詰)・油 ▲牛乳	
7 火	きつねうどん 豚肉と野菜の味噌炒め 赤しそごはん フルーツ(りんご缶)	味噌汁 豚肉・赤みそ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・太もやし・ピーマン・しょうが りんご(缶詰)	うどん 油・砂糖 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん ゆかり	カルシウムせんべい お茶	納豆お焼き 牛乳	米・納豆・あおさのり 醤油・でん粉・油 ▲牛乳	
8 水	冬野菜ポトフ ごぼうサラダ ふりかけごはん フルーツ(パイン缶)	ウインナー	大根・人参・白菜・玉ねぎ・ブロッコリー ごぼう・赤ピーマン・きゅうり・コーン パイン(缶詰)	マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	チキンコンソメ・塩 醤油 かつおふりかけ	やわらかおかき お茶	ミルククッキー 牛乳	小麦粉・▲バター・油 ▲牛乳・砂糖 ▲牛乳	
9 木	白身魚の照焼 ちくわと小松菜のソテー かぼちゃの甘辛和え ごはん 味噌汁	ホキ ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・太もやし・人参 かぼちゃ わかめ	砂糖・油 油 砂糖 米	醤油・本みりん チキンコンソメ 醤油 だし	たべっ子ベイビー お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳	
10 金	チキンカレー 野菜サラダ フルーツ(バナナ)	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ほうれん草・コーン・レモン果汁 バナナ	米・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・醤油	カルシウムせんべい お茶	黒糖ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・油・豆乳 ▲牛乳	
11 土	チャーハン 厚揚げと大根のとろ煮 中華スープ	豚ひき肉 生揚げ	チンゲン菜・人参・玉ねぎ 大根・さやいんげん わかめ・太もやし	米・油 砂糖・でん粉	中華だし・塩・醤油 和風だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩	やわらかおかき お茶	カルシウムせんべい お茶	カルシウムせんべい ほうじ茶	
14 火	ハンバーグ ツナサラダ ポテトフライ ごはん スープ	ハンバーグ ツナフレーク	ブロッコリー・人参・レモン果汁 コーン・小松菜	油 砂糖・オリーブ油 ポテトフライ・油 米	トマトケチャップ・ウスターソース 酢・塩・醤油 塩 チキンコンソメ	カルシウムせんべい お茶	いちご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・いちごジャム・油 ▲牛乳	
15 水	味噌ラーメン 大学芋 菜めしごはん フルーツ(黄桃缶)	豚ひき肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・にんにく・しょうが 菜めしの素 黄桃(缶詰)	中華麺・油・ごま油 さつま芋・油・砂糖 米	中華だし・塩・醤油	やわらかおかき お茶	わかめおにぎり 牛乳	米 わかめご飯の素 ▲牛乳	
16 木	鶏肉の揚げ煮 白菜のしらす和え かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	白菜・小松菜・人参 かぼちゃ わかめ	でん粉・油・砂糖 砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん だし	たべっ子ベイビー お茶	ミルクラスク 牛乳	▲食パン・▲バター ▲スキムミルク・砂糖 ▲牛乳	
17 金	ビーフシチュー ブロッコリーサラダ ロールパン ピーチゼリー	牛肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマトピューレ ブロッコリー・太もやし・コーン	じゃが芋・油 油・砂糖 ▲丸ロールパン	▲ビーフシチューミックス 酢・醤油 ピーチゼリー	カルシウムせんべい お茶	ツナ味噌お焼き 牛乳	米・ツナフレーク・白ごま 赤みそ・醤油・砂糖 ▲牛乳	
18 土	焼きそば 厚揚げと小松菜の煮浸し 味噌汁	豚肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ 小松菜・さやいんげん わかめ	中華麺・油 砂糖 おつゆ麩	中華だし・塩・醤油 醤油・本みりん・だし だし	やわらかおかき お茶	カルシウムせんべい お茶	カルシウムせんべい ほうじ茶	
20 月	牛肉コロッケ 白菜とほうれん草の梅風味和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	がんもどき 赤みそ・白みそ	白菜・ほうれん草・練り梅 玉ねぎ・人参	▲牛肉コロッケ・油 砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・料理酒 だし	たべっ子ベイビー お茶	じゃこお焼き 牛乳	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳	
21 火	サバの甘辛焼 キャベツともやしの塩昆布和え 煮豆 ごはん 味噌汁	さば 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・太もやし・塩昆布 人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ	砂糖・油 黒こんにゃく・砂糖 米	醤油・料理酒 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	カルシウムせんべい お茶	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳	
22 水	家常豆腐 春雨の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ(みかん缶)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・黄ピーマン・しょうが・にんにく 人参・きゅうり 白菜・ほうれん草 みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・ごま油・砂糖・白ごま 米	醤油・料理酒・中華だし 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	やわらかおかき お茶	人参きんぴらお焼き 牛乳	米・人参・油・砂糖 醤油・本みりん・白ごま・塩 ▲牛乳	

