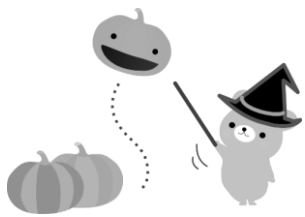




2025年10月度 きたばたけ保育園 2歳児メニュー



★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 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
1	水	鶏肉の揚げ煮 ちくわと白菜のサラダ さつま芋の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	白菜・ブロッコリー・コーン・人参・レモン果汁 玉ねぎ・ほうれん草	でん粉・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 さつま芋 米	醤油・本みりん・和風だし 酢・塩・醤油 醤油・本みりん・だし だし	かっぱえびせん 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
2	木	白身魚の煮付け もやしと胡瓜の酢の物 蒸かぼちゃ ごはん 味噌汁	ホキ かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 太もやし・きゅうり・人参 かぼちゃ わかめ	砂糖 砂糖 米	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 塩 だし	星たべよ お茶	野菜バンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース ▲牛乳
3	金	五目うどん 白菜とチンゲン菜の梅風味和え ふりかけごはん フルーツ（パイン缶）	牛肉・生揚げ 牛肉・生揚げ	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 白菜・チンゲン菜・練り梅 パイン（缶詰）	うどん 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・和風だし かつおふりかけ	カルシウムせんべい お茶	わかめおにぎり 牛乳	米 わかめご飯の素 ▲牛乳
4	土	豚丼 もやしと小松菜のあおさและ味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 太もやし・小松菜・あおさのり ほうれん草	米・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 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
☺	6月	十五夜ハンバーグ ポテトフライ キャベツとしらすのサラダ ごはん スープ お月見ゼリー	うさぎ型ハンバーグ しらす	 キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・コーン	油 ポテトフライ・油 油・砂糖 米	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 醤油・酢 チキンコンソメ お月見ゼリー	星たべよ お茶	きなこクッキー 牛乳	小麦粉・きな粉・砂糖 油・豆腐 ▲牛乳
7	火	サバの照焼 白菜と小松菜の赤しそ和え かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	白菜・小松菜・人参 かぼちゃ 太もやし・わかめ	砂糖・油 砂糖 米	醤油・本みりん ゆかり だし・醤油・本みりん だし	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	秋野菜マーボー 切干大根の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ（りんご缶）	豆腐・豚ひき肉・鶏しほ煮込み・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ 切干大根・きゅうり・人参 キャベツ・青ねぎ りんご(缶詰)	砂糖・ごま油・油・でん粉 砂糖・ごま油 米	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	かっぱえびせん お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳
9	木	鶏肉の塩こうじ焼 平天と野菜のソテー 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	鶏肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	太もやし・人参・ピーマン ほうれん草	油 油 さつま芋 米 おつゆ麴	塩こうじ チキンコンソメ だし	星たべよ 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
10	金	カレーライス キャベツとブロッコリーのサラダ フルーツ（バナナ）	牛肉 牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・赤ピーマン・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（アレルギーフリー） 酢・塩・醤油	カルシウムせんべい お茶	ぶどうかん 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳
11	土	きつねうどん 白菜の塩昆布和え 菜めしごはん	味噌汁揚げ 味噌汁揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 白菜・人参・塩昆布 菜めしの素	うどん 米	だし・醤油・本みりん・塩 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
14	火	まぐろフライ ウインナーとキャベツのソテー ひじき煮 ごはん 味噌汁	まぐろカツ ウインナー 油揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン ひじき・人参 ほうれん草・大根	油 油 油・砂糖 米	チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	カルシウムせんべい お茶	おかかおにぎり 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳
15	水	チキンソテー和風きのこソース コーンサラダ マカロニのケチャップソテー ごはん スープ	鶏肉 鶏肉	エリンギ・しめじ 太もやし・コーン・きゅうり 玉ねぎ・ピーマン 小松菜・人参	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 マカロニ・油 米	醤油・本みりん・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	かっぱえびせん 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

