



2025年12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 ▲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
1	月	牛肉コロッケ ツナサラダ かぼちゃの甘辛和え ごはん 味噌汁	ツナフレーク 赤みそ・白みそ	大根・人参・チンゲン菜・レモン果汁 かぼちゃ ほうれん草	▲牛肉コロッケ・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米 おつゆ麩	酢・塩・醤油 醤油 だし	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
2	火	白身魚の煮付け 白菜と小松菜の和え物 細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	たら 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・小松菜 細切昆布・人参・さやいんげん わかめ・玉ねぎ	砂糖 油・砂糖 米	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん だし	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
3	水	ウインナーときのこのクリームスパゲティ キャベツとコーンのサラダ ロールパン スープ ピーチゼリー	ウインナー・▲低脂肪乳 ウインナー・▲低脂肪乳	玉ねぎ・エリンギ・ブロッコリー・ドライパセリ キャベツ・コーン・人参 ほうれん草・太もやし	スパゲティ・オリーブ油・油 油・砂糖 ▲丸ロールパン	チキンコンソメ・▲クリームシチューミックス 酢・醤油 チキンコンソメ ピーチゼリー	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
4	木	家常豆腐（ｼﾞｬｰﾌｳﾝﾄﾞ ﾏﾞ） 春雨の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ（パイナップル）	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ 豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・しょうが・にんにく 赤ピーマン・小松菜 白菜・わかめ パイナップル（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	星たべよ お茶	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳
5	金	マーマレードチキン ビーンズサラダ 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	コーン・きゅうり・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	油・マーマレード マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 米	塩・醤油・本みりん 塩 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
6	土	豚肉とごぼうのうどん ほうれん草と白菜のおかか和え 菜めしごはん	豚肉・さつま揚げ かつお節 かつお節	ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜 菜めしの素	うどん 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・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
8	月	かぼちゃひき肉フライ キャベツと小松菜のごま和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	かぼちゃ挽肉フライ がんもどき 赤みそ・白みそ	キャベツ・小松菜・人参 玉ねぎ	油 白ごま 砂糖 米 さつま芋	醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・料理酒 だし	星たべよ 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
9	火	サバの味噌煮 もやしとチンゲン菜の和え物 蒸かぼちゃ ごはん すまし汁	さば・赤みそ 豆腐	しょうが 太もやし・チンゲン菜・人参 かぼちゃ わかめ	砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 塩 だし・醤油・塩	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
10	水	鶏肉の揚げ煮 白菜とコーンのサラダ じゃが芋のスープ煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	白菜・コーン・人参 ほうれん草	でん粉・油・砂糖 砂糖・油 じゃが芋 米 おつゆ麩	醤油・本みりん・和風だし 酢・醤油 チキンコンソメ だし	かっぱえびせん お茶	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳
11	木	豚汁うどん ひじきと高野豆腐の煮物 わかめごはん フルーツ（みかん缶）	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ 高野豆腐 高野豆腐	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ひじき・さやいんげん わかめご飯の素 みかん(缶詰)	うどん 油・砂糖 米	だし・本みりん・醤油 和風だし・醤油・料理酒	星たべよ お茶	昆布おにぎり 牛乳	米 塩昆布 ▲牛乳
12	金	ハヤシライス しらすと野菜のサラダ フルーツ（バナナ）	牛肉 しらす しらす	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン バナナ	米・油 砂糖・油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・醤油	カルシウムせんべい お茶	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 豆乳・油 ▲牛乳
13	土	チャーハン ナムル 汁ピーマン	豚ひき肉 豚ひき肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 太もやし・きゅうり・黄ピーマン・にんにく わかめ	米・油 白ごま・砂糖・ごま油 ピーマン	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