日曜日 曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		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	献立	材料	
★ 23 木	鶏肉の塩こうじ焼 キャベツと小松菜のおかか和え かぼちゃのごま和え ごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ	油 白ごま・砂糖 米 おつゆ麩	塩こうじ 醤油・本みりん・和風だし 醤油 だし	たべっ子ベイビー お茶	パインケーキ 牛乳	小麦粉・でん粉 ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・パイン(缶詰) ▲牛乳	
24 金	ポークカレー ほうれん草サラダ フルーツ(りんご缶)	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 ほうれん草・太もやし・コーン・レモン果汁 りんご(缶詰)	米・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・醤油	カルシウムせんべい お茶	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳	
25 土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 里芋の煮物 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・チンゲン菜 さやいんげん 青ねぎ	米・油・砂糖・でん粉 里芋・砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 だし	やわらかおかき お茶	カルシウムせんべい お茶	カルシウムせんべい ほうじ茶	
27 月	肉団子の照り煮 切干大根サラダ 揚げじゃが ごはん 味噌汁	チキンボール ちくわ 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・人参・小松菜 ドライパセリ 白菜	油・砂糖・でん粉 砂糖・油 じゃが芋・油 米 おつゆ麩	和風だし・醤油・本みりん 醤油・酢・本みりん 塩 だし	たべっ子ベイビー お茶	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー きな粉・砂糖・豆乳・油 ▲牛乳	
28 火	けんちんうどん ブロッコリーのそぼろ炒め わかめごはん フルーツ(パイン缶)	生揚げ 鶏ひき肉	大根・ごぼう・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・黄ピーマン・玉ねぎ わかめご飯の素 パイン(缶詰)	うどん 油・砂糖 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・料理酒・和風だし	カルシウムせんべい お茶	豚ねぎお焼き 牛乳	米・でん粉・醤油 豚ひき肉・青ねぎ・ごま油 ▲牛乳	
29 水	豚肉と野菜のおかか炒め ひじきサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉・かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	太もやし・キャベツ・人参・玉ねぎ・さやいんげん ひじき・赤ピーマン・グリーンピース ほうれん草 黄桃(缶詰)	油・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・本みりん だし	やわらかおかき お茶	ふんわりりんじんクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐・人参 ▲牛乳	
30 木	ハオユー豆腐 ツナとブロッコリーの中華和え ごはん はるさめスープ フルーツ(みかん缶)	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・しめじ・青ねぎ ブロッコリー・玉ねぎ・コーン チンゲン菜 みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 ごま油 米 緑豆春雨	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	たべっ子ベイビー お茶	黒糖ラスク 牛乳	▲食パン・▲バター 黒砂糖 ▲牛乳	
31 金	白身魚のマヨネーズソース ウインナーと野菜のソテー さつまいもの旨煮 ごはん 味噌汁	たら ウインナー 赤みそ・白みそ	ほうれん草・太もやし・人参 わかめ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 さつまいも 米 おつゆ麩	塩 チキンコンソメ 醤油・本みりん・和風だし だし	カルシウムせんべい お茶	豆腐ブラウニー 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー ココアパウダー・油 豆腐・砂糖 ▲牛乳	

