



2025年9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	月	牛肉コロッケ マカロニサラダ 平天と小松菜のソテー ごはん 味噌汁	さつま揚げ 赤みそ・白みそ	グリーンピース・人参・コーン キャベツ・小松菜・赤ピーマン わかめ・玉ねぎ	▲牛肉コロッケ・油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米	塩 チキンコンソメ 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	
2	火	家常豆腐 あおさじゃが ごはん はるさめスープ フルーツ(りんご缶)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・黄ピーマン・しょうが・にんにく あおさのり ほうれん草 りんご(缶詰)	油・砂糖・でん粉 じゃが芋 米 緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし 塩 中華だし・醤油・塩	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	
3	水	塩ラーメン れんこんさんぴら ふりかけごはん フルーツ(みかん缶)	豚肉	玉ねぎ・人参・小松菜・にんにく れんこん・さやいんげん みかん(缶詰)	中華麺・油・ごま油 つきこんにゃく・油・砂糖 米	醤油・中華だし・塩・本みりん 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 かつおふりかけ	かっぱえびせん 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	
4	木	サバの照焼 さつま芋の煮物 白菜とブロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	白菜・ブロッコリー・人参 太もやし・ほうれん草	砂糖・油 さつま芋 白ごま 米	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	星たべよ お茶	ぶどうかん アンパ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	
5	金	鶏肉の揚げ煮 ツナとキャベツのサラダ かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・コーン かぼちゃ チンゲン菜	でん粉・油・砂糖 砂糖・油 砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 酢・醤油 だし・醤油・本みりん だし	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	
6	土	豚肉と野菜のうどん ほうれん草ともやしの和え物 菜めしごはん	豚肉	玉ねぎ・人参・えのきたけ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・太もやし 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	白身魚フライ 白菜の塩昆布和え 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	白身魚フライ 赤みそ・白みそ	白菜・人参・塩昆布 小松菜・大根	油 さつま芋 米	 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	
9	火	豚肉と野菜のおかか炒め じゃが芋のスープ煮 ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	豚肉・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ ドライパセリ わかめ パイナップル(缶詰)	油・砂糖 じゃが芋 米	醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ だし	カルシウムせんべい お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳	
10	水	ショートパスタのボロネーゼ ちくわともやしのサラダ ロールパン スープ ピーチゼリー	豚ひき肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・トマトピューレ・ドライパセリ 太もやし・コーン・ブロッコリー 小松菜・白菜	マカロニ・オリーブ油・砂糖 油・砂糖 ▲丸ロールパン	トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・塩 醤油・酢 チキンコンソメ ピーチゼリー	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	
11	木	白身魚の旨煮 ウインナーと野菜のソテー 蒸かぼちゃ ごはん 味噌汁	たら ウインナー 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ・ほうれん草	でん粉・砂糖 油 米	だし・醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ 塩 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	
12	金	カレーライス しらすともやしのサラダ フルーツ(バナナ)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参 太もやし・ブロッコリー・黄ピーマン バナナ	米・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク(アレルギーフリー) 醤油・酢	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	
13	土	高野豆腐のそぼろ丼 白菜のさっぱり和え 味噌汁	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 白菜・小松菜・赤ピーマン ほうれん草	米・油・砂糖・でん粉 砂糖 巻麴	醤油・料理酒・だし 酢・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	