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
15	月	白身魚フライ チーズサラダ さつま芋の煮物 ごはん 味噌汁	白身魚フライ ▲チーズ 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・ブロッコリー・人参 ほうれん草	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 米	 醤油・本みりん・だし だし	星たべよ お茶	青菜おにぎり 牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳
16	火	豚肉と野菜のケチャップ炒め あおさじゃが ごはん スープ フルーツ（パイナップル）	豚肉 豆腐・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・赤みそ	太もやし・玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・エリンギ・コーン あおさのり 人参・チンゲン菜 パイナップル（缶詰）	油・砂糖 じゃが芋 米	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 塩 チキンコンソメ	カルシウムせんべい お茶	きなこバターサンド 牛乳	▲食パン・きな粉 ▲バター・砂糖 ▲牛乳
17	水	冬野菜マーボー丼 白菜とブロッコリーの中華和え はるさめスープ フルーツ（黄桃缶）	鶏肉・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・赤みそ	しょうが・にんにく・大根・人参・青ねぎ 白菜・ブロッコリー ほうれん草 黄桃（缶詰）	米・油・砂糖・でん粉 ごま油 緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	かっぱえびせん 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
★ 18	木	星のハンバーグ ウインナーと野菜のソテー ポテトフライ ふりかけごはん スープ	ハンバーグ ウインナー	太もやし・小松菜・人参 玉ねぎ・コーン	油 油 ポテトフライ・油 米	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ 塩 かつおふりかけ チキンコンソメ	星たべよ お茶	Xmas豆腐ブラウニー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・ココアパウダー・油 豆腐・砂糖・パイナップル（缶詰）・みかん（缶詰）・砂糖 ▲牛乳
19	金	クリームシチュー 平天と野菜のサラダ コーンピラフ フルーツ（りんご缶）	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・ブロッコリー・赤ピーマン・レモン果汁 コーン りんご（缶詰）	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	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
20	土	肉うどん 小松菜ともやしの梅風味和え わかめごはん	牛肉	しめじ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 太もやし・小松菜・練り梅 わかめご飯の素	うどん・砂糖 米	和風だし・醤油・本みりん・料理酒・だし・塩 醤油・本みりん・和風だし	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
22	月	肉団子の照り煮 白菜の塩昆布和え ひじき煮 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・塩昆布 ひじき・人参・グリーンピース 玉ねぎ・わかめ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米	だし・醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 だし	星たべよ 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	火	高野豆腐のそぼろ丼 もやしと小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	高野豆腐・豚ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん 太もやし・小松菜 キャベツ みかん（缶詰）	米・油・砂糖・でん粉 おつゆ麴	醤油・料理酒・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	ミルククッキー 牛乳	小麦粉・▲バター・油 ▲牛乳・砂糖 ▲牛乳
24	水	サバの照焼 白菜とブロッコリーのあおさ和え 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	白菜・ブロッコリー・あおさのり 切干大根・人参・グリーンピース かぼちゃ・ほうれん草	砂糖・油 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	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
25	木	チキンソテーアップルソース ちくわとチンゲン菜のサラダ 蒸さつま芋 ごはん スープ	鶏肉 ちくわ	おろしりんご チンゲン菜・太もやし・人参 玉ねぎ・コーン	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 さつま芋 米	塩・醤油・料理酒 醤油・酢 チキンコンソメ	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
26	金	ボークカレー ブロッコリーサラダ フルーツ（バナナ）	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・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	ころころチーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲低脂肪乳・▲チーズ・油 ▲牛乳
27	土	鶏肉と白菜のうどん もやしと胡瓜の酢の物 赤しそごはん	鶏肉 かつお節	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 太もやし・きゅうり	うどん・砂糖 砂糖 米	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 酢・醤油 ゆかり	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458kcal たんぱく質15.0g 脂質13.4g カルシウム187mg