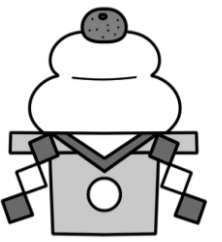
栄養価の平均 エネルギー442kcal たんぱく質13.7g 脂質12.6g カルシウム184mg

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

* そば・落花生の入った食材は使用しておりません。
* 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。
* お米は滋賀県産コシヒカリ・滋賀県産日本晴・京都丹後産コシヒカリを使用しています。
<アレルギーについて> 卵●・乳▲・小麦■印のおやつは、卵・乳・小麦を含まないおやつに変更致します。



2025年1月度 きたばたけ保育園 完了期メニュー(12~18か月頃)



★の日はお誕生日会 ☺の日はお楽しみメニュー

アレルギー表示 ●卵 ▲乳

日曜日	食食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		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	献立	材料	
4 土	そぼろ丼 れんこんきんぴら 味噌汁	豚ひき肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・さやいんげん れんこん・ピーマン わかめ	米・油・砂糖 白ごま・油・砂糖 里芋	醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ハッピーせんべい お茶	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ ほうじ茶	
6 月	白身魚の煮付け 小松菜のお浸し 高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁	たら 高野豆腐 赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・人参 グリーンピース 玉ねぎ	砂糖 砂糖 米 おつゆ麩	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし・醤油 だし	野菜ハイハイ お茶	りんご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・りんごジュース りんご(缶詰)・油 ▲牛乳	
7 火	きつねうどん 豚肉と野菜の味噌炒め 軟飯 フルーツ(りんご缶)	味噌汁油揚げ 豚肉・赤みそ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・太もやし・ピーマン・しょうが りんご(缶詰)	うどん 油・砂糖 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん	ハッピーせんべい お茶	納豆お焼き 牛乳	米・納豆・あおさのり 醤油・でん粉・油 ▲牛乳	
8 水	冬野菜ポトフ ごぼうサラダ 軟飯 フルーツ(パイン缶)	ウインナー	大根・人参・白菜・玉ねぎ・ブロッコリー ごぼう・赤ピーマン・きゅうり・コーン パイン(缶詰)	マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	チキンコンソメ・塩 醤油	野菜ハイハイ お茶	蒸さつま芋 牛乳	さつま芋 ▲牛乳	
9 木	白身魚の照焼 ちくわと小松菜のソテー かぼちゃの甘辛和え 軟飯 味噌汁	ホキ ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・太もやし・人参 かぼちゃ わかめ	砂糖・油 油 砂糖 米	醤油・本みりん チキンコンソメ 醤油 だし	ハッピーせんべい お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳	
10 金	鶏じゃが 野菜サラダ 軟飯 スープ	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ほうれん草・コーン・レモン果汁 なす	じゃが芋・砂糖 砂糖・オリーブ油 米 そうめん	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・塩・醤油 だし	野菜ハイハイ お茶	黒糖ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・油・豆乳 ▲牛乳	