日曜日 曜日 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
16	木	クリームシチュー ツナサラダ ロールパン フルーツ（黄桃缶）	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・レモン果汁 黄桃(缶詰)	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ▲丸ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	星たべよ 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
17	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め じゃこ大豆 ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉 しらす・大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・太もやし・人参・ピーマン チンゲン菜 みかん(缶詰)	油・砂糖 油・砂糖 米 おつゆ麴	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 醤油・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
20	月	牛肉コロッケ ウインナーと野菜のソテー がんもの煮物 ごはん 味噌汁	ウインナー がんもどき 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン 大根・人参	▲牛肉コロッケ・油 油 砂糖 米	チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	星たべよ お茶	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲ヨーグルト・いちごジャム ▲牛乳
21	火	白身魚の蒲焼風 白菜とチンゲン菜の和え物 さつま芋の旨煮 ごはん 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・チンゲン菜・人参 ほうれん草	でん粉・油・砂糖 さつま芋 米	料理酒・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・和風だし 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
22	水	醤油ラーメン シューマイ わかめごはん フルーツ（パイン缶）	豚肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・太もやし・コーン・青ねぎ わかめご飯の素 パイン（缶詰）	焼きそば用麺・油・ごま油 米	醤油・中華だし・塩・オイスターソース	かっぱえびせん 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
★	23 木	鶏肉の照焼 白菜の和え物 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	白菜・人参・さやいんげん 切干大根・グリーンピース かぼちゃ・チンゲン菜	油・砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖 米	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 和風だし・醤油・料理酒 だし	星たべよ お茶	ピーチケーキ 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・黄桃(缶詰) ▲牛乳
24	金	豚肉のチャブチェ ツナじゃが ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご缶）	豚肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	太もやし・人参・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン 玉ねぎ 小松菜 りんご(缶詰)	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 じゃが芋・砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・料理酒・だし だし	カルシウムせんべい お茶	じゃこお焼き 牛乳	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳
25	土	高野豆腐のそぼろ丼 平天と大根の煮物 味噌汁	高野豆腐・豚ひき肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース 大根・さやいんげん 白菜・わかめ	米・油・砂糖・でん粉 砂糖	醤油・料理酒・だし 醤油・料理酒・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
27	月	肉団子の照り煮 しらすとキャベツのサラダ 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	チキンボール しらす 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・コーン チンゲン菜	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 さつま芋 米 おつゆ麴	だし・醤油・本みりん 醤油・酢 だし	星たべよ お茶	ふんわりにんじんクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・人参 ▲牛乳
28	火	サバの煮付け ほうれん草と白菜のおかか和え じゃが芋のあおさและ ごはん すまし汁	さば かつお節	しょうが ほうれん草・白菜・人参 あおさのり 青ねぎ・大根	砂糖 じゃが芋 米	和風だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん だし・醤油・塩	カルシウムせんべい お茶	青菜おにぎり 牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳
29	水	豆腐のあんかけ丼 キャベツと小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	豚肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・さやえんどう キャベツ・小松菜・人参 太もやし・わかめ 黄桃(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし	かっぱえびせん お茶	きなこトースト 牛乳	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳
30	木	鶏肉と野菜の甘酢炒め 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	鶏肉 高野豆腐 赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・黄ピーマン・ピーマン さやいんげん ほうれん草 みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 砂糖 米 おつゆ麴	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 和風だし・醤油・料理酒 だし	星たべよ お茶	ねぎ味噌お焼き 牛乳	米・でん粉・赤みそ しらす・青ねぎ・油 ▲牛乳
31	金	ハロウィンおばけカレー カラフルサラダ フルーツ（バナナ）	牛肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・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（アレルギーフリー） 酢・塩・醤油	カルシウムせんべい お茶	りんごかん アンパンマンソフトせんべい 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳

