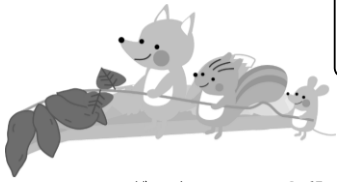


2024年11月度 きたばたけ保育園 2歳児メニュー



★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 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	
1 金	鶏肉の揚げ煮 ひじきサラダ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 高野豆腐 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・ブロッコリー さやいんげん 小松菜	でん粉・油・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 黒こんにゃく・砂糖 米 おつゆ麩	醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 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	
2 土	わかめうどん 豚肉と野菜の味噌炒め 菜めしごはん	生揚げ 豚肉・赤みそ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・太もやし・ほうれん草・しょうが 菜めしの素	うどん 油・砂糖 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん	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	
5 火	肉団子の照り煮 白菜とチンゲン菜の塩昆布和え あおさじゃが ごはん 味噌汁	チキンボール 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・チンゲン菜・人参・塩昆布 あおさのり 大根・わかめ	油・砂糖・でん粉 じゃが芋 米	だし・醤油・本みりん 塩 だし	カルシウムせんべい 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	
6 水	ナポリタンスパゲティ ツナとキャベツのサラダ ロールパン スープ	ウインナー ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン・グリーンピース キャベツ・黄ピーマン 人参・小松菜	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油 ▲丸ロールパン	トマトケチャップ・チキンコンソメ 酢・塩 チキンコンソメ	かっぱえびせん お茶	おかかおにぎり 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳	
7 木	サバの味噌煮 白菜とほうれん草の赤しそ和え 揚げかぼちゃ ごはん すまし汁	さば・赤みそ 油揚げ	しょうが 白菜・ほうれん草・人参 かぼちゃ 大根	砂糖 油 米	醤油・本みりん・料理酒 ゆかり 塩 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	
8 金	ポークカレー キャベツと胡瓜のサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン オレンジ	米・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 酢・醤油	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	
9 土	鶏肉と根菜の煮物 厚揚げと小松菜の煮浸し ごはん 味噌汁	鶏肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	大根・人参・グリーンピース 小松菜・さやいんげん 太もやし・わかめ	里芋・黒こんにゃく・砂糖 砂糖 米	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 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	
11 月	白身魚フライ 切干大根サラダ さつま芋の旨煮 ごはん 味噌汁	白身魚フライ 油揚げ・赤みそ・白みそ	切干大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ	油 砂糖・ごま油 さつま芋 米	醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・和風だし だし	星たべよ お茶・いりこ	ふんわりココアクッキー 牛乳	小麦粉・ココアパウダー ベーキングパウダー・砂糖・油・豆腐 ▲牛乳	
12 火	豚肉と野菜のケチャップ炒め 白菜のおかか和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	豚肉 かつお節 がんもどき 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・さやいんげん 白菜・チンゲン菜 わかめ	油・砂糖 砂糖 米 おつゆ麩	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・料理酒 だし	カルシウムせんべい お茶	きなこトースト 牛乳	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳	
☺ 13 水	クリームシチュー 平天と野菜のサラダ コーンピラフ ぶどうゼリー	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク さつま揚げ	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・赤ピーマン・レモン果汁 コーン	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米・油	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩 ぶどうゼリー	かっぱえびせん お茶	じゃこお焼き 牛乳	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳	
14 木	豆腐チャンプルー 味噌かぼちゃ ごはん すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	豚肉・豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参・小松菜・しめじ・黄ピーマン・しょうが かぼちゃ 白菜 黄桃(缶詰)	油・砂糖・ごま油 砂糖 米 おつゆ麩	醤油・中華だし・料理酒・塩 本みりん だし・醤油・塩	星たべよ お茶	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳	
15 金	きつねうどん キャベツとほうれん草の和え物 ふりかけごはん フルーツ(りんご缶)	味付け油揚げ ちくわ かつおふりかけ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 キャベツ・ほうれん草 りんご(缶詰)	うどん 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	カルシウムせんべい お茶	昆布おにぎり 牛乳	米 塩昆布 ▲牛乳	
16 土	チャーハン ナムル はるさめスープ	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・太もやし・赤ピーマン・にんにく コーン	米・油 白ごま・砂糖・ごま油 緑豆春雨	中華だし・塩・醤油 醤油・塩 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	
18 月	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 油揚げ	ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁 チンゲン菜	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	星たべよ お茶・いりこ	オレンジパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・オレンジジュース ▲牛乳	
19 火	豚肉と野菜のあんかけ丼 ビーフンソテー 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・白菜・さやいんげん・干しいたけ 太もやし・人参 小松菜 黄桃(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉 ビーフン・油 おつゆ麩	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 中華だし・塩・醤油 だし	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	