11 土	チャーハン 厚揚げと大根のとろ煮 中華スープ	豚ひき肉 生揚げ	チンゲン菜・人参・玉ねぎ 大根・さやいんげん わかめ・太もやし	米・油 砂糖・でん粉	中華だし・塩・醤油 和風だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩	ハッピーせんべい お茶	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ ほうじ茶	
14 火	ハンバーグ ツナサラダ ポテトフライ 軟飯 スープ	ハンバーグ ツナフレーク	ブロッコリー・人参・レモン果汁 コーン・小松菜	油 砂糖・オリーブ油 ポテトフライ・油 米	トマトケチャップ・ウスターソース 酢・塩・醤油 塩 チキンコンソメ	ハッピーせんべい お茶	いちご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・いちごジャム・油 ▲牛乳	
15 水	味噌ラーメン 大学芋 軟飯 フルーツ(黄桃缶)	豚ひき肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・にんにく・しょうが 黄桃(缶詰)	中華麺・油・ごま油 さつま芋・油・砂糖 米	中華だし・塩・醤油	野菜ハイハイ お茶	わかめお焼き 牛乳	米 わかめご飯の素 ▲牛乳	
16 木	鶏肉の煮物 白菜のしらす和え かぼちゃの煮物 軟飯 味噌汁	鶏肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	白菜・小松菜・人参 かぼちゃ わかめ	砂糖 砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん だし	ハッピーせんべい お茶	ミルクラスク 牛乳	▲食パン・▲バター ▲スキムミルク・砂糖 ▲牛乳	
17 金	ビーフシチュー ブロッコリーサラダ ロールパン ピーチゼリー	牛肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマトピューレ ブロッコリー・太もやし・コーン	じゃが芋・油 油・砂糖 ▲丸ロールパン	▲ビーフシチューミックス 酢・醤油 ピーチゼリー	野菜ハイハイ お茶	ツナ味噌お焼き 牛乳	米・ツナフレーク・白ごま 赤みそ・醤油・砂糖 ▲牛乳	
18 土	焼きそば 厚揚げと小松菜の煮浸し 味噌汁	豚肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ 小松菜・さやいんげん わかめ	中華麺・油 砂糖 おつゆ麩	中華だし・塩・醤油 醤油・本みりん・だし だし	ハッピーせんべい お茶	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ ほうじ茶	
20 月	マッシュポテト 白菜とほうれん草の梅風味和え がんもの煮物 軟飯 味噌汁	がんもどき 赤みそ・白みそ	白菜・ほうれん草・練り梅 玉ねぎ・人参	▲マッシュポテト・油 砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ お茶	じゃこお焼き 牛乳	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳	
21 火	白身魚の甘辛焼 キャベツともやしの塩昆布和え 煮豆 軟飯 味噌汁	たら 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・太もやし・塩昆布 人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ	砂糖・油 黒こんにゃく・砂糖 米	醤油・料理酒 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ハッピーせんべい お茶	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳	
22 水	家常豆腐 春雨の中華和え 軟飯 中華スープ フルーツ(みかん缶)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・黄ピーマン・しょうが・にんにく 人参・きゅうり 白菜・ほうれん草 みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・ごま油・砂糖・白ごま 米	醤油・料理酒・中華だし 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	人参きんぴらお焼き 牛乳	米・人参・油・砂糖 醤油・本みりん・白ごま・塩 ▲牛乳	