★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12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	月	牛肉コロッケ ツナサラダ かぼちゃの甘辛和え ごはん 味噌汁	ツナフレーク	大根・人参・チンゲン菜・レモン果汁 かぼちゃ	▲牛肉コロッケ・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米 おつゆ麩	酢・塩・醤油 醤油 だし	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
2	火	白身魚の煮付け 白菜と小松菜の和え物 細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	たら 油揚げ	しょうが 白菜・小松菜 細切昆布・人参・さやいんげん	砂糖 油・砂糖 米	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん だし	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
3	水	ウインナーときのこのクリームスパゲティ キャベツとコーンのサラダ ロールパン スープ ピーチゼリー	ウインナー・▲低脂肪乳	玉ねぎ・エリンギ・ブロッコリー・ドライパセリ キャベツ・コーン・人参 ほうれん草・太もやし	スパゲティ・オリーブ油・油 油・砂糖 ▲丸ロールパン	チキンコンソメ・▲クリームシチューミックス 酢・醤油 チキンコンソメ ピーチゼリー	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
4	木	家常豆腐（ｼﾞｬｰﾌｳﾝﾄﾞ ﾕﾌﾞ） 春雨の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ（パイナップル）	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・しょうが・にんにく 赤ピーマン・小松菜 白菜・わかめ パイナップル（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	たべっ子ベイビー お茶	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳
5	金	マーマレードチキン ビーンズサラダ 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆	コーン・きゅうり・人参	油・マーマレード マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 米	塩・醤油・本みりん 塩 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
6	土	豚肉とごぼうのうどん ほうれん草と白菜のおかか和え 菜めしごはん	豚肉・さつま揚げ かつお節	ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜 菜めしの素	うどん 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・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
8	月	かぼちゃひき肉フライ キャベツと小松菜のごま和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	かぼちゃ挽肉フライ がんもどき	キャベツ・小松菜・人参	油 白ごま 砂糖 米 さつま芋	醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・料理酒 だし	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
9	火	サバの味噌煮 もやしとチンゲン菜の和え物 蒸かぼちゃ ごはん すまし汁	さば・赤みそ	しょうが 太もやし・チンゲン菜・人参 かぼちゃ	砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 塩 だし・醤油・塩	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
10	水	鶏肉の揚げ煮 白菜とコーンのサラダ じゃが芋のスープ煮 ごはん 味噌汁	鶏肉	白菜・コーン・人参	でん粉・油・砂糖 砂糖・油 じゃが芋 米 おつゆ麩	醤油・本みりん・和風だし 酢・醤油 チキンコンソメ だし	やわらかおかき お茶	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳
11	木	豚汁うどん ひじきと高野豆腐の煮物 わかめごはん フルーツ（みかん缶）	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ 高野豆腐	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ひじき・さやいんげん わかめご飯の素 みかん(缶詰)	うどん 油・砂糖 米	だし・本みりん・醤油 和風だし・醤油・料理酒	たべっ子ベイビー お茶	昆布おにぎり 牛乳	米 塩昆布 ▲牛乳
12	金	ハヤシライス しらすと野菜のサラダ フルーツ（バナナ）	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン バナナ	米・油 砂糖・油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・醤油	カルシウムせんべい お茶	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 豆乳・油 ▲牛乳
13	土	チャーハン ナムル 汁ピーマン	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 太もやし・きゅうり・黄ピーマン・にんにく わかめ	米・油 白ごま・砂糖・ごま油 ピーマン	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

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
15	月	白身魚フライ チーズサラダ さつま芋の煮物 ごはん 味噌汁	白身魚フライ ▲チーズ 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・ブロッコリー・人参 ほうれん草	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 米	 醤油・本みりん・だし だし	たべっ子ベイベー お茶	青菜おにぎり 牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳
16	火	豚肉と野菜のケチャップ炒め あおさじゃが ごはん スープ フルーツ（パイナップル）	豚肉 人参・チンゲン菜 パイナップル（缶詰）	太もやし・玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・エリンギ・コーン あおさのり 人参・チンゲン菜 パイナップル（缶詰）	油・砂糖 じゃが芋 米	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 塩 チキンコンソメ	カルシウムせんべい お茶	きなこバターサンド 牛乳	▲食パン・きな粉 ▲バター・砂糖 ▲牛乳
17	水	冬野菜マーボー丼 白菜とブロッコリーの中華和え はるさめスープ フルーツ（黄桃缶）	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・赤みそ	しょうが・にんにく・大根・人参・青ねぎ 白菜・ブロッコリー ほうれん草 黄桃（缶詰）	米・油・砂糖・でん粉 ごま油 緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	やわらかおかき 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
★ 18	木	星のハンバーグ ウインナーと野菜のソテー ポテトフライ ふりかけごはん スープ	ハンバーグ ウインナー	太もやし・小松菜・人参 玉ねぎ・コーン	油 油 ポテトフライ・油 米	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ 塩 かつおふりかけ チキンコンソメ	たべっ子ベイベー お茶	Xmas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・パイナップル（缶詰）・みかん（缶詰）・粉糖 ▲牛乳
19	金	クリームシチュー 平天と野菜のサラダ コーンピラフ フルーツ（りんご缶）	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・ブロッコリー・赤ピーマン・レモン果汁 コーン りんご（缶詰）	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	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
20	土	肉うどん 小松菜ともやしの梅風味和え わかめごはん	牛肉	しめじ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 太もやし・小松菜・練り梅 わかめご飯の素	うどん・砂糖 米	和風だし・醤油・本みりん・料理酒・だし・塩 醤油・本みりん・和風だし	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
22	月	肉団子の照り煮 白菜の塩昆布和え ひじき煮 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・塩昆布 ひじき・人参・グリーンピース 玉ねぎ・わかめ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米	だし・醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 だし	たべっ子ベイベー 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	火	高野豆腐のそぼろ丼 もやしと小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	高野豆腐・豚ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん 太もやし・小松菜 キャベツ みかん（缶詰）	米・油・砂糖・でん粉 おつゆ麴	醤油・料理酒・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	ミルククッキー 牛乳	小麦粉・▲バター・油 ▲牛乳・砂糖 ▲牛乳
24	水	サバの照焼 白菜とブロッコリーのあおさ和え 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	白菜・ブロッコリー・あおさのり 切干大根・人参・グリーンピース かぼちゃ・ほうれん草	砂糖・油 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	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
25	木	チキンソテーアップルソース ちくわとチンゲン菜のサラダ 蒸さつま芋 ごはん スープ	鶏肉 ちくわ	おろしりんご チンゲン菜・太もやし・人参 玉ねぎ・コーン	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 さつま芋 米	塩・醤油・料理酒 醤油・酢 チキンコンソメ	たべっ子ベイベー お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳
26	金	ボークカレー ブロッコリーサラダ フルーツ（バナナ）	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・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	ころころチーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲低脂肪乳・▲チーズ・油 ▲牛乳
27	土	鶏肉と白菜のうどん もやしと胡瓜の酢の物 赤しそごはん	鶏肉 かつお節	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 太もやし・きゅうり	うどん・砂糖 砂糖 米	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 酢・醤油 ゆかり	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457kcal たんぱく質15.0g 脂質13.3g カルシウム195mg