日曜日 付日	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	
20 水	サバの甘辛焼 さつまいもきんぴら ひじき煮 ごはん 味噌汁	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが ひじき・人参・グリーンピース キャベツ・青ねぎ	砂糖・油 さつまいも・油・砂糖・白ごま 油・砂糖 米	醤油・料理酒 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 だし	かっぱえびせん 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	
★ 21 木	鶏肉の塩こうじ焼 胡瓜と白菜のしらす和え ごはん 味噌汁	鶏肉 しらす 赤みそ・白みそ	きゅうり・白菜 わかめ・大根	油 米	塩こうじ 醤油・本みりん・和風だし だし	星たべよ お茶	アップルケーキ 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・油・りんご(缶詰) ▲牛乳	
22 金	カレーライス グリーンサラダ フルーツ(みかん缶)	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・きゅうり・レモン果汁 みかん(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	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	
25 月	牛肉コロッケ 白菜の梅風味和え かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	 赤みそ・白みそ	白菜・小松菜・人参・練り梅 かぼちゃ わかめ	▲牛肉コロッケ・油 砂糖 米 おつゆ麩	醤油・本みりん だし・醤油・本みりん だし	星たべよ お茶	ぶどうかん ファンマンソフトせんべい 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳	
26 火	鶏肉の照焼 ちくわとブロッコリーのソテー 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ 切干大根・人参・グリーンピース チンゲン菜	油・砂糖 油 つきこんにゃく・油・砂糖 米	醤油・本みりん チキンコンソメ 和風だし・醤油・料理酒 だし	カルシウムせんべい お茶	ミルククッキー 牛乳	小麦粉・▲バター・油 ▲牛乳・砂糖 ▲牛乳	
27 水	とんこつラーメン シューマイ 赤しそごはん フルーツ(パイン缶)	豚肉・さつまいも揚げ 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ パイン(缶詰)	中華麺・油 米	塩・中華だし・豚骨ラーメンスープ ゆかり	かっぱえびせん お茶	サケおにぎり 牛乳	米・さけほくし身 塩 ▲牛乳	
28 木	そぼろ丼 白菜とほうれん草の和え物 味噌汁 フルーツ(りんご缶)	鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース 白菜・ほうれん草 わかめ りんご(缶詰)	米・油・砂糖	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし 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	
29 金	白身魚の旨煮 ウィンナーと野菜のソテー 揚げじゃが ごはん 味噌汁	たら ウィンナー 赤みそ・白みそ	しょうが 太もやし・人参・玉ねぎ ドライパセリ 大根・チンゲン菜	砂糖 油 じゃが芋・油 米	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ 塩 だし	カルシウムせんべい お茶	納豆お焼き お茶	米・納豆・あおさのり 醤油・でん粉・油 ほうじ茶	
30 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 白菜・わかめ	中華麺・油 砂糖	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	