日曜日 曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		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	献立	材料	
★ 23 木	鶏肉の塩こうじ焼 キャベツと小松菜のおかか和え かぼちゃのごま和え 軟飯 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ	油 白ごま・砂糖 米 おつゆ麩	塩こうじ 醤油・本みりん・和風だし 醤油 だし	ハッピーせんべい お茶	パインケーキ 牛乳	小麦粉・でん粉 ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・パイン(缶詰) ▲牛乳	
24 金	豚じゃが ほうれん草サラダ 軟飯 スープ	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 ほうれん草・太もやし・コーン・レモン果汁 なす	じゃが芋・砂糖 砂糖・オリーブ油 米 そうめん	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・塩・醤油 だし	野菜ハイハイ お茶	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳	
25 土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 里芋の煮物 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・チンゲン菜 さやいんげん 青ねぎ	米・油・砂糖・でん粉 里芋・砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 だし	ハッピーせんべい お茶	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ ほうじ茶	
27 月	肉団子の照り煮 切干大根サラダ 揚げじゃが 軟飯 味噌汁	チキンボール ちくわ 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・人参・小松菜 ドライパセリ 白菜	油・砂糖・でん粉 砂糖・油 じゃが芋・油 米 おつゆ麩	和風だし・醤油・本みりん 醤油・酢・本みりん 塩 だし	野菜ハイハイ お茶	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー きな粉・砂糖・豆乳・油 ▲牛乳	
28 火	けんちんうどん ブロッコリーのそぼろ炒め 軟飯 フルーツ(パイン缶)	生揚げ 鶏ひき肉	大根・ごぼう・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・黄ピーマン・玉ねぎ パイン(缶詰)	うどん 油・砂糖 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・料理酒・和風だし	ハッピーせんべい お茶	豚ねぎお焼き 牛乳	米・でん粉・醤油 豚ひき肉・青ねぎ・ごま油 ▲牛乳	
29 水	豚肉と野菜のおかか炒め ひじきサラダ 軟飯 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉・かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	太もやし・キャベツ・人参・玉ねぎ・さやいんげん ひじき・赤ピーマン・グリーンピース ほうれん草 黄桃(缶詰)	油・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・本みりん だし	野菜ハイハイ お茶	ふんわりじんじんクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐・人参 ▲牛乳	
30 木	ハオユー豆腐 ツナとブロッコリーの中華和え 軟飯 はるさめスープ フルーツ(みかん缶)	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・しめじ・青ねぎ ブロッコリー・玉ねぎ・コーン チンゲン菜 みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 ごま油 米 緑豆春雨	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	ハッピーせんべい お茶	黒糖ラスク 牛乳	▲食パン・▲バター 黒砂糖 ▲牛乳	
31 金	白身魚のマヨネーズソース ウインナーと野菜のソテー さつま芋の旨煮 軟飯 味噌汁	たら ウインナー 赤みそ・白みそ	ほうれん草・太もやし・人参 わかめ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 さつま芋 米 おつゆ麩	塩 チキンコンソメ 醤油・本みりん・和風だし だし	野菜ハイハイ お茶	豆腐ブラウニー 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー ココアパウダー・油 豆腐・砂糖 ▲牛乳	

栄養価の平均 エネルギー357kcal たんぱく質12.1g 脂質9.6g カルシウム147mg

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

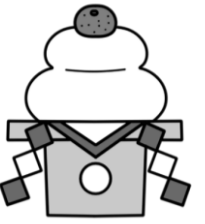
* そば・落花生の入った食材は使用しておりません。
* 材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。
* お米は滋賀県産コシヒカリ・滋賀県産日本晴・京都丹後産コシヒカリを使用しています。
<アレルギーについて>卵●・乳▲・小麦■印のおやつは、卵・乳・小麦を含まないおやつに変更致します。



アレルギー表示

●卵 ▲乳

2025年1月度 きたばたけ保育園 後期メニュー(9~11か月頃)