★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12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 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	月	マッシュポテト ツナサラダ かぼちゃの甘辛和え 軟飯 味噌汁	ツナフレーク 赤みそ・白みそ	大根・人参・チンゲン菜・レモン果汁 かぼちゃ ほうれん草	▲マッシュポテト・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米 おつゆ麩	酢・塩・醤油 醤油 だし	野菜ハイハイン 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
2	火	白身魚の煮付け 白菜と小松菜の和え物 細切昆布の煮物 軟飯 味噌汁	たら 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・小松菜 細切昆布・人参・さやいんげん わかめ・玉ねぎ	砂糖 油・砂糖 米	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん だし	ベビーせんべい 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
3	水	ウインナーときのこのクリームスパゲティ キャベツとコーンのサラダ ロールパン スープ ピーチゼリー	ウインナー・▲低脂肪乳	玉ねぎ・エリンギ・ブロッコリー・ドライパセリ キャベツ・コーン・人参 ほうれん草・太もやし	スパゲティ・オリーブ油・油 油・砂糖 ▲丸ロールパン	チキンコンソメ・▲クリームシチューミックス 酢・醤油 チキンコンソメ ピーチゼリー	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	木	家常豆腐(ｼﾞｬｰﾌｳﾝﾄﾞ ﾕﾌ) 春雨の中華和え 軟飯 中華スープ フルーツ(パイナップル)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・しょうが・にんにく 赤ピーマン・小松菜 白菜・わかめ パイナップル(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	ベビーせんべい お茶	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳
5	金	マーマレードチキン ビーンズサラダ 蒸さつま芋 軟飯 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	コーン・きゅうり・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	油・マーマレード マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 米	塩・醤油・本みりん 塩 だし	野菜ハイハイン お茶	きなこトースト 牛乳	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳
6	土	豚肉とごぼうのうどん ほうれん草と白菜のおかか和え 軟飯	豚肉・さつま揚げ かつお節	ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜	うどん 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・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
8	月	マッシュパンプキン キャベツと小松菜のごま和え がんもの煮物 軟飯 味噌汁	マッシュパンプキン がんもどき 赤みそ・白みそ	キャベツ・小松菜・人参 玉ねぎ	油 白ごま 砂糖 米 さつま芋	醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイン 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
9	火	白身魚の味噌煮 もやしとチンゲン菜の和え物 蒸かぼちゃ 軟飯 すまし汁	かれい・赤みそ 豆腐	しょうが 太もやし・チンゲン菜・人参 かぼちゃ わかめ	砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 塩 だし・醤油・塩	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
10	水	鶏肉の煮物 白菜とコーンのサラダ じゃが芋のスープ煮 軟飯 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	白菜・コーン・人参 ほうれん草	砂糖 砂糖・油 じゃが芋 米 おつゆ麩	醤油・本みりん・和風だし 酢・醤油 チキンコンソメ だし	野菜ハイハイン お茶	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳
11	木	豚汁うどん ひじきと高野豆腐の煮物 軟飯 フルーツ(みかん缶)	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ 高野豆腐	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ひじき・さやいんげん みかん(缶詰)	うどん 油・砂糖 米	だし・本みりん・醤油 和風だし・醤油・料理酒	ベビーせんべい お茶	昆布お焼き 牛乳	米 塩昆布 ▲牛乳
12	金	ハヤシライス しらすと野菜のサラダ フルーツ(バナナ)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン バナナ	米・油 砂糖・油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・醤油	野菜ハイハイン お茶	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 豆乳・油 ▲牛乳
13	土	チャーハン ナムル 汁ビーフン	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 太もやし・きゅうり・黄ピーマン・にんにく わかめ	米・油 白ごま・砂糖・ごま油 ビーフン	中華だし・塩・醤油 醤油・塩 中華だし・醤油・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