栄養価の平均

 エネルギー472kcal

 たんぱく質15.6g

 脂質13.9g

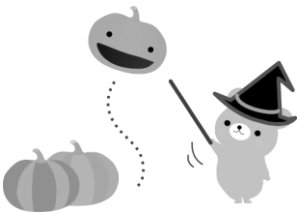
 カルシウム180mg

★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。
 ＊お米は国産米使用しています。
 ＜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10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 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
1	水	鶏肉の揚げ煮 ちくわと白菜のサラダ さつま芋の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	白菜・ブロッコリー・コーン・人参・レモン果汁 玉ねぎ・ほうれん草	でん粉・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 さつま芋 米	醤油・本みりん・和風だし 酢・塩・醤油 醤油・本みりん・だし だし	やわらかおかき 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
2	木	白身魚の煮付け もやしと胡瓜の酢の物 蒸かぼちゃ ごはん 味噌汁	ホキ かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 太もやし・きゅうり・人参 かぼちゃ わかめ	砂糖 砂糖 米	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 塩 だし	たべっ子ベビー お茶	野菜バンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース ▲牛乳
3	金	五目うどん 白菜とチンゲン菜の梅風味和え ふりかけごはん フルーツ（パイン缶）	牛肉・生揚げ 牛肉・生揚げ	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 白菜・チンゲン菜・練り梅 パイン（缶詰）	うどん 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・和風だし かつおふりかけ	カルシウムせんべい お茶	わかめおにぎり 牛乳	米 わかめご飯の素 ▲牛乳
4	土	豚丼 もやしと小松菜のあおさและ味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 太もやし・小松菜・あおさのり ほうれん草	米・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 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
☺	6月	十五夜ハンバーグ ポテトフライ キャベツとしらすのサラダ ごはん スープ お月見ゼリー	うさぎ型ハンバーグ しらす	 キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・コーン	油 ポテトフライ・油 油・砂糖 米	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 醤油・酢 チキンコンソメ お月見ゼリー	たべっ子ベビー お茶	きなこクッキー 牛乳	小麦粉・きな粉・砂糖 油・豆腐 ▲牛乳
7	火	サバの照焼 白菜と小松菜の赤しそ和え かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	白菜・小松菜・人参 かぼちゃ 太もやし・わかめ	砂糖・油 砂糖 米	醤油・本みりん ゆかり だし・醤油・本みりん だし	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	秋野菜マーボー 切干大根の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ（りんご缶）	豆腐・豚ひき肉・鶏しほ煮込み・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ 切干大根・きゅうり・人参 キャベツ・青ねぎ りんご(缶詰)	砂糖・ごま油・油・でん粉 砂糖・ごま油 米	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	やわらかおかき お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳
9	木	鶏肉の塩こうじ焼 平天と野菜のソテー 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	鶏肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	太もやし・人参・ピーマン ほうれん草	油 油 さつま芋 米 おつゆ麴	塩こうじ チキンコンソメ だし	たべっ子ベビー 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
10	金	カレーライス キャベツとブロッコリーのサラダ フルーツ（バナナ）	牛肉 牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・赤ピーマン・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（アレルギーフリー） 酢・塩・醤油	カルシウムせんべい お茶	ぶどうかん 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳
11	土	きつねうどん 白菜の塩昆布和え 菜めしごはん	味噌つけ油揚げ 味噌つけ油揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 白菜・人参・塩昆布 菜めしの素	うどん 米	だし・醤油・本みりん・塩 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
14	火	まぐろフライ ウインナーとキャベツのソテー ひじき煮 ごはん 味噌汁	まぐろカツ ウインナー 油揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン ひじき・人参 ほうれん草・大根	油 油 油・砂糖 米	チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	カルシウムせんべい お茶	おかかおにぎり 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳
15	水	チキンソテー和風きのこソース コーンサラダ マカロニのケチャップソテー ごはん スープ	鶏肉 鶏肉	エリンギ・しめじ 太もやし・コーン・きゅうり 玉ねぎ・ピーマン 小松菜・人参	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 マカロニ・油 米	醤油・本みりん・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	やわらかおかき 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