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	火	ハンバーグ ポテトフライ ツナとごぼうのサラダ ごはん 味噌汁	ハンバーグ ツナフレーク 赤みそ・白みそ	 ごぼう・チンゲン菜・コーン 玉ねぎ・人参	油 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 醤油 だし	カルシウムせんべい 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
17	水	豚汁うどん ひじきとさつま芋の煮物 わかめごはん フルーツ（りんご缶）	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ひじき わかめご飯の素 りんご(缶詰)	うどん さつま芋・砂糖 米	だし・本みりん・醤油 だし・醤油・本みりん	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
18	木	五目麻婆 シューマイ ごはん 中華スープ フルーツ（黄桃缶）	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・赤みそ 肉しゅうまい	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ ほうれん草・しめじ 黄桃(缶詰)	油・砂糖・でん粉 米	醤油・料理酒・中華だし・塩 中華だし・醤油・塩	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
19	金	マーマレードチキン 大根とチンゲン菜のサラダ ビーフンソテー ごはん スープ	鶏肉	大根・チンゲン菜・人参・レモン果汁 玉ねぎ・赤ピーマン 白菜・コーン	油・マーマレード 砂糖・オリーブ油 ビーフン・油 米	塩・醤油・本みりん 酢・塩・醤油 中華だし・塩・醤油 チキンコンソメ	カルシウムせんべい お茶	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳
20	土	焼き鳥丼 油揚げと小松菜の煮浸し 味噌汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり 小松菜・人参 太もやし・わかめ	米・油・砂糖・でん粉・白ごま 砂糖	醤油・本みりん・塩 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
22	月	まぐろフライ おかかサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	まぐろカツ かつお節 がんもどき 赤みそ・白みそ	白菜・ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・ほうれん草	油 油・砂糖 砂糖 米	醤油・酢 だし・醤油・料理酒 だし	星たべよ 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	肉団子の照り煮 キャベツとチンゲン菜の和え物 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	チキンボール 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・チンゲン菜・人参 わかめ・玉ねぎ	油・砂糖・でん粉 さつま芋 米	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	かっぱえびせん お茶	青菜おにぎり 牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳
★ 25	木	サバの蒲焼風 切干大根の煮物 かぼちゃの甘辛和え ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・さやいんげん・人参 かぼちゃ 白菜・小松菜	でん粉・油・砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖 砂糖 米	料理酒・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 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
26	金	ハヤシライス キャベツのごまネーズサラダ フルーツ（バナナ）	牛肉	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 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	ハヤシフレーク・トマトケチャップ	カルシウムせんべい お茶	オレンジかん 牛乳	寒天・オレンジジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳
27	土	きつねうどん 平天と野菜の味噌炒め 赤しそごはん	味付け油揚げ さつま揚げ・赤みそ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・太もやし・チンゲン菜・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 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
29	月	かぼちゃひき肉フライ 白菜のおかか和え スパゲティのケチャップソテー ごはん 味噌汁	かぼちゃ挽肉フライ かつお節 赤みそ・白みそ	白菜・ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草	油 スパゲティ・油 米 おつゆ麩	醤油・本みりん・だし チキンコンソメ・トマトケチャップ だし	星たべよ 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
30	火	炒り豆腐 もやしと小松菜の中華和え ごはん はるさめスープ フルーツ（みかん缶）	豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが 太もやし・小松菜 チンゲン菜 みかん(缶詰)	油・砂糖・ごま油 ごま油 米 緑豆春雨	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	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