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
15	月	白身魚の煮付け チーズサラダ さつま芋の煮物 軟飯 味噌汁	たら ▲チーズ 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・ブロッコリー・人参 ほうれん草	砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 米	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイン お茶	青菜お焼き 牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳
16	火	豚肉と野菜のケチャップ炒め あおさじゃが 軟飯 スープ フルーツ（パイナップル缶）	豚肉	太もやし・玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・エリンギ・コーン あおさのり 人参・チンゲン菜 パイナップル（缶詰）	油・砂糖 じゃが芋 米	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 塩 チキンコンソメ	ベビーせんべい お茶	きなこバターサンド 牛乳	▲食パン・きな粉 ▲バター・砂糖 ▲牛乳
17	水	冬野菜マーボー丼 白菜とブロッコリーの中華和え はるさめスープ フルーツ（黄桃缶）	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・赤みそ	しょうが・にんにく・大根・人参・青ねぎ 白菜・ブロッコリー ほうれん草 黄桃（缶詰）	米・油・砂糖・でん粉 ごま油 緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	野菜ハイハイン 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
★ 18	木	星のハンバーグ ウインナーと野菜のソテー ポテトフライ 軟飯 スープ	ハンバーグ ウインナー	太もやし・小松菜・人参 玉ねぎ・コーン	油 油 ポテトフライ・油 米	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ	ベビーせんべい お茶	Xmas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・パイナップル（缶詰）・みかん（缶詰）・粉糖 ▲牛乳
19	金	クリームシチュー 平天と野菜のサラダ 軟飯 フルーツ（りんご缶）	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・ブロッコリー・赤ピーマン・レモン果汁 りんご（缶詰）	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	野菜ハイハイン お茶	じゃこお焼き 牛乳	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳
20	土	肉うどん 小松菜ともやしの梅風味和え 軟飯	牛肉	しめじ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 太もやし・小松菜・練り梅	うどん・砂糖 米	和風だし・醤油・本みりん・料理酒・だし・塩 醤油・本みりん・和風だし	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
22	月	肉団子の照り煮 白菜の塩昆布和え ひじき煮 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・塩昆布 ひじき・人参・グリーンピース 玉ねぎ・わかめ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米	だし・醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイン 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	火	高野豆腐のそぼろ丼 もやしと小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	高野豆腐・豚ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん 太もやし・小松菜 キャベツ みかん（缶詰）	米・油・砂糖・でん粉 おつゆ麴	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・和風だし だし	ベビーせんべい お茶	蒸さつま芋 牛乳	さつま芋 ▲牛乳
24	水	白身魚の照焼 白菜とブロッコリーのあおさและ 切干大根の煮物 軟飯 味噌汁	かれい 赤みそ・白みそ	白菜・ブロッコリー・あおさのり 切干大根・人参・グリーンピース かぼちゃ・ほうれん草	砂糖・油 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	野菜ハイハイン 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
25	木	チキンソテーアップルソース ちくわとチンゲン菜のサラダ 蒸さつま芋 軟飯 スープ	鶏肉 ちくわ	おろしりんご チンゲン菜・太もやし・人参 玉ねぎ・コーン	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 さつま芋 米	塩・醤油・料理酒 醤油・酢 チキンコンソメ	ベビーせんべい お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳
26	金	豚じゃが ブロッコリーサラダ 軟飯 スープ	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・赤ピーマン・コーン・レモン果汁	じゃが芋・砂糖 砂糖・オリーブ油 米 おつゆ麴・じゃが芋	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	ころころチーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲低脂肪乳・▲チーズ・油 ▲牛乳
27	土	鶏肉と白菜のうどん もやしと胡瓜の酢の物 軟飯	鶏肉 かつお節	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 太もやし・きゅうり	うどん・砂糖 砂糖 米	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 酢・醤油	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