日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		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	献立	材料	
6月		白身魚と野菜の煮物 小松菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	たら	かぼちゃ・人参 小松菜 玉ねぎ	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	りんごのコンポート 野菜ハイハイ お茶	りんご 砂糖 野菜ハイハイ ほうじ茶	
7火		豆腐と野菜のうどん ブロッコリーとパプリカの煮浸し フルーツ(バナナ)	豆腐	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・赤パプリカ バナナ	うどん・でん粉	だし だし	野菜ハイハイ お茶	あおさり5倍がゆ お茶	米 あおさのり ほうじ茶	
8水		鶏肉と野菜の煮物 大根の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・赤パプリカ 大根 白菜・人参	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	蒸さつま芋 お茶	さつま芋 ほうじ茶	
9木		白身魚と野菜の煮物 かぼちゃの旨煮 5倍がゆ スープ	かれい	小松菜・玉ねぎ かぼちゃ 人参	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	ミルクパンがゆ お茶	▲食パン ▲スキムミルク ほうじ茶	
10金		鶏ささみと野菜の煮物 玉ねぎとキャベツの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	人参 玉ねぎ・キャベツ なす	じゃが芋・でん粉 米 そうめん	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ ほうじ茶	
14火		豆腐と小松菜の煮物 ブロッコリーとパプリカの煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	小松菜 ブロッコリー・赤パプリカ 人参	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	りんごのコンポート 野菜ハイハイ お茶	りんご 砂糖 野菜ハイハイ ほうじ茶	
15水		鶏肉と野菜のうどん キャベツとパプリカの煮浸し さつま芋の煮物	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・黄パプリカ	うどん・でん粉 さつま芋	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	きなこ入り5倍がゆ お茶	米 きな粉 ほうじ茶	
16木		鶏ささみと野菜の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	白菜・人参 小松菜・玉ねぎ かぼちゃ	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	ミルクパンがゆ お茶	▲食パン ▲スキムミルク ほうじ茶	
17金		豆腐とブロッコリーの煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	ブロッコリー 玉ねぎ・人参	でん粉 じゃが芋 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	みそ入り5倍がゆ お茶	米 赤みそ ほうじ茶	
20月		鶏肉と野菜の煮物 白菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・ほうれん草 白菜 大根・人参	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	しらす入り5倍がゆ お茶	米 しらす ほうじ茶	
21火		白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 5倍がゆ スープ	たら	キャベツ・人参 ブロッコリー 玉ねぎ・小松菜	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	さつま芋のミルク煮 お茶	さつま芋 ▲スキムミルク ほうじ茶	
22水		鶏ささみと野菜のうどん ほうれん草と玉ねぎの煮浸し フルーツ(バナナ)	鶏ささみ	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ バナナ	うどん・でん粉	だし だし	野菜ハイハイ お茶	人参入り5倍がゆ お茶	米 人参 ほうじ茶	
23木		豆腐とかぼちゃの煮物 キャベツと人参の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	かぼちゃ キャベツ・人参 小松菜・玉ねぎ	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	りんごのコンポート 野菜ハイハイ お茶	りんご 砂糖 野菜ハイハイ ほうじ茶	
24金		鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	人参 ほうれん草・玉ねぎ なす	じゃが芋・でん粉 米 そうめん	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	きなこパンがゆ お茶	▲食パン・▲スキムミルク きな粉 ほうじ茶	

日曜日 曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		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	献立	材料	
27月	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の磯煮 5倍がゆ スープ	豆腐	人参・白菜 あおさのり 小松菜	でん粉 じゃが芋 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ ほうじ茶	
28火	鶏肉と野菜のうどん 玉ねぎとパプリカの煮浸し 大根の煮物	鶏ひき肉	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・黄パプリカ 大根	うどん・でん粉	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	あおさ入り5倍がゆ お茶	米 あおさのり ほうじ茶	
29水	鶏ささみとほうれん草の煮物 キャベツとパプリカの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	ほうれん草 キャベツ・赤パプリカ 玉ねぎ・人参	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	人参の甘煮 お茶	人参 砂糖 ほうじ茶	
30木	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	白菜・人参 ブロッコリー・玉ねぎ チンゲン菜	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	ミルクパンがゆ お茶	▲食パン ▲スキムミルク ほうじ茶	
31金	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	かれい	玉ねぎ・人参 ほうれん草	でん粉 さつま芋 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	りんごのコンポート 野菜ハイハイ お茶	りんご 砂糖 野菜ハイハイ ほうじ茶	