栄養価の平均
 エネルギー469kcal
 たんぱく質15.2g
 脂質14.2g
 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・曜 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
1月	牛肉コロッケ マカロニサラダ 平天と小松菜のソテー ごはん 味噌汁	さつま揚げ 赤みそ・白みそ	グリーンピース・人参・コーン キャベツ・小松菜・赤ピーマン わかめ・玉ねぎ	▲牛肉コロッケ・油 マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用) 油 米	塩 チキンコンソメ 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
2火	家常豆腐 あおさじゃが ごはん はるさめスープ フルーツ(りんご缶)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・黄ピーマン・しょうが・にんにく あおさのり ほうれん草 りんご(缶詰)	油・砂糖・でん粉 じゃが芋 米 緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし 塩 中華だし・醤油・塩	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
3水	塩ラーメン れんこんさんぴら ふりかけごはん フルーツ(みかん缶)	豚肉	玉ねぎ・人参・小松菜・にんにく れんこん・さやいんげん みかん(缶詰)	中華麺・油・ごま油 つきこんにゃく・油・砂糖 米	醤油・中華だし・塩・本みりん 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 かつおふりかけ	やわらかおかき 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
4木	サバの照焼 さつま芋の煮物 白菜とブロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁	さば	 白菜・ブロッコリー・人参 太もやし・ほうれん草	砂糖・油 さつま芋 白ごま 米	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	たべっ子ベイビー お茶	ぶどうかん アンパ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
5金	鶏肉の揚げ煮 ツナとキャベツのサラダ かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク	キャベツ・人参・コーン かぼちゃ チンゲン菜	でん粉・油・砂糖 砂糖・油 砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 酢・醤油 だし・醤油・本みりん だし	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
6土	豚肉と野菜のうどん ほうれん草ともやしの和え物 菜めしごはん	豚肉	玉ねぎ・人参・えのきだけ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・太もやし 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	白身魚フライ 白菜の塩昆布和え 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	白身魚フライ	白菜・人参・塩昆布 小松菜・大根	油 さつま芋 米	 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
9火	豚肉と野菜のおかか炒め じゃが芋のスープ煮 ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップ缶)	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ ドライパセリ わかめ パイナップ(缶詰)	油・砂糖 じゃが芋 米	醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ だし	カルシウムせんべい お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳
10水	ショートパスタのボロネーゼ ちくわともやしのサラダ ロールパン スープ ピーチゼリー	豚ひき肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・トマトピューレ・ドライパセリ 太もやし・コーン・ブロッコリー 小松菜・白菜	マカロニ・オリーブ油・砂糖 油・砂糖 ▲丸ロールパン	トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・塩 醤油・酢 チキンコンソメ ピーチゼリー	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
11木	白身魚の旨煮 ウインナーと野菜のソテー 蒸かぼちゃ ごはん 味噌汁	たら ウインナー	しょうが キャベツ・人参・さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ・ほうれん草	でん粉・砂糖 油 米	だし・醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ 塩 だし	たべっ子ベイビー 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
12金	カレーライス しらすともやしのサラダ フルーツ(バナナ)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参 太もやし・ブロッコリー・黄ピーマン バナナ	米・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク(アレルギーフリー) 醤油・酢	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
13土	高野豆腐のそぼろ丼 白菜のさっぱり和え 味噌汁	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 白菜・小松菜・赤ピーマン ほうれん草	米・油・砂糖・でん粉 砂糖 巻麴	醤油・料理酒・だし 酢・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

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	火	ハンバーグ ポテトフライ ツナとごぼうのサラダ ごはん 味噌汁	ハンバーグ ツナフレーク 赤みそ・白みそ	 ごぼう・チンゲン菜・コーン 玉ねぎ・人参	油 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 醤油 だし	カルシウムせんべい 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
17	水	豚汁うどん ひじきとさつま芋の煮物 わかめごはん フルーツ（りんご缶）	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ひじき わかめご飯の素 りんご(缶詰)	うどん さつま芋・砂糖 米	だし・本みりん・醤油 だし・醤油・本みりん	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
18	木	五目麻婆 シューマイ ごはん 中華スープ フルーツ（黄桃缶）	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・赤みそ 肉しゅうまい	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ ほうれん草・しめじ 黄桃(缶詰)	油・砂糖・でん粉 米	醤油・料理酒・中華だし・塩 中華だし・醤油・塩	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
19	金	マーマレードチキン 大根とチンゲン菜のサラダ ビーフンソテー ごはん スープ	鶏肉	大根・チンゲン菜・人参・レモン果汁 玉ねぎ・赤ピーマン 白菜・コーン	油・マーマレード 砂糖・オリーブ油 ビーフン・油 米	塩・醤油・本みりん 酢・塩・醤油 中華だし・塩・醤油 チキンコンソメ	カルシウムせんべい お茶	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳
20	土	焼き鳥丼 油揚げと小松菜の煮浸し 味噌汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり 小松菜・人参 太もやし・わかめ	米・油・砂糖・でん粉・白ごま 砂糖	醤油・本みりん・塩 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
22	月	まぐろフライ おかかサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	まぐろカツ かつお節 がんもどき 赤みそ・白みそ	白菜・ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・ほうれん草	油 油・砂糖 砂糖 米	醤油・酢 だし・醤油・料理酒 だし	たべっ子ベイビー 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	肉団子の照り煮 キャベツとチンゲン菜の和え物 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	チキンボール 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・チンゲン菜・人参 わかめ・玉ねぎ	油・砂糖・でん粉 さつま芋 米	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	やわらかおかき お茶	青菜おにぎり 牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳
★ 25	木	サバの蒲焼風 切干大根の煮物 かぼちゃの甘辛和え ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・さやいんげん・人参 かぼちゃ 白菜・小松菜	でん粉・油・砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖 砂糖 米	料理酒・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 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
26	金	ハヤシライス キャベツのごまネーズサラダ フルーツ（バナナ）	牛肉	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 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	ハヤシフレーク・トマトケチャップ	カルシウムせんべい お茶	オレンジかん 牛乳	寒天・オレンジジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳
27	土	きつねうどん 平天と野菜の味噌炒め 赤しそごはん	味噌付け油揚げ さつま揚げ・赤みそ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・太もやし・チンゲン菜・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 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
29	月	かぼちゃひき肉フライ 白菜のおかか和え スパゲティのケチャップソテー ごはん 味噌汁	かぼちゃ挽肉フライ かつお節 赤みそ・白みそ	白菜・ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草	油 スパゲティ・油 米 おつゆ麩	醤油・本みりん・だし チキンコンソメ・トマトケチャップ だし	たべっ子ベイビー 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
30	火	炒り豆腐 もやしと小松菜の中華和え ごはん はるさめスープ フルーツ（みかん缶）	豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが 太もやし・小松菜 チンゲン菜 みかん(缶詰)	油・砂糖・ごま油 ごま油 米 緑豆春雨	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	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