栄養価の平均 エネルギー373kcal たんぱく質12.8g 脂質10.5g カルシウム155mg

★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12月度 きたばたけ保育園 後期メニュー(9～11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)	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	月	鶏肉とかぼちゃの煮物 大根と人参の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	かぼちゃ 大根・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
2	火	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	白菜・小松菜 玉ねぎ・人参	でん粉 じゃが芋 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
3	水	鶏ささみと野菜のうどん キャベツと人参の煮浸し さつま芋の煮物	鶏ささみ	玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・人参	うどん・でん粉 さつま芋	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
4	木	豆腐と野菜の煮物 白菜の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	ピーマン・玉ねぎ 白菜 小松菜・人参	でん粉 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
5	金	鶏肉と野菜のとう煮 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ チンゲン菜・人参 ブロッコリー	さつま芋・でん粉 米 おつゆ麩	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
8	月	鶏ささみと玉ねぎの磯煮 小松菜とキャベツの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	玉ねぎ・あおさのり 小松菜・キャベツ 人参	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
9	火	白身魚とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	かれい	チンゲン菜 かぼちゃ 人参・玉ねぎ	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
10	水	鶏肉とじゃが芋のとう煮 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	白菜・人参 ほうれん草	じゃが芋・でん粉 米 おつゆ麩	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
11	木	豆腐と野菜のうどん 大根の煮物 人参と小松菜の煮物	豆腐	玉ねぎ・赤パプリカ 大根 人参・小松菜	うどん・でん粉	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

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
12	金	鶏ささみとブロッコリーの煮物 キャベツとパプリカの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	ブロッコリー キャベツ・赤パプリカ 玉ねぎ・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
15	月	白身魚とほうれん草の煮物 さつま芋と人参の煮物 5倍がゆ スープ	たら	ほうれん草 人参 キャベツ	でん粉 さつま芋 米 おつゆ麴	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
16	火	鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・赤パプリカ チンゲン菜・人参	でん粉 じゃが芋 米	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
17	水	豆腐と野菜の煮物 白菜とブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	大根・人参 白菜・ブロッコリー ほうれん草	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
18	木	鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 小松菜	でん粉 じゃが芋 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
19	金	鶏ささみと野菜の煮物 玉ねぎと人参の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	キャベツ・赤パプリカ 玉ねぎ・人参 ブロッコリー	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
22	月	鶏肉とチンゲン菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	チンゲン菜 白菜・人参 大根・玉ねぎ	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
23	火	豆腐と玉ねぎの磯煮 小松菜と人参の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・あおさのり 小松菜・人参 キャベツ	でん粉 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
24	水	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	ブロッコリー・人参 かぼちゃ 白菜・ほうれん草	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
25	木	鶏ささみとチンゲン菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	チンゲン菜 玉ねぎ・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
26	金	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーとパプリカの煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・赤パプリカ	でん粉 米 おつゆ麴・じゃが芋	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