栄養価の平均 エネルギー150kcal たんぱく質7.5g 脂質1.4g カルシウム94mg

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

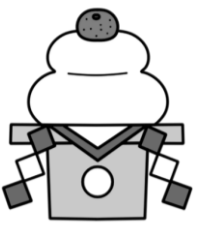
*そば・落花生の入った食材は使用しておりません。
*材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。
*お米は滋賀県産コシヒカリ・滋賀県産日本晴・京都丹後産コシヒカリを使用しています。
<アレルギーについて>卵●・乳▲・小麦■印のおやつは、卵・乳・小麦を含まないおやつに変更致します。



アレルギー表示

●卵 ▲乳

2025年1月度 きたばたけ保育園 中期メニュー(7~8か月頃)



日曜日 曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		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	献立	材料	
6月	白身魚と野菜の煮物 小松菜の煮浸し 7倍がゆ スープ	たら	かぼちゃ・人参 小松菜 玉ねぎ	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	りんごのコンポート 野菜ハイハイ お茶	りんご 砂糖 野菜ハイハイ ほうじ茶	
7火	豆腐と野菜のうどん ブロッコリーとパプリカの煮浸し フルーツ(バナナ)	豆腐	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・赤パプリカ バナナ	うどん・でん粉	だし だし	野菜ハイハイ お茶	あおさ入り7倍がゆ お茶	米 あおさのり ほうじ茶	
8水	鶏肉と野菜の煮物 大根の煮物 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・赤パプリカ 大根 白菜・人参	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	蒸さつま芋 お茶	さつま芋 ほうじ茶	
9木	白身魚と野菜の煮物 かぼちゃの旨煮 7倍がゆ スープ	かれい	小松菜・玉ねぎ かぼちゃ 人参	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	ミルクパンがゆ お茶	▲食パン ▲スキムミルク ほうじ茶	
10金	鶏ささみと野菜の煮物 玉ねぎとキャベツの煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	人参 玉ねぎ・キャベツ なす	じゃが芋・でん粉 米 そうめん	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ ほうじ茶	
14火	豆腐と小松菜の煮物 ブロッコリーとパプリカの煮浸し 7倍がゆ スープ	豆腐	小松菜 ブロッコリー・赤パプリカ 人参	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	りんごのコンポート 野菜ハイハイ お茶	りんご 砂糖 野菜ハイハイ ほうじ茶	
15水	鶏肉と野菜のうどん キャベツとパプリカの煮浸し さつま芋の煮物	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・黄パプリカ	うどん・でん粉 さつま芋	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	きなこ入り7倍がゆ お茶	米 きな粉 ほうじ茶	
16木	鶏ささみと野菜の煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	白菜・人参 小松菜・玉ねぎ かぼちゃ	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	ミルクパンがゆ お茶	▲食パン ▲スキムミルク ほうじ茶	
17金	豆腐とブロッコリーの煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	豆腐	ブロッコリー 玉ねぎ・人参	でん粉 じゃが芋 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	みそ入り7倍がゆ お茶	米 赤みそ ほうじ茶	
20月	鶏肉と野菜の煮物 白菜の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・ほうれん草 白菜 大根・人参	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	しらす入り7倍がゆ お茶	米 しらす ほうじ茶	
21火	白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 7倍がゆ スープ	たら	キャベツ・人参 ブロッコリー 玉ねぎ・小松菜	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	さつま芋のミルク煮 お茶	さつま芋 ▲スキムミルク ほうじ茶	
22水	鶏ささみと野菜のうどん ほうれん草と玉ねぎの煮浸し フルーツ(バナナ)	鶏ささみ	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ バナナ	うどん・でん粉	だし だし	野菜ハイハイ お茶	人参入り7倍がゆ お茶	米 人参 ほうじ茶	
23木	豆腐とかぼちゃの煮物 キャベツと人参の煮物 7倍がゆ スープ	豆腐	かぼちゃ キャベツ・人参 小松菜・玉ねぎ	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	りんごのコンポート 野菜ハイハイ お茶	りんご 砂糖 野菜ハイハイ ほうじ茶	
24金	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	人参 ほうれん草・玉ねぎ なす	じゃが芋・でん粉 米 そうめん	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	きなこパンがゆ お茶	▲食パン・▲スキムミルク きな粉 ほうじ茶	