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
16	木	クリームシチュー ツナサラダ ロールパン フルーツ（黄桃缶）	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・レモン果汁 黄桃(缶詰)	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ▲丸ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	たべっ子ベイビー 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
17	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め じゃこ大豆 ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉 しらす・大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・太もやし・人参・ピーマン チンゲン菜 みかん(缶詰)	油・砂糖 油・砂糖 米 おつゆ麴	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 醤油・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
20	月	牛肉コロッケ ウインナーと野菜のソテー がんもの煮物 ごはん 味噌汁	ウインナー がんもどき 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン 大根・人参	▲牛肉コロッケ・油 油 砂糖 米	チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	たべっ子ベイビー お茶	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲ヨーグルト・いちごジャム ▲牛乳
21	火	白身魚の蒲焼風 白菜とチンゲン菜の和え物 さつま芋の旨煮 ごはん 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・チンゲン菜・人参 ほうれん草	でん粉・油・砂糖 さつま芋 米	料理酒・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・和風だし 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
22	水	醤油ラーメン シューマイ わかめごはん フルーツ（パイン缶）	豚肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・太もやし・コーン・青ねぎ わかめご飯の素 パイン（缶詰）	焼きそば用麺・油・ごま油 米	醤油・中華だし・塩・オイスターソース	やわらかおかき 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
★	23 木	鶏肉の照焼 白菜の和え物 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	白菜・人参・さやいんげん 切干大根・グリーンピース かぼちゃ・チンゲン菜	油・砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖 米	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 和風だし・醤油・料理酒 だし	たべっ子ベイビー お茶	ピーチケーキ 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・黄桃(缶詰) ▲牛乳
24	金	豚肉のチャブチェ ツナじゃが ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご缶）	豚肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	太もやし・人参・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン 玉ねぎ 小松菜 りんご(缶詰)	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 じゃが芋・砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・料理酒・だし だし	カルシウムせんべい お茶	じゃこお焼き 牛乳	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳
25	土	高野豆腐のそぼろ丼 平天と大根の煮物 味噌汁	高野豆腐・豚ひき肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース 大根・さやいんげん 白菜・わかめ	米・油・砂糖・でん粉 砂糖	醤油・料理酒・だし 醤油・料理酒・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
27	月	肉団子の照り煮 しらすとキャベツのサラダ 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	チキンボール しらす 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・コーン チンゲン菜	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 さつま芋 米 おつゆ麴	だし・醤油・本みりん 醤油・酢 だし	たべっ子ベイビー お茶	ふんわりにんじんクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・人参 ▲牛乳
28	火	サバの煮付け ほうれん草と白菜のおかか和え じゃが芋のあおさ和え ごはん すまし汁	さば かつお節	しょうが ほうれん草・白菜・人参 あおさのり 青ねぎ・大根	砂糖 じゃが芋 米	和風だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん だし・醤油・塩	カルシウムせんべい お茶	青菜おにぎり 牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳
29	水	豆腐のあんかけ丼 キャベツと小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	豚肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・さやえんどう キャベツ・小松菜・人参 太もやし・わかめ 黄桃(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし	やわらかおかき お茶	きなこトースト 牛乳	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳
30	木	鶏肉と野菜の甘酢炒め 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	鶏肉 高野豆腐 赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・黄ピーマン・ピーマン さやいんげん ほうれん草 みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 砂糖 米 おつゆ麴	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 和風だし・醤油・料理酒 だし	たべっ子ベイビー お茶	ねぎ味噌お焼き 牛乳	米・でん粉・赤みそ しらす・青ねぎ・油 ▲牛乳
31	金	ハロウィンおばけカレー カラフルサラダ フルーツ（バナナ）	牛肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・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（アレルギーフリー） 酢・塩・醤油	カルシウムせんべい お茶	りんごかん アンパンマンソフトせんべい 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳

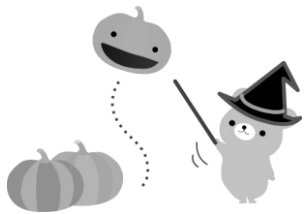
栄養価の平均 エネルギー472kcal たんぱく質15.6g 脂質13.9g カルシウム188mg

★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。
＊お米は国産米使用しています。
＜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10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 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
1	水	鶏肉の煮物 ちくわと白菜のサラダ さつま芋の煮物 軟飯 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	白菜・ブロッコリー・コーン・人参・レモン果汁 玉ねぎ・ほうれん草	砂糖 砂糖・オリーブ油 さつま芋 米	醤油・本みりん・和風だし 酢・塩・醤油 醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイン 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
2	木	白身魚の煮付け もやしと胡瓜の酢の物 蒸かぼちゃ 軟飯 味噌汁	ホキ かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 太もやし・きゅうり・人参 かぼちゃ わかめ	砂糖 砂糖 米	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 塩 だし	ベビーせんべい お茶	野菜バンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース ▲牛乳
3	金	五目うどん 白菜とチンゲン菜の梅風味和え 軟飯 フルーツ（パイン缶）	牛肉・生揚げ 牛肉・生揚げ	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 白菜・チンゲン菜・練り梅 パイン（缶詰）	うどん 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・和風だし	野菜ハイハイン お茶	わかめお焼き 牛乳	米 わかめご飯の素 ▲牛乳
4	土	豚丼 もやしと小松菜のあおさและ味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 太もやし・小松菜・あおさのり ほうれん草	米・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ベビーせんべい お茶	野菜ハイハイン お茶	野菜ハイハイン ほうじ茶
☺	6月	十五夜ハンバーグ ポテトフライ キャベツとしらすのサラダ 軟飯 スープ お月見ゼリー	うさぎ型ハンバーグ しらす	 キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・コーン	油 ポテトフライ・油 油・砂糖 米	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 醤油・酢 チキンコンソメ お月見ゼリー	野菜ハイハイン お茶	蒸さつま芋 牛乳	さつま芋 ▲牛乳
7	火	白身魚の照焼 白菜と小松菜の赤しそ和え かぼちゃの煮物 軟飯 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	白菜・小松菜・人参 かぼちゃ 太もやし・わかめ	砂糖・油 砂糖 米	醤油・本みりん ゆかり だし・醤油・本みりん だし	ベビーせんべい 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	秋野菜マーボー 切干大根の中華和え 軟飯 中華スープ フルーツ（りんご缶）	豆腐・豚ひき肉・鶏しほ煮込み・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ 切干大根・きゅうり・人参 キャベツ・青ねぎ りんご(缶詰)	砂糖・ごま油・油・でん粉 砂糖・ごま油 米	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	野菜ハイハイン お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳
9	木	鶏肉の塩こうじ焼 平天と野菜のソテー 蒸さつま芋 軟飯 味噌汁	鶏肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	太もやし・人参・ピーマン ほうれん草	油 油 さつま芋 米 おつゆ麴	塩こうじ チキンコンソメ だし	ベビーせんべい 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
10	金	肉じゃが キャベツとブロッコリーのサラダ 軟飯 スープ	牛肉 牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・赤ピーマン・レモン果汁 白菜・小松菜	じゃが芋・砂糖 砂糖・オリーブ油 米	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・塩・醤油 だし	野菜ハイハイン お茶	ぶどうかん ベビーせんべい 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ベビーせんべい ▲牛乳
11	土	きつねうどん 白菜の塩昆布和え 軟飯	味噌つけ油揚げ 味噌つけ油揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 白菜・人参・塩昆布	うどん 米	だし・醤油・本みりん・塩	ベビーせんべい お茶	野菜ハイハイン お茶	野菜ハイハイン ほうじ茶
14	火	白身魚の煮付け ウインナーとキャベツのソテー ひじき煮 軟飯 味噌汁	たら ウインナー 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン ひじき・人参 ほうれん草・大根	砂糖 油 油・砂糖 米	醤油・料理酒・だし チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	ベビーせんべい お茶	おかかお焼き 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳
15	水	チキンソテー和風きのこソース コーンサラダ マカロニのケチャップソテー 軟飯 スープ	鶏肉 鶏肉	エリンギ・しめじ 太もやし・コーン・きゅうり 玉ねぎ・ピーマン 小松菜・人参	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 マカロニ・油 米	醤油・本みりん・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	野菜ハイハイン 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