栄養価の平均 エネルギー469kcal たんぱく質15.2g 脂質14.1g カルシウム191mg

★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9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 マカロニサラダ 平天と小松菜のソテー 軟飯 味噌汁	さつま揚げ 赤みそ・白みそ	グリーンピース・人参・コーン キャベツ・小松菜・赤ピーマン わかめ・玉ねぎ	▲マッシュポテト・油 マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用) 油 米	塩 チキンコンソメ だし	野菜ハイハイ 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
2	火	家常豆腐 あおさじゃが 軟飯 はるさめスープ フルーツ(りんご缶)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・黄ピーマン・しょうが・にんにく あおさのり ほうれん草 りんご(缶詰)	油・砂糖・でん粉 じゃが芋 米 緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし 塩 中華だし・醤油・塩	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
3	水	塩ラーメン れんこんきんぴら 軟飯 フルーツ(みかん缶)	豚肉	玉ねぎ・人参・小松菜・にんにく れんこん・さやいんげん みかん(缶詰)	中華麺・油・ごま油 つきこんにゃく・油・砂糖 米	醤油・中華だし・塩・本みりん 和風だし・醤油・本みりん・料理酒	野菜ハイハイ 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
4	木	白身魚の照焼 さつま芋の煮物 白菜とブロッコリーのごま和え 軟飯 味噌汁	たら	 白菜・ブロッコリー・人参 太もやし・ほうれん草	砂糖・油 さつま芋 白ごま 米	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	ベビーせんべい お茶	ぶどうかん 野菜ハイハイ 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 野菜ハイハイ ▲牛乳
5	金	鶏肉の煮物 ツナとキャベツのサラダ かぼちゃの煮物 軟飯 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク	キャベツ・人参・コーン かぼちゃ チンゲン菜	砂糖 砂糖・油 砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 酢・醤油 だし・醤油・本みりん だし	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
6	土	豚肉と野菜のうどん ほうれん草ともやしの和え物 軟飯	豚肉	玉ねぎ・人参・えのきだけ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・太もやし	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 お茶	野菜ハイハイ ほうじ茶
8	月	白身魚の煮付け 白菜の塩昆布和え 蒸さつま芋 軟飯 味噌汁	かれい	しょうが 白菜・人参・塩昆布 小松菜・大根	砂糖 さつま芋 米	醤油・料理酒・だし 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
9	火	豚肉と野菜のおかか炒め じゃが芋のスープ煮 軟飯 味噌汁 フルーツ(パイナップ缶)	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ ドライパセリ わかめ パイナップ缶(缶詰)	油・砂糖 じゃが芋 米	醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ だし	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
10	水	ショートパスタのボロネーゼ ちくわともやしのサラダ ロールパン スープ ピーチゼリー	豚ひき肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・トマトピューレ・ドライパセリ 太もやし・コーン・ブロッコリー 小松菜・白菜	マカロニ・オリーブ油・砂糖 油・砂糖 ▲丸ロールパン	トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・塩 醤油・酢 チキンコンソメ ピーチゼリー	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
11	木	白身魚の旨煮 ウインナーと野菜のソテー 蒸かぼちゃ 軟飯 味噌汁	たら ウインナー	しょうが キャベツ・人参・さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ・ほうれん草	でん粉・砂糖 油 米	だし・醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ 塩 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
12	金	肉じゃが しらすともやしのサラダ 軟飯 スープ	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参 太もやし・ブロッコリー・黄ピーマン チンゲン菜	じゃが芋・砂糖 油・砂糖 米 おつゆ麴	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢 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
13	土	高野豆腐のそぼろ丼 白菜のさっぱり和え 味噌汁	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 白菜・小松菜・赤ピーマン ほうれん草	米・油・砂糖・でん粉 砂糖 巻麴	醤油・料理酒・だし 酢・醤油・本みりん 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