日 付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		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	献立	材料	
27	月	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の磯煮 7倍がゆ スープ	豆腐	人参・白菜 あおさのり 小松菜	でん粉 じゃが芋 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ ほうじ茶	
28	火	鶏肉と野菜のうどん 玉ねぎとパプリカの煮浸し 大根の煮物	鶏ひき肉	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・黄パプリカ 大根	うどん・でん粉	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	あおさ入り7倍がゆ お茶	米 あおさのり ほうじ茶	
29	水	鶏ささみとほうれん草の煮物 キャベツとパプリカの煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	ほうれん草 キャベツ・赤パプリカ 玉ねぎ・人参	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	人参の甘煮 お茶	人参 砂糖 ほうじ茶	
30	木	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ スープ	豆腐	白菜・人参 ブロッコリー・玉ねぎ チンゲン菜	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	ミルクパンがゆ お茶	▲食パン ▲スキムミルク ほうじ茶	
31	金	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ スープ	かれい	玉ねぎ・人参 ほうれん草	でん粉 さつま芋 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	りんごのコンポート 野菜ハイハイ お茶	りんご 砂糖 野菜ハイハイ ほうじ茶	

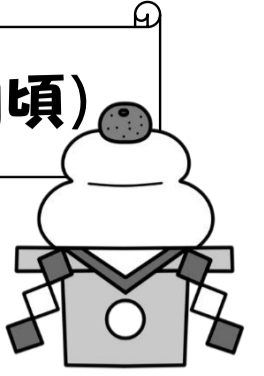
栄養価の平均 エネルギー122kcal たんぱく質6.0g 脂質1.1g カルシウム75mg

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

*そば・落花生の入った食材は使用していません。
*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。
*お米は滋賀県産コシヒカリ・滋賀県産日本晴・京都丹後産コシヒカリを使用しています。
<アレルギーについて>卵●・乳▲・小麦■印のおやつは、卵・乳・小麦を含まないおやつに変更致します。



2025年1月度 きたばたけ保育園 初期メニュー(5~6か月頃)



アレルギー表示

●卵 ▲乳

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			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
6	月	小松菜のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ		小松菜 かぼちゃ	米	
7	火	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	豆腐	ブロッコリー	米	
8	水	人参のペースト 大根のペースト 10倍がゆ		人参 大根	米	
9	木	白身魚のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ	かれい	かぼちゃ	米	
10	金	キャベツのペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ		キャベツ	じゃが芋 米	
14	火	豆腐のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	豆腐	小松菜	米	
15	水	さつま芋のペースト 人参のペースト 10倍がゆ		人参	さつま芋 米	
16	木	かぼちゃのペースト 白菜のペースト 10倍がゆ		かぼちゃ 白菜	米	
17	金	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	豆腐	ブロッコリー	米	
20	月	ほうれん草のペースト 大根のペースト 10倍がゆ		ほうれん草 大根	米	
21	火	キャベツのペースト 人参のペースト 10倍がゆ		キャベツ 人参	米	
22	水	白菜のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		白菜 ほうれん草	米	
23	木	豆腐のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	豆腐	小松菜	米	
24	金	じゃが芋のペースト 人参のペースト 10倍がゆ		人参	じゃが芋 米	
27	月	小松菜のペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ		小松菜	じゃが芋 米	
28	火	ブロッコリーのペースト 人参のペースト 10倍がゆ		ブロッコリー 人参	米	
29	水	キャベツのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		キャベツ ほうれん草	米	
30	木	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	豆腐	ブロッコリー	米	
31	金	白身魚のペースト さつま芋のペースト 10倍がゆ	かれい		さつま芋 米	

栄養価の平均 エネルギー40kcal たんぱく質1.5g 脂質0.6g カルシウム20mg

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。