日曜日 曜日付	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
16 木	クリームシチュー ツナサラダ ロールパン フルーツ（黄桃缶）	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・レモン果汁 黄桃(缶詰)	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ▲丸ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	ベビーせんべい 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
17 金	豚肉と野菜のケチャップ炒め じゃこ大豆 軟飯 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉 しらす・大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・太もやし・人参・ピーマン チンゲン菜 みかん(缶詰)	油・砂糖 油・砂糖 米 おつゆ麴	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ お茶	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳
20 月	マッシュポテト ウインナーと野菜のソテー がんもの煮物 軟飯 味噌汁	ウインナー がんもどき 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン 大根・人参	▲マッシュポテト・油 油 砂糖 米	チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ お茶	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲ヨーグルト・いちごジャム ▲牛乳
21 火	白身魚の蒲焼風 白菜とチンゲン菜の和え物 さつま芋の旨煮 軟飯 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・チンゲン菜・人参 ほうれん草	でん粉・油・砂糖 さつま芋 米	料理酒・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・和風だし だし	ベビーせんべい お茶	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳
22 水	醤油ラーメン シューマイ 軟飯 フルーツ（パイン缶）	豚肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・太もやし・コーン・青ねぎ パイン（缶詰）	焼きそば用麺・油・ごま油 米	醤油・中華だし・塩・オイスターソース	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
★ 23 木	鶏肉の照焼 白菜の和え物 切干大根の煮物 軟飯 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	白菜・人参・さやいんげん 切干大根・グリーンピース かぼちゃ・チンゲン菜	油・砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖 米	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 和風だし・醤油・料理酒 だし	ベビーせんべい お茶	ピーチケーキ 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・黄桃(缶詰) ▲牛乳
24 金	豚肉のチャブチェ ツナじゃが 軟飯 味噌汁 フルーツ（りんご缶）	豚肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	太もやし・人参・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン 玉ねぎ 小松菜 りんご(缶詰)	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 じゃが芋・砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・料理酒・だし 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
25 土	高野豆腐のそぼろ丼 平天と大根の煮物 味噌汁	高野豆腐・豚ひき肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース 大根・さやいんげん 白菜・わかめ	米・油・砂糖・でん粉 砂糖	醤油・料理酒・だし 醤油・料理酒・だし だし	ベビーせんべい 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 しらすとキャベツのサラダ 蒸さつま芋 軟飯 味噌汁	チキンボール しらす 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・コーン チンゲン菜	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 さつま芋 米 おつゆ麴	だし・醤油・本みりん 醤油・酢 だし	野菜ハイハイ お茶	ふんわりにんじんクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・人参 ▲牛乳
28 火	白身魚の煮付け ほうれん草と白菜のおかか和え じゃが芋のあおさและ 軟飯 すまし汁	かれい かつお節	しょうが ほうれん草・白菜・人参 あおさのり 青ねぎ・大根	砂糖 じゃが芋 米	和風だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん だし・醤油・塩	ベビーせんべい お茶	青菜お焼き 牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳
29 水	豆腐のあんかけ丼 キャベツと小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	豚肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・さやえんどう キャベツ・小松菜・人参 太もやし・わかめ 黄桃(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし	野菜ハイハイ お茶	きなこトースト 牛乳	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳
30 木	鶏肉と野菜の甘酢炒め 高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	鶏肉 高野豆腐 赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・黄ピーマン・ピーマン さやいんげん ほうれん草 みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 砂糖 米 おつゆ麴	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 和風だし・醤油・料理酒 だし	ベビーせんべい お茶	ねぎ味噌お焼き 牛乳	米・でん粉・赤みそ しらす・青ねぎ・油 ▲牛乳
31 金	肉じゃが カラフルサラダ 軟飯 スープ	牛肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・コーン・レモン果汁 大根・チンゲン菜	じゃが芋・砂糖 砂糖・オリーブ油 米	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	りんごかん ベビーせんべい 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 ベビーせんべい ▲牛乳