栄養価の平均 エネルギー441kcal たんぱく質14.0g 脂質12.1g カルシウム171mg

★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。

2024年11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	
1 金	鶏肉の揚げ煮 ひじきサラダ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 高野豆腐 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・ブロッコリー さやいんげん 小松菜	でん粉・油・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 黒こんにゃく・砂糖 米 おつゆ麩	醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 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	
2 土	わかめうどん 豚肉と野菜の味噌炒め 菜めしごはん	生揚げ 豚肉・赤みそ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・太もやし・ほうれん草・しょうが 菜めしの素	うどん 油・砂糖 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん	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	
5 火	肉団子の照り煮 白菜とチンゲン菜の塩昆布和え あおさじゃが ごはん 味噌汁	チキンボール 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・チンゲン菜・人参・塩昆布 あおさのり 大根・わかめ	油・砂糖・でん粉 じゃが芋 米	だし・醤油・本みりん 塩 だし	カルシウムせんべい 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	
6 水	ナポリタンスパゲティ ツナとキャベツのサラダ ロールパン スープ	ウインナー ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン・グリーンピース キャベツ・黄ピーマン 人参・小松菜	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油 ▲丸ロールパン	トマトケチャップ・チキンコンソメ 酢・塩 チキンコンソメ	やわらかおかき お茶	おかかおにぎり 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳	
7 木	サバの味噌煮 白菜とほうれん草の赤しそ和え 揚げかぼちゃ ごはん すまし汁	さば・赤みそ 油揚げ	しょうが 白菜・ほうれん草・人参 かぼちゃ 大根	砂糖 油 米	醤油・本みりん・料理酒 ゆかり 塩 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	
8 金	ボークカレー キャベツと胡瓜のサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン オレンジ	米・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 酢・醤油	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	
9 土	鶏肉と根菜の煮物 厚揚げと小松菜の煮浸し ごはん 味噌汁	鶏肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	大根・人参・グリーンピース 小松菜・さやいんげん 太もやし・わかめ	里芋・黒こんにゃく・砂糖 砂糖 米	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 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	
11 月	白身魚フライ 切干大根サラダ さつまいもの旨煮 ごはん 味噌汁	白身魚フライ 油揚げ・赤みそ・白みそ	切干大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ	油 砂糖・ごま油 さつまいも 米	醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・和風だし だし	たべっ子ベイビー お茶	ふんわりココアクッキー 牛乳	小麦粉・ココアパウダー ベーキングパウダー・砂糖・油・豆腐 ▲牛乳	
12 火	豚肉と野菜のケチャップ炒め 白菜のおかか和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	豚肉 かつお節 がんもどき 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・さやいんげん 白菜・チンゲン菜 わかめ	油・砂糖 砂糖 米 おつゆ麩	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・料理酒 だし	カルシウムせんべい お茶	きなこトースト 牛乳	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳	
13 水	クリームシチュー 平天と野菜のサラダ コーンピラフ ぶどうゼリー	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク さつまいも揚げ	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・赤ピーマン・レモン果汁 コーン	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米・油	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩 ぶどうゼリー	やわらかおかき お茶	じゃこお焼き 牛乳	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳	
14 木	豆腐チャンプルー 味噌かぼちゃ ごはん すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	豚肉・豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参・小松菜・しめじ・黄ピーマン・しょうが かぼちゃ 白菜 黄桃(缶詰)	油・砂糖・ごま油 砂糖 米 おつゆ麩	醤油・中華だし・料理酒・塩 本みりん だし・醤油・塩	たべっ子ベイビー お茶	大学芋 牛乳	さつまいも・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳	
15 金	きつねうどん キャベツとほうれん草の和え物 ふりかけごはん フルーツ(りんご缶)	味噌油揚げ ちくわ かつおふりかけ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 キャベツ・ほうれん草 りんご(缶詰)	うどん 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	カルシウムせんべい お茶	昆布おにぎり 牛乳	米 塩昆布 ▲牛乳	
16 土	チャーハン ナムル はるさめスープ	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・太もやし・赤ピーマン・にんにく コーン	米・油 白ごま・砂糖・ごま油 緑豆春雨	中華だし・塩・醤油 醤油・塩 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	
18 月	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 油揚げ	ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁 チンゲン菜	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	たべっ子ベイビー お茶	オレンジパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・オレンジジュース ▲牛乳	
19 火	豚肉と野菜のあんかけ丼 ビーフンソテー 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・白菜・さやいんげん・干しいたけ 太もやし・人参 小松菜 黄桃(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉 ビーフン・油 おつゆ麩	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 中華だし・塩・醤油 だし	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	