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	火	ハンバーグ ポテトフライ ツナとごぼうのサラダ 軟飯 味噌汁	ハンバーグ ツナフレーク 赤みそ・白みそ	 ごぼう・チンゲン菜・コーン 玉ねぎ・人参	油 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 醤油 だし	ベビーせんべい 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
17	水	豚汁うどん ひじきとさつま芋の煮物 軟飯 フルーツ（りんご缶）	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ひじき りんご(缶詰)	うどん さつま芋・砂糖 米	だし・本みりん・醤油 だし・醤油・本みりん	野菜ハイハイ お茶	おかかお焼き 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳
18	木	五目麻婆 シューマイ 軟飯 中華スープ フルーツ（黄桃缶）	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・赤みそ 肉しゅうまい	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ ほうれん草・しめじ 黄桃(缶詰)	油・砂糖・でん粉 米	醤油・料理酒・中華だし・塩 中華だし・醤油・塩	ベビーせんべい 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
19	金	マーマレードチキン 大根とチンゲン菜のサラダ ビーフンソテー 軟飯 スープ	鶏肉	大根・チンゲン菜・人参・レモン果汁 玉ねぎ・赤ピーマン 白菜・コーン	油・マーマレード 砂糖・オリーブ油 ビーフン・油 米	塩・醤油・本みりん 酢・塩・醤油 中華だし・塩・醤油 チキンコンソメ	野菜ハイハイ お茶	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳
20	土	焼き鳥丼 油揚げと小松菜の煮浸し 味噌汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり 小松菜・人参 太もやし・わかめ	米・油・砂糖・でん粉・白ごま 砂糖	醤油・本みりん・塩 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 お茶	野菜ハイハイ ほうじ茶
22	月	白身魚の煮付け おかかサラダ がんもの煮物 軟飯 味噌汁	かれい かつお節 がんもどき 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・ほうれん草	砂糖 油・砂糖 砂糖 米	醤油・料理酒・だし 醤油・酢 だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ お茶	バナナ ベビーせんべい 牛乳	バナナ ベビーせんべい ▲牛乳
24	水	肉団子の照り煮 キャベツとチンゲン菜の和え物 蒸さつま芋 軟飯 味噌汁	チキンボール 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・チンゲン菜・人参 わかめ・玉ねぎ	油・砂糖・でん粉 さつま芋 米	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイ お茶	青菜お焼き 牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳
★ 25	木	白身魚の蒲焼風 切干大根の煮物 かぼちゃの甘辛和え 軟飯 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・さやいんげん・人参 かぼちゃ 白菜・小松菜	でん粉・油・砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖 砂糖 米	料理酒・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 醤油 だし	ベビーせんべい 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
26	金	ハヤシライス キャベツのごまネーズサラダ フルーツ（バナナ）	牛肉	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 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	ハヤシフレーク・トマトケチャップ	野菜ハイハイ お茶	オレンジかん ベビーせんべい 牛乳	寒天・オレンジジュース 砂糖 ベビーせんべい ▲牛乳
27	土	きつねうどん 平天と野菜の味噌炒め 軟飯	味付け油揚げ さつま揚げ・赤みそ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・太もやし・チンゲン菜・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	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
29	月	マッシュパンプキン 白菜のおかか和え スパゲティのケチャップソテー 軟飯 味噌汁	マッシュパンプキン かつお節 赤みそ・白みそ	白菜・ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草	油 スパゲティ・油 米 おつゆ麩	醤油・本みりん・だし チキンコンソメ・トマトケチャップ だし	野菜ハイハイ 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
30	火	炒り豆腐 もやしと小松菜の中華和え 軟飯 はるさめスープ フルーツ（みかん缶）	豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが 太もやし・小松菜 チンゲン菜 みかん(缶詰)	油・砂糖・ごま油 ごま油 米 緑豆春雨	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	ベビーせんべい お茶	きなこトースト 牛乳	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳