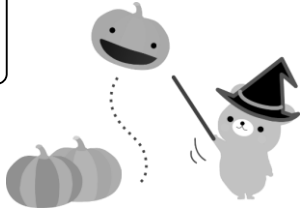
栄養価の平均
 エネルギー377kcal
 たんぱく質13.3g
 脂質10.5g
 カルシウム156mg

★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。
 ＊お米は国産米を使用しています。
 ＜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10月度 きたばたけ保育園 後期メニュー(9～11か月頃)



日曜日 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
1	水	豆腐と野菜の煮物 さつまいの煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	白菜・人参 玉ねぎ・ほうれん草	でん粉 さつまい 米	だし だし だし	お茶	みそ入り5倍がゆ お茶	米 赤みそ ほうじ茶
2	木	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	キャベツ・玉ねぎ かぼちゃ 人参	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	お茶	あおさ入り5倍がゆ お茶	米 あおさのり ほうじ茶
3	金	鶏肉と野菜のうどん 白菜とチンゲン菜の煮浸し フルーツ（バナナ）	鶏ひき肉	人参・大根 白菜・チンゲン菜 バナナ	うどん・でん粉	だし だし	お茶	人参入り5倍がゆ お茶	米 人参 ほうじ茶
6	月	鶏ささみと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	キャベツ・人参 玉ねぎ	でん粉 じゃが芋 米 おつゆ麴	だし だし だし	お茶	きなこ入り5倍がゆ お茶	米 きな粉 ほうじ茶
7	火	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	白菜・人参 かぼちゃ 小松菜	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	お茶	しらす入り5倍がゆ お茶	米 しらす ほうじ茶
8	水	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・チンゲン菜 人参 キャベツ・青ねぎ	でん粉 米	だし だし だし	お茶	ミルクパンがゆ お茶	▲食パン ▲スキムミルク ほうじ茶
9	木	鶏肉と野菜の煮物 さつまいと人参の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・ピーマン 人参 ほうれん草	でん粉 さつまい 米 おつゆ麴	だし だし だし	お茶	あおさ入り5倍がゆ お茶	米 あおさのり ほうじ茶
10	金	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとパプリカの煮物 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	人参 ブロッコリー・赤パプリカ 白菜・小松菜	じゃが芋・でん粉 米	だし だし だし	お茶	みそ入り5倍がゆ お茶	米 赤みそ ほうじ茶
14	火	白身魚とキャベツの煮物 玉ねぎと人参の煮物 5倍がゆ スープ	たら	キャベツ 玉ねぎ・人参 ほうれん草・大根	でん粉 米	だし だし だし	お茶	人参入り5倍がゆ お茶	米 人参 ほうじ茶
15	水	鶏肉と野菜の煮物 人参の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・ピーマン 人参 小松菜	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	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 付	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
16 木	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	ブロッコリー・赤パプリカ 人参 キャベツ・玉ねぎ	でん粉 じゃが芋 米	だし だし だし	お茶	あおさ入り5倍がゆ お茶	米 あおさのり ほうじ茶
17 金	鶏ささみと野菜の煮物 玉ねぎとピーマンの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	白菜・人参 玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	お茶	しらす入り5倍がゆ お茶	米 しらす ほうじ茶
20 月	豆腐と野菜の煮物 キャベツの煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・赤パプリカ キャベツ 大根・人参	でん粉 米	だし だし だし	お茶	きなこ入り5倍がゆ お茶	米 きな粉 ほうじ茶
21 火	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	たら	白菜・チンゲン菜 ほうれん草・人参	でん粉 さつま芋 米	だし だし だし	お茶	ミルクパンがゆ お茶	▲食パン ▲スキムミルク ほうじ茶
22 水	鶏肉と野菜のうどん 小松菜とパプリカの煮浸し じゃが芋の煮物	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 小松菜・黄パプリカ	うどん・でん粉 じゃが芋	だし だし だし	お茶	みそ入り5倍がゆ お茶	米 赤みそ ほうじ茶
23 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	白菜・人参 かぼちゃ チンゲン菜	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	お茶	人参入り5倍がゆ お茶	米 人参 ほうじ茶
24 金	鶏ささみと野菜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	キャベツ・赤パプリカ 人参 玉ねぎ・小松菜	でん粉 じゃが芋 米	だし だし だし	お茶	しらす入り5倍がゆ お茶	米 しらす ほうじ茶
27 月	豆腐とチンゲン菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	チンゲン菜 キャベツ・人参	でん粉 米 おつゆ麩・さつま芋	だし だし だし	お茶	きなこ入り5倍がゆ お茶	米 きな粉 ほうじ茶
28 火	白身魚と野菜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ スープ	かれい	白菜・ほうれん草 人参 大根・青ねぎ	でん粉 じゃが芋 米	だし だし だし	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	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・赤パプリカ キャベツ・人参 小松菜	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	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
30 木	鶏肉と野菜の煮物 人参の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・黄パプリカ 人参 ほうれん草	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	お茶	みそ入り5倍がゆ お茶	米 赤みそ ほうじ茶
31 金	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとパプリカの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	人参 ブロッコリー・赤パプリカ 大根・チンゲン菜	じゃが芋・でん粉 米	だし だし だし	お茶	人参入り5倍がゆ お茶	米 人参 ほうじ茶