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	献立	材料	
20	水	サバの甘辛焼 さつまいもきんぴら ひじき煮 ごはん 味噌汁	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが ひじき・人参・グリーンピース キャベツ・青ねぎ	砂糖・油 さつまいも・油・砂糖・白ごま 油・砂糖 米	醤油・料理酒 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	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	
★	21	木	鶏肉の塩こうじ焼 胡瓜と白菜のしらす和え ごはん 味噌汁	鶏肉 しらす 赤みそ・白みそ	きゅうり・白菜 わかめ・大根	油 米	塩こうじ 醤油・本みりん・和風だし だし	たべっ子ベイビー お茶	アップルケーキ 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・油・りんご(缶詰) ▲牛乳
22	金	カレーライス グリーンサラダ フルーツ(みかん缶)	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・きゅうり・レモン果汁 みかん(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	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	
25	月	牛肉コロッケ 白菜の梅風味和え かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁		白菜・小松菜・人参・練り梅 かぼちゃ わかめ	▲牛肉コロッケ・油 砂糖 米 お豆腐	醤油・本みりん だし・醤油・本みりん だし	たべっ子ベイビー お茶	ぶどうかん アソシエーションソフトせんべい 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳	
26	火	鶏肉の照焼 ちくわとブロッコリーのソテー 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ 切干大根・人参・グリーンピース チンゲン菜	油・砂糖 油 つきこんにゃく・油・砂糖 米	醤油・本みりん チキンコンソメ 和風だし・醤油・料理酒 だし	カルシウムせんべい お茶	ミルククッキー 牛乳	小麦粉・▲バター・油 ▲牛乳・砂糖 ▲牛乳	
27	水	とんこつラーメン シューマイ 赤しそごはん フルーツ(パイナップル缶)	豚肉・さつまいも揚げ 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ パイナップル(缶詰)	中華麺・油 米	塩・中華だし・豚骨ラーメンスープ ゆかり	やわらかおかき お茶	サケおにぎり 牛乳	米・さけほぐし身 塩 ▲牛乳	
28	木	そぼろ丼 白菜とほうれん草の和え物 味噌汁 フルーツ(りんご缶)	鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース 白菜・ほうれん草 わかめ りんご(缶詰)	米・油・砂糖	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし 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	
29	金	白身魚の旨煮 ウインナーと野菜のソテー 揚げじゃが ごはん 味噌汁	たら ウインナー 赤みそ・白みそ	しょうが 太もやし・人参・玉ねぎ ドライパセリ 大根・チンゲン菜	砂糖 油 じゃが芋・油 米	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ 塩 だし	カルシウムせんべい お茶	納豆お焼き お茶	米・納豆・あおさのり 醤油・でん粉・油 ほうじ茶	
30	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 白菜・わかめ	中華麺・油 砂糖	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	

栄養価の平均 エネルギー440kcal たんぱく質14.0g 脂質12.1g 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。