栄養価の平均 エネルギー149kcal たんぱく質7.7g 脂質1.4g カルシウム86mg

★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12月度 きたばだけ保育園 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	月	鶏肉とかぼちゃの煮物 大根と人参の煮物 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	かぼちゃ 大根・人参 ほうれん草	でん粉 米 おつゆ麴	だし だし だし	お茶
2	火	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	白菜・小松菜 玉ねぎ・人参	でん粉 じゃが芋 米	だし だし だし	お茶
3	水	鶏ささみと野菜のうどん キャベツと人参の煮浸し さつま芋の煮物	鶏ささみ	玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・人参	うどん・でん粉 さつま芋	だし だし だし	お茶
4	木	豆腐と野菜の煮物 白菜の煮物 7倍がゆ スープ	豆腐	ピーマン・玉ねぎ 白菜 小松菜・人参	でん粉 米	だし だし だし	お茶
5	金	鶏肉と野菜のトロ煮 チンゲン菜と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ チンゲン菜・人参 ブロッコリー	さつま芋・でん粉 米 おつゆ麴	だし だし だし	お茶
8	月	鶏ささみと玉ねぎの磯煮 小松菜とキャベツの煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	玉ねぎ・あおさのり 小松菜・キャベツ 人参	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	お茶
9	火	白身魚とチンゲン菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	かれい	チンゲン菜 かぼちゃ 人参・玉ねぎ	でん粉 米	だし だし だし	お茶
10	水	鶏肉とじゃが芋のトロ煮 白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	白菜・人参 ほうれん草	じゃが芋・でん粉 米 おつゆ麴	だし だし だし	お茶
11	木	豆腐と野菜のうどん 大根の煮物 人参と小松菜の煮物	豆腐	玉ねぎ・赤パプリカ 大根 人参・小松菜	うどん・でん粉	だし だし だし	お茶

日曜日 曜日付	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)
		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
12金	鶏ささみとブロッコリーの煮物 キャベツとパプリカの煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	ブロッコリー キャベツ・赤パプリカ 玉ねぎ・人参	でん粉 米	だし だし だし	お茶
15月	白身魚とほうれん草の煮物 さつま芋と人参の煮物 7倍がゆ スープ	たら	ほうれん草 人参 キャベツ	でん粉 さつま芋 米 おつゆ麩	だし だし だし	お茶
16火	鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・赤パプリカ チンゲン菜・人参	でん粉 じゃが芋 米	だし だし だし	お茶
17水	豆腐と野菜の煮物 白菜とブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ スープ	豆腐	大根・人参 白菜・ブロッコリー ほうれん草	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	お茶
18木	鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 小松菜	でん粉 じゃが芋 米 おつゆ麩	だし だし だし	お茶
19金	鶏ささみと野菜の煮物 玉ねぎと人参の煮物 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	キャベツ・赤パプリカ 玉ねぎ・人参 ブロッコリー	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	お茶
22月	鶏肉とチンゲン菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	チンゲン菜 白菜・人参 大根・玉ねぎ	でん粉 米	だし だし だし	お茶
23火	豆腐と玉ねぎの磯煮 小松菜と人参の煮物 7倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・あおさのり 小松菜・人参 キャベツ	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	お茶
24水	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	ブロッコリー・人参 かぼちゃ 白菜・ほうれん草	でん粉 米	だし だし だし	お茶
25木	鶏ささみとチンゲン菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	チンゲン菜 玉ねぎ・人参	でん粉 さつま芋 米	だし だし だし	お茶
26金	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーとパプリカの煮物 7倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・赤パプリカ	でん粉 米 おつゆ麩・じゃが芋	だし だし だし	お茶

栄養価の平均 エネルギー74kcal たんぱく質4.8g 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。

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	月	かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		かぼちゃ ほうれん草	米	
2	火	じゃが芋のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ		小松菜	じゃが芋 米	
3	水	さつま芋のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ		ブロッコリー	さつま芋 米	
4	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	
5	金	ブロッコリーのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		ブロッコリー 玉ねぎ	米	
8	月	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	
9	火	白身魚のペースト チンゲン菜のペースト 10倍がゆ	かれい	チンゲン菜	米	
10	水	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	木	大根のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ		大根 小松菜	米	
12	金	ブロッコリーのペースト キャベツのペースト 10倍がゆ		ブロッコリー キャベツ	米	
15	月	さつま芋のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		ほうれん草	さつま芋 米	
16	火	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	
17	水	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	
18	木	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	
19	金	人参のペースト キャベツのペースト 10倍がゆ		人参 キャベツ	米	
22	月	チンゲン菜のペースト 大根のペースト 10倍がゆ		チンゲン菜 大根	米	
23	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	
24	水	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	
25	木	玉ねぎのペースト チンゲン菜のペースト 10倍がゆ		玉ねぎ チンゲン菜	米	
26	金	ブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ		ブロッコリー	じゃが芋 米	

栄養価の平均 エネルギー38kcal たんぱく質1.4g 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。