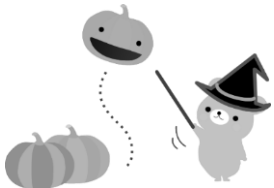
栄養価の平均 エネルギー147kcal たんぱく質7.4g 脂質1.4g カルシウム85mg

★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。
＊お米は国産米を使用しています。
<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10月度 きたばたけ保育園 中期メニュー(7~8か月頃)

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)
			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
1	水	豆腐と野菜の煮物 さつまいもの煮物 7倍がゆ スープ	豆腐	白菜・人参 玉ねぎ・ほうれん草	でん粉 さつまいも 米	だし だし だし	お茶
2	木	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	キャベツ・玉ねぎ かぼちゃ 人参	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	お茶
3	金	鶏肉と野菜のうどん 白菜とチンゲン菜の煮浸し フルーツ(バナナ)	鶏ひき肉	人参・大根 白菜・チンゲン菜 バナナ	うどん・でん粉	だし だし	お茶
6	月	鶏ささみと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	キャベツ・人参 玉ねぎ	でん粉 じゃが芋 米 おつゆ麴	だし だし だし	お茶
7	火	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	白菜・人参 かぼちゃ 小松菜	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	お茶
8	水	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・チンゲン菜 人参 キャベツ・青ねぎ	でん粉 米	だし だし だし	お茶
9	木	鶏肉と野菜の煮物 さつまいもと人参の煮物 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・ピーマン 人参 ほうれん草	でん粉 さつまいも 米 おつゆ麴	だし だし だし	お茶
10	金	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとパプリカの煮物 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	人参 ブロッコリー・赤パプリカ 白菜・小松菜	じゃが芋・でん粉 米	だし だし だし	お茶
14	火	白身魚とキャベツの煮物 玉ねぎと人参の煮物 7倍がゆ スープ	たら	キャベツ 玉ねぎ・人参 ほうれん草・大根	でん粉 米	だし だし だし	お茶
15	水	鶏肉と野菜の煮物 人参の煮物 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・ピーマン 人参 小松菜	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	お茶