2024年11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	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	
1 金	鶏肉の煮物 ひじきサラダ 高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁	鶏肉 高野豆腐 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・ブロッコリー さやいんげん 小松菜	砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 黒こんにゃく・砂糖 米 おつゆ麩	醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 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	
2 土	わかめうどん 豚肉と野菜の味噌炒め 軟飯	生揚げ 豚肉・赤みそ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・太もやし・ほうれん草・しょうが	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	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ ほうじ茶	
5 火	肉団子の照り煮 白菜とチンゲン菜の塩昆布和え あおさじゃが 軟飯 味噌汁	チキンボール 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・チンゲン菜・人参・塩昆布 あおさのり 大根・わかめ	油・砂糖・でん粉 じゃが芋 米	だし・醤油・本みりん 塩 だし	ハッピーせんべい 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	
6 水	ナポリタンスパゲティ ツナとキャベツのサラダ ロールパン スープ	ウインナー ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン・グリーンピース キャベツ・黄ピーマン 人参・小松菜	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油 ▲丸ロールパン	トマトケチャップ・チキンコンソメ 酢・塩 チキンコンソメ	野菜ハイハイ お茶	おなかお焼き 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳	
7 木	白身魚の味噌煮 白菜とほうれん草の赤しそ和え 揚げかぼちゃ 軟飯 すまし汁	たら・赤みそ 油揚げ	しょうが 白菜・ほうれん草・人参 かぼちゃ 大根	砂糖 油 米	醤油・本みりん・料理酒 ゆかり 塩 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	
8 金	豚じゃが キャベツと胡瓜のサラダ 軟飯 スープ	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン 白菜	じゃが芋・砂糖 油・砂糖 米 そうめん	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし	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	
9 土	鶏肉と根菜の煮物 厚揚げと小松菜の煮浸し 軟飯 味噌汁	鶏肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	大根・人参・グリーンピース 小松菜・さやいんげん 太もやし・わかめ	里芋・黒こんにゃく・砂糖 砂糖 米	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 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	
11 月	白身魚の煮つけ 切干大根サラダ さつまいもの旨煮 軟飯 味噌汁	かれい 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ	砂糖 砂糖・ごま油 さつまいも 米	だし・醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・和風だし だし	野菜ハイハイ お茶	ふんわりココアクッキー 牛乳	小麦粉・ココアパウダー ベーキングパウダー・砂糖・油・豆腐 ▲牛乳	
12 火	豚肉と野菜のケチャップ炒め 白菜のおかか和え がんもの煮物 軟飯 味噌汁	豚肉 かつお節 がんもどき 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・さやいんげん 白菜・チンゲン菜 わかめ	油・砂糖 砂糖 米 おつゆ麩	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・料理酒 だし	ハッピーせんべい お茶	きなこトースト 牛乳	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳	
13 水	クリームシチュー 平天と野菜のサラダ コーンピラフ ぶどうゼリー	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク さつまいも揚げ	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・赤ピーマン・レモン果汁 コーン	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米・油	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩 ぶどうゼリー	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	
14 木	豆腐チャンプルー 味噌かぼちゃ 軟飯 すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	豚肉・豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参・小松菜・しめじ・黄ピーマン・しょうが かぼちゃ 白菜 黄桃(缶詰)	油・砂糖・ごま油 砂糖 米 おつゆ麩	醤油・中華だし・料理酒・塩 本みりん だし・醤油・塩	ハッピーせんべい お茶	大学芋 牛乳	さつまいも・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳	
15 金	きつねうどん キャベツとほうれん草の和え物 軟飯 フルーツ(りんご缶)	味付け油揚げ ちくわ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 キャベツ・ほうれん草 りんご(缶詰)	うどん 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	野菜ハイハイ お茶	昆布お焼き 牛乳	米 塩昆布 ▲牛乳	
16 土	チャーハン ナムル はるさめスープ	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・太もやし・赤ピーマン・にんにく コーン	米・油 白ごま・砂糖・ごま油 緑豆春雨	中華だし・塩・醤油 醤油・塩 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	
18 月	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 油揚げ	ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁 チンゲン菜	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	野菜ハイハイ お茶	オレンジパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・オレンジジュース ▲牛乳	
19 火	豚肉と野菜のあんかけ丼 ビーフンソテー 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・白菜・さやいんげん・干しいたけ 太もやし・人参 小松菜 黄桃(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉 ビーフン・油 おつゆ麩	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 中華だし・塩・醤油 だし	ハッピーせんべい お茶	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳	