栄養価の平均 エネルギー376kcal たんぱく質13.1g 脂質10.6g カルシウム151mg

★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				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	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの磯煮 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	小松菜・玉ねぎ キャベツ・あおさのり 人参	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	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草	でん粉 じゃが芋 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
3	水	鶏ささみと野菜のうどん 小松菜と玉ねぎの煮浸し フルーツ（バナナ）	鶏ささみ	大根・人参 小松菜・玉ねぎ バナナ	うどん・でん粉	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
4	木	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の旨煮 5倍がゆ スープ	たら	人参・ブロッコリー 白菜・ほうれん草	でん粉 さつま芋 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
5	金	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの磯煮 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・かぼちゃ キャベツ・あおさのり 人参・チンゲン菜	でん粉 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
8	月	白身魚と野菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	かれい	大根・小松菜 白菜・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
9	火	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の磯煮 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・ピーマン あおさのり キャベツ・人参	でん粉 じゃが芋 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
10	水	鶏肉と野菜のうどん ブロッコリーと人参の煮浸し さつま芋と玉ねぎの煮物	鶏ひき肉	小松菜・白菜 ブロッコリー・人参 玉ねぎ	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
11	木	白身魚と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	たら	キャベツ・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・ほうれん草	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
12	金	鶏肉とかぼちゃの煮物 ブロッコリーとパプリカの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・黄パプリカ チンゲン菜	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

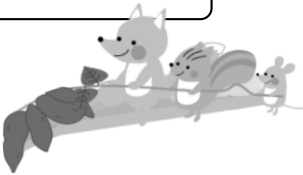
日 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)	おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料
16	火	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	チンゲン菜・赤パプリカ 玉ねぎ・人参	でん粉 じゃが芋 米	だし だし だし	お茶	人参入り5倍がゆ お茶	米 人参 ほうじ茶
17	水	鶏ささみと野菜のうどん キャベツとパプリカの煮浸し さつま芋の煮物	鶏ささみ	大根・人参 キャベツ・黄パプリカ	うどん・でん粉 さつま芋	だし だし だし	お茶	しらす入り5倍がゆ お茶	米 しらす ほうじ茶
18	木	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・人参 ほうれん草	でん粉 米 おつゆ麴	だし だし だし	お茶 お茶	ミルクパンがゆ お茶	▲食パン ▲スキムミルク ほうじ茶
19	金	鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎとパプリカの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	大根・チンゲン菜 玉ねぎ・赤パプリカ 白菜・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
22	月	白身魚と野菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	かれい	玉ねぎ・ブロッコリー 白菜・人参 ほうれん草	でん粉 米 そうめん	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	鶏ささみと野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	キャベツ・人参 玉ねぎ・チンゲン菜	でん粉 さつま芋 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
25	木	白身魚と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	たら	白菜・人参 かぼちゃ 小松菜	でん粉 米 おつゆ麴	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
26	金	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの磯煮 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	ブロッコリー・赤パプリカ キャベツ・あおさのり 玉ねぎ・人参	でん粉 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
29	月	豆腐と野菜の煮物 玉ねぎと人参の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	白菜・黄パプリカ 玉ねぎ・人参 ほうれん草	でん粉 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
30	火	鶏ささみと野菜の煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	玉ねぎ・ピーマン 小松菜・人参 チンゲン菜	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