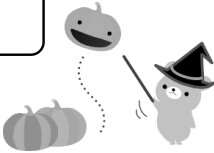
日曜日 付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立
16	木	豆腐と野菜の煮物	豆腐	ブロッコリー・赤パプリカ	でん粉 じゃが芋 米	だし	お茶
		じゃが芋と人参の煮物		人参		だし	
		7倍がゆ		キャベツ・玉ねぎ		だし	
		スープ					
17	金	鶏ささみと野菜の煮物	鶏ささみ	白菜・人参	でん粉	だし	お茶
		玉ねぎとピーマンの煮浸し		玉ねぎ・ピーマン		だし	
		7倍がゆ		チンゲン菜	米 おつゆ麴	だし	
		スープ					
20	月	豆腐と野菜の煮物	豆腐	玉ねぎ・赤パプリカ	でん粉	だし	お茶
		キャベツの煮浸し		キャベツ		だし	
		7倍がゆ		大根・人参	米	だし	
		スープ					
21	火	白身魚と野菜の煮物	たら	白菜・チンゲン菜	でん粉 さつま芋 米	だし	お茶
		さつま芋の煮物				だし	
		7倍がゆ		ほうれん草・人参		だし	
		スープ					
22	水	鶏肉と野菜のうどん	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参	うどん・でん粉	だし	お茶
		小松菜とパプリカの煮浸し		小松菜・黄パプリカ		だし	
		じゃが芋の煮物			じゃが芋	だし	
23	木	豆腐と野菜の煮物	豆腐	白菜・人参	でん粉	だし	お茶
		かぼちゃの煮物		かぼちゃ		だし	
		7倍がゆ		チンゲン菜	米 そうめん	だし	
		スープ					
24	金	鶏ささみと野菜の煮物	鶏ささみ	キャベツ・赤パプリカ	でん粉 じゃが芋 米	だし	お茶
		じゃが芋と人参の煮物		人参		だし	
		7倍がゆ		玉ねぎ・小松菜		だし	
		スープ					
27	月	豆腐とチンゲン菜の煮物	豆腐	チンゲン菜	でん粉	だし	お茶
		キャベツと人参の煮浸し		キャベツ・人参		だし	
		7倍がゆ			米 おつゆ麴・さつま芋	だし	
		スープ					
28	火	白身魚と野菜の煮物	かれい	白菜・ほうれん草	でん粉 じゃが芋 米	だし	お茶
		じゃが芋と人参の煮物		人参		だし	
		7倍がゆ		大根・青ねぎ		だし	
		スープ					
29	水	豆腐と野菜の煮物	豆腐	玉ねぎ・赤パプリカ	でん粉	だし	お茶
		キャベツと人参の煮浸し		キャベツ・人参		だし	
		7倍がゆ		小松菜	米 そうめん	だし	
		スープ					
30	木	鶏肉と野菜の煮物	鶏ひき肉	玉ねぎ・黄パプリカ	でん粉	だし	お茶
		人参の煮物		人参		だし	
		7倍がゆ		ほうれん草	米 おつゆ麴	だし	
		スープ					
31	金	鶏ささみと野菜の煮物	鶏ささみ	人参	じゃが芋・でん粉	だし	お茶
		ブロッコリーとパプリカの煮浸し		ブロッコリー・赤パプリカ		だし	
		7倍がゆ		大根・チンゲン菜	米	だし	
		スープ					

栄養価の平均 エネルギー73kcal たんぱく質4.6g 脂質0.9g カルシウム54mg

★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。
* お米は国産米を使用しています。
＜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10月度 きたばだけ保育園 初期メニュー(5～6か月頃)



アレルギー表示 ●卵 ▲乳

日曜日 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	水	さつまいのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		ほうれん草	さつまい 米	
2	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	
3	金	大根のペースト チンゲン菜のペースト 10倍がゆ		大根 チンゲン菜	米	
6	月	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	
7	火	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	
8	水	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	
9	木	人参のペースト さつまいのペースト 10倍がゆ		人参	さつまい 米	
10	金	白菜のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ		白菜 ブロッコリー	米	
14	火	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	
15	水	人参のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ		人参 小松菜	米	
16	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	
17	金	白菜のペースト 人参のペースト 10倍がゆ		白菜 人参	米	
20	月	大根のペースト キャベツのペースト 10倍がゆ		大根 キャベツ	米	
21	火	さつまいのペースト チンゲン菜のペースト 10倍がゆ		チンゲン菜	さつまい 米	
22	水	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	
23	木	チンゲン菜のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ		チンゲン菜 かぼちゃ	米	
24	金	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	
27	月	チンゲン菜のペースト 人参のペースト 10倍がゆ		チンゲン菜 人参	米	
28	火	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	
29	水	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	
30	木	ほうれん草のペースト 人参のペースト 10倍がゆ		ほうれん草 人参	米	
31	金	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	

栄養価の平均 エネルギー38kcal たんぱく質1.2g 脂質0.4g カルシウム22mg

★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。