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	
20	水	白身魚の甘辛焼 さつま芋きんぴら ひじき煮 軟飯 味噌汁	たら 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが ひじき・人参・グリーンピース キャベツ・青ねぎ	砂糖・油 さつま芋・油・砂糖・白ごま 油・砂糖 米	醤油・料理酒 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ 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	
★	21	木	鶏肉の塩こうじ焼 胡瓜と白菜のしらす和え 軟飯 味噌汁	鶏肉 しらす 赤みそ・白みそ	きゅうり・白菜 わかめ・大根	油 米	塩こうじ 醤油・本みりん・和風だし だし	ハッピーせんべい お茶	アップルケーキ 牛乳 小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・油・りんご(缶詰) ▲牛乳	
22	金	肉じゃが グリーンサラダ 軟飯 スープ	牛肉 玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・きゅうり・レモン果汁 ほうれん草	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	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		
25	月	マッシュポテト 白菜の梅風味和え かぼちゃの煮物 軟飯 味噌汁	白菜・小松菜・人参・練り梅 かぼちゃ わかめ	▲マッシュポテト・油 砂糖 米 おつゆ麩	醤油・本みりん だし・醤油・本みりん だし	野菜ハイハイ お茶	ぶどうかん ハッピーせんべい 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ハッピーせんべい ▲牛乳		
26	火	鶏肉の照焼 ちくわとブロッコリーのソテー 切干大根の煮物 軟飯 味噌汁	鶏肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ 切干大根・人参・グリーンピース チンゲン菜	油・砂糖 油 つきこんにゃく・油・砂糖 米	醤油・本みりん チキンコンソメ 和風だし・醤油・料理酒 だし	ハッピーせんべい お茶	蒸さつま芋 牛乳	さつま芋 ▲牛乳	
27	水	とんこつラーメン シューマイ 軟飯 フルーツ(パイン缶)	豚肉・さつま揚げ 肉しゅうまい パイン(缶詰)	玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ 中華麺・油 米	塩・中華だし・豚骨ラーメンスープ だし	野菜ハイハイ お茶	サクお焼き 牛乳	米・さけほぐし身 塩 ▲牛乳		
28	木	そぼろ丼 白菜とほうれん草の和え物 味噌汁 フルーツ(りんご缶)	鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース 白菜・ほうれん草 わかめ りんご(缶詰)	米・油・砂糖 だし	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし 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	
29	金	白身魚の旨煮 ウィンナーと野菜のソテー 揚げじゃが 軟飯 味噌汁	たら ウィンナー 赤みそ・白みそ	しょうが 太もやし・人参・玉ねぎ ドライパセリ 大根・チンゲン菜	砂糖 油 じゃが芋・油 米	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ 塩 だし	野菜ハイハイ お茶	納豆お焼き お茶	米・納豆・あおさのり 醤油・でん粉・油 ほうじ茶	
30	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 白菜・わかめ	中華麺・油 砂糖	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	

栄養価の平均 エネルギー358kcal たんぱく質12.3g 脂質9.1g カルシウム140mg

★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。

2024年11月度 きたばたけ保育園 後期メニュー(9~11か月頃)