栄養価の平均 エネルギー147kcal たんぱく質7.5g 脂質1.3g カルシウム84mg

★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9月度 きたばたけ保育園 中期メニュー(7～8か月頃)



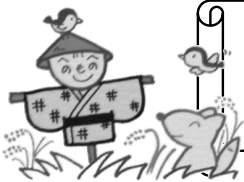
アレルギー表示 ●卵 ▲乳

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	
1	月	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの磯煮 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	小松菜・玉ねぎ キャベツ・あおさのり 人参	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	お茶
2	火	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草	でん粉 じゃが芋 米 そうめん	だし だし だし	お茶
3	水	鶏ささみと野菜のうどん 小松菜と玉ねぎの煮浸し フルーツ（バナナ）	鶏ささみ	大根・人参 小松菜・玉ねぎ バナナ	うどん・でん粉	だし だし	お茶
4	木	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の旨煮 7倍がゆ スープ	たら	人参・ブロッコリー 白菜・ほうれん草	でん粉 さつま芋 米	だし だし だし	お茶
5	金	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの磯煮 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・かぼちゃ キャベツ・あおさのり 人参・チンゲン菜	でん粉 米	だし だし だし	お茶
8	月	白身魚と野菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	かれい	大根・小松菜 白菜・人参	でん粉 米 おつゆ麩・さつま芋	だし だし だし	お茶
9	火	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の磯煮 7倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・ピーマン あおさのり キャベツ・人参	でん粉 じゃが芋 米	だし だし だし	お茶
10	水	鶏肉と野菜のうどん ブロッコリーと人参の煮浸し さつま芋と玉ねぎの煮物	鶏ひき肉	小松菜・白菜 ブロッコリー・人参 玉ねぎ	うどん・でん粉 さつま芋	だし だし だし	お茶
11	木	白身魚と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	たら	キャベツ・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・ほうれん草	でん粉 米	だし だし だし	お茶
12	金	鶏肉とかぼちゃの煮物 ブロッコリーとパプリカの煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・黄パプリカ チンゲン菜	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	お茶

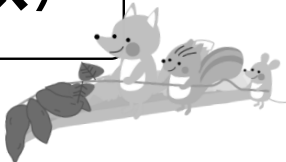
日曜日 曜日 付	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立
16 火	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	豆腐	チンゲン菜・赤パプリカ 玉ねぎ・人参	でん粉 じゃが芋 米	だし だし	お茶
17 水	鶏ささみと野菜のうどん キャベツとパプリカの煮浸し さつま芋の煮物	鶏ささみ	大根・人参 キャベツ・黄パプリカ	うどん・でん粉 さつま芋	だし だし だし	お茶
18 木	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・人参 ほうれん草	でん粉 米 おつゆ麴	だし だし だし	お茶
19 金	鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎとパプリカの煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	大根・チンゲン菜 玉ねぎ・赤パプリカ 白菜・人参	でん粉 米	だし だし だし	お茶
22 月	白身魚と野菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	かれい	玉ねぎ・ブロッコリー 白菜・人参 ほうれん草	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	お茶
24 水	鶏ささみと野菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	キャベツ・人参 玉ねぎ・チンゲン菜	でん粉 さつま芋 米	だし だし だし	お茶
25 木	白身魚と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	たら	白菜・人参 かぼちゃ 小松菜	でん粉 米 おつゆ麴	だし だし だし	お茶
26 金	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの磯煮 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	ブロッコリー・赤パプリカ キャベツ・あおさのり 玉ねぎ・人参	でん粉 米	だし だし だし	お茶
29 月	豆腐と野菜の煮物 玉ねぎと人参の煮物 7倍がゆ スープ	豆腐	白菜・黄パプリカ 玉ねぎ・人参 ほうれん草	でん粉 米 おつゆ麴	だし だし だし	お茶
30 火	鶏ささみと野菜の煮物 小松菜と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	玉ねぎ・ピーマン 小松菜・人参 チンゲン菜	でん粉 米 そうめん	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4.6g 脂質0.8g カルシウム52mg

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

栄養価の平均 エネルギー40kcal たんぱく質1.4g 脂質0.5g 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。