アレルギー表示 ●卵 ▲乳

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	
1 金	鶏ささみと野菜の煮物 さつまいもの旨煮 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	人参・小松菜 ブロッコリー	でん粉 さつまいも 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	
5 火	鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋の旨煮 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	チンゲン菜・人参 大根・白菜	でん粉 じゃが芋 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	
6 水	豆腐と野菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 小松菜	でん粉 米 おつゆ麩	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	
7 木	白身魚と野菜の煮物 かぼちゃの旨煮 5倍がゆ スープ	たら	人参・白菜 かぼちゃ ほうれん草・大根	でん粉 米	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	
8 金	豆腐と野菜の煮物 キャベツとパプリカの煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	人参 キャベツ・赤パプリカ 白菜	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	みそ入り5倍がゆ お茶	米 赤みそ ほうじ茶	
11 月	白身魚と野菜の煮物 さつまいもの煮物 5倍がゆ スープ	かれい	ほうれん草・人参 玉ねぎ	でん粉 さつまいも 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	
12 火	豆腐と野菜の煮物 人参の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・ピーマン 人参 白菜・チンゲン菜	でん粉 米	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	
13 水	鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋の磯煮 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 あおさのり キャベツ・ほうれん草	でん粉 じゃが芋 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	
14 木	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・小松菜 かぼちゃ 白菜・人参	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	蒸さつまいも お茶	さつまいも ほうじ茶	
15 金	鶏ささみと野菜のうどん キャベツとほうれん草の煮浸し りんごのコンポート	鶏ささみ	人参・玉ねぎ キャベツ・ほうれん草 りんご	うどん・でん粉 砂糖	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	
18 月	豆腐と野菜の煮物 人参の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・ブロッコリー 人参 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	バナナ 野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ ほうじ茶	
19 火	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・人参 白菜 小松菜	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	

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	
20	水	白身魚と野菜の煮物 さつまいものミルク煮 5倍がゆ スープ	たら ▲スキムミルク	玉ねぎ・ほうれん草 人参・キャベツ	でん粉 さつまいも 米	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	
21	木	鶏肉とかぼちゃの煮物 大根と小松菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	かぼちゃ 大根・小松菜 白菜	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	
22	金	鶏ささみと野菜のとう煮 ブロッコリーと玉ねぎの煮物 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	人参 ブロッコリー・玉ねぎ ほうれん草	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	
25	月	白身魚と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	かれい	白菜・人参 かぼちゃ 小松菜	でん粉 米 おつゆ麩	だし 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	
26	火	豆腐と野菜の煮物 大根の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	ブロッコリー・玉ねぎ 大根 人参・チンゲン菜	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	蒸さつまいも お茶	さつまいも ほうじ茶	
27	水	鶏ささみと野菜のうどん じゃが芋の旨煮 小松菜とキャベツの煮浸し	鶏ささみ	玉ねぎ・人参 小松菜・キャベツ	うどん・でん粉 じゃが芋	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	
28	木	豆腐と野菜の煮物 白菜の磯煮 5倍がゆ スープ	豆腐	ほうれん草・玉ねぎ 白菜・あおさのり 人参	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	
29	金	白身魚と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	たら	玉ねぎ・人参 大根・チンゲン菜	でん粉 じゃが芋 米	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	

栄養価の平均 エネルギー149kcal たんぱく質7.2g 脂質1.4g カルシウム89mg

★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。

2024年11月度 きたばたけ保育園 中期メニュー(7~8か月頃)



アレルギー表示 ●卵 ▲乳

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	
1 金	鶏ささみと野菜の煮物 さつまいもの旨煮 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	人参・小松菜 ブロッコリー	でん粉 さつまいも 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	
5 火	鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋の旨煮 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	チンゲン菜・人参 大根・白菜	でん粉 じゃが芋 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	
6 水	豆腐と野菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 小松菜	でん粉 米 おつゆ麩	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	
7 木	白身魚と野菜の煮物 かぼちゃの旨煮 7倍がゆ スープ	たら	人参・白菜 かぼちゃ ほうれん草・大根	でん粉 米	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	
8 金	豆腐と野菜の煮物 キャベツとパプリカの煮物 7倍がゆ スープ	豆腐	人参 キャベツ・赤パプリカ 白菜	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	みそ入り7倍がゆ お茶	米 赤みそ ほうじ茶	
11 月	白身魚と野菜の煮物 さつまいもの煮物 7倍がゆ スープ	かれい	ほうれん草・人参 玉ねぎ	でん粉 さつまいも 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	
12 火	豆腐と野菜の煮物 人参の煮物 7倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・ピーマン 人参 白菜・チンゲン菜	でん粉 米	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	
13 水	鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋の磯煮 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 あおさのり キャベツ・ほうれん草	でん粉 じゃが芋 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	
14 木	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・小松菜 かぼちゃ 白菜・人参	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	蒸さつまいも お茶	さつまいも ほうじ茶	
15 金	鶏ささみと野菜のうどん キャベツとほうれん草の煮浸し りんごのコンポート	鶏ささみ	人参・玉ねぎ キャベツ・ほうれん草 りんご	うどん・でん粉 砂糖	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	
18 月	豆腐と野菜の煮物 人参の煮物 7倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・ブロッコリー 人参 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	バナナ 野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ ほうじ茶	
19 火	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・人参 白菜 小松菜	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	

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	
20	水	白身魚と野菜の煮物 さつまいものミルク煮 7倍がゆ スープ	たら ▲スキムミルク	玉ねぎ・ほうれん草 人参・キャベツ	でん粉 さつまいも 米	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	
21	木	鶏肉とかぼちゃの煮物 大根と小松菜の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	かぼちゃ 大根・小松菜 白菜	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	
22	金	鶏ささみと野菜のとう煮 ブロッコリーと玉ねぎの煮物 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	人参 ブロッコリー・玉ねぎ ほうれん草	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	
25	月	白身魚と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	かれい	白菜・人参 かぼちゃ 小松菜	でん粉 米 おつゆ麩	だし 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	
26	火	豆腐と野菜の煮物 大根の煮物 7倍がゆ スープ	豆腐	ブロッコリー・玉ねぎ 大根 人参・チンゲン菜	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	蒸さつまいも お茶	さつまいも ほうじ茶	
27	水	鶏ささみと野菜のうどん じゃが芋の旨煮 小松菜とキャベツの煮浸し	鶏ささみ	玉ねぎ・人参 小松菜・キャベツ	うどん・でん粉 じゃが芋	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	
28	木	豆腐と野菜の煮物 白菜の磯煮 7倍がゆ スープ	豆腐	ほうれん草・玉ねぎ 白菜・あおさのり 人参	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	
29	金	白身魚と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	たら	玉ねぎ・人参 大根・チンゲン菜	でん粉 じゃが芋 米	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	

栄養価の平均 エネルギー114kcal たんぱく質5.6g 脂質1.1g カルシウム70mg

★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。



2024年11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
1	金	さつまいものペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ		ブロッコリー	さつまいも 米	
5	火	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	
6	水	小松菜のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		小松菜 玉ねぎ	米	
7	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	
8	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	
11	月	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	かれい	ほうれん草	米	
12	火	チンゲン菜のペースト 豆腐のペースト 10倍がゆ	豆腐	チンゲン菜	米	
13	水	人参のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		人参 ほうれん草	米	
14	木	小松菜のペースト 豆腐のペースト 10倍がゆ	豆腐	小松菜	米	
15	金	ほうれん草のペースト キャベツのペースト 10倍がゆ		ほうれん草 キャベツ	米	
18	月	チンゲン菜のペースト 豆腐のペースト 10倍がゆ	豆腐	チンゲン菜	米	
19	火	玉ねぎのペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ		玉ねぎ 小松菜	米	
20	水	さつまいものペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		ほうれん草	さつまいも 米	
21	木	かぼちゃのペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ		かぼちゃ 小松菜	米	
22	金	じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ		ブロッコリー	じゃが芋 米	
25	月	白身魚のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	かれい	小松菜	米	
26	火	大根のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ		大根 ブロッコリー	米	
27	水	人参のペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ		人参	じゃが芋 米	
28	木	玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		玉ねぎ ほうれん草	米	
29	金	じゃが芋のペースト チンゲン菜のペースト 10倍がゆ		チンゲン菜	じゃが芋 米	

栄養価の平均 エネルギー39kcal たんぱく質1.4g 脂質0.5g カルシウム21mg

★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。