



# 2025年5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   | 木  | 鶏肉の照焼<br>ちくわとブロッコリーのソテー<br>切干大根の煮物<br>ごはん<br>味噌汁        | 鶏肉<br>ちくわ<br>油揚げ<br>赤みそ・白みそ   | ブロッコリー・玉ねぎ<br>切干大根・人参<br>チンゲン菜                     | 油・砂糖<br>油<br>油・砂糖<br>米<br>おつゆ麩              | 醤油・本みりん<br>チキンコンソメ<br>和風だし・醤油・料理酒<br>だし             | 星たべよ<br>お茶      | 野菜パンケーキ<br>牛乳                | 小麦粉・ベーキングパウダー<br>砂糖・油・野菜&果物ジュース<br>▲牛乳      |  |
| 2   | 金  | 豚肉と大根の煮物<br>あおさじゃが<br>ごはん<br>味噌汁                        | 豚肉<br>赤みそ・白みそ                 | 大根・玉ねぎ・人参・さやいんげん<br>あおさのり<br>ほうれん草・太もやし            | 油・黒こんにゃく・砂糖<br>じゃが芋<br>米                    | だし・醤油・本みりん・料理酒<br>塩<br>だし                           | カルシウムせんべい<br>お茶 | 黒糖ラスク<br>牛乳                  | ▲食パン・▲バター<br>黒砂糖<br>▲牛乳                     |  |
| 7   | 水  | かぼちゃひき肉フライ<br>高野豆腐の煮物<br>白菜とチンゲン菜のサラダ<br>ごはん<br>味噌汁     | かぼちゃ挽肉フライ<br>高野豆腐<br>赤みそ・白みそ  | 人参・グリーンピース<br>白菜・チンゲン菜・コーン<br>わかめ・玉ねぎ              | 油<br>砂糖<br>油・砂糖<br>米                        | だし・醤油・本みりん<br>醤油・酢<br>だし                            | かっぱえびせん<br>お茶   | じゃこお焼き<br>牛乳                 | 米・しらす・あおさのり<br>醤油・油<br>▲牛乳                  |  |
| 8   | 木  | 豚肉と野菜のケチャップ炒め<br>里芋の煮物<br>じゃこ大豆<br>ごはん<br>味噌汁           | 豚肉<br>しらす・大豆<br>赤みそ・白みそ       | 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン<br>小松菜                            | 油・砂糖<br>里芋・砂糖<br>油・砂糖<br>米<br>おつゆ麩          | トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒<br>和風だし・料理酒・醤油<br>醤油・料理酒<br>だし | 星たべよ<br>お茶      | ミルククッキー<br>牛乳                | 小麦粉・▲バター・油<br>▲牛乳・砂糖<br>▲牛乳                 |  |
| 9   | 金  | カレーライス<br>大根とほうれん草のサラダ<br>フルーツ (バナナ)                    | 牛肉<br>赤みそ・白みそ                 | 玉ねぎ・人参<br>大根・ほうれん草・コーン<br>バナナ                      | 米・じゃが芋・油<br>油・砂糖                            | カレーフレーク<br>醤油・酢<br>だし                               | カルシウムせんべい<br>お茶 | 豆腐ブラウニー<br>牛乳                | 小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー<br>ココアパウダー・油・豆腐・砂糖<br>▲牛乳 |  |
| 10  | 土  | 鶏肉と野菜のあんかけ丼<br>もやしとキャベツのソテー<br>味噌汁                      | 鶏肉<br>豆腐・赤みそ・白みそ              | 玉ねぎ・白菜・赤ピーマン・干しいたけ<br>キャベツ・人参・太もやし<br>かぼちゃ         | 米・油・砂糖・でん粉<br>油                             | 和風だし・醤油・本みりん・料理酒<br>チキンコンソメ<br>だし                   | やわらかおかき<br>お茶   | カルシウムせんべい<br>お茶              | カルシウムせんべい<br>ほうじ茶                           |  |
| 12  | 月  | 牛肉コロッケ<br>さつま揚げとブロッコリーのソテー<br>切干大根の煮物<br>ごはん<br>味噌汁     | さつま揚げ<br>油揚げ<br>赤みそ・白みそ       | ブロッコリー・玉ねぎ<br>切干大根・人参<br>わかめ                       | ▲牛肉コロッケ・油<br>油<br>つきこんにゃく・油・砂糖<br>米<br>おつゆ麩 | チキンコンソメ<br>だし・醤油・料理酒<br>だし                          | 星たべよ<br>お茶      | りんごかん<br>アンパンマンソフトせんべい<br>牛乳 | 寒天・りんごジュース<br>砂糖<br>ソフトせんべい<br>▲牛乳          |  |
| 13  | 火  | 白身魚のマヨネーズソース<br>ほうれん草とキャベツのごま和え<br>がんもの煮物<br>ごはん<br>味噌汁 | たら<br>がんもどき<br>赤みそ・白みそ        | ほうれん草・キャベツ<br>玉ねぎ                                  | 油・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>白ごま<br>砂糖<br>米<br>さつま芋  | 塩<br>醤油・本みりん・和風だし<br>だし・醤油・料理酒<br>だし                | カルシウムせんべい<br>お茶 | きなこ蒸しパン<br>牛乳                | 小麦粉・ベーキングパウダー<br>きな粉・砂糖・豆乳・油<br>▲牛乳         |  |
| 14  | 水  | 豚肉のチャブチェ<br>かぼちゃの煮物<br>ごはん<br>味噌汁<br>フルーツ (パイナップル)      | 豚肉<br>豆腐・赤みそ・白みそ              | 玉ねぎ・人参・太もやし・ピーマン<br>かぼちゃ<br>小松菜<br>パイナップル (缶詰)     | 緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油<br>砂糖<br>米                | 醤油・本みりん・料理酒<br>だし・醤油・本みりん<br>だし                     | かっぱえびせん<br>お茶   | ふんわりじんじんクッキー<br>牛乳           | 小麦粉・ベーキングパウダー<br>砂糖・油・豆腐・人参<br>▲牛乳          |  |
| 15  | 木  | クリームシチュー<br>ツナとブロッコリーのサラダ<br>ロールパン<br>ぶどうゼリー            | 鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク<br>ツナフレーク    | 人参・玉ねぎ・グリーンピース<br>ブロッコリー・キャベツ                      | じゃが芋・油<br>砂糖・オリーブ油<br>▲丸ロールパン               | ▲クリームシチューミックス<br>酢・塩<br>ぶどうゼリー                      | 星たべよ<br>お茶      | 豚ねぎお焼き<br>牛乳                 | 米・でん粉・醤油<br>豚ひき肉・青ねぎ・ごま油<br>▲牛乳             |  |
| 16  | 金  | けんちんうどん<br>小松菜のそぼろ炒め<br>ふりかけごはん<br>フルーツ (みかん缶)          | 生揚げ<br>牛ひき肉<br>かつおふりかけ<br>赤みそ | 大根・ごぼう・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布<br>小松菜・黄ピーマン・玉ねぎ<br>みかん(缶詰) | うどん<br>油・砂糖<br>米                            | だし・醤油・本みりん・塩<br>醤油・本みりん・料理酒・和風だし<br>だし              | カルシウムせんべい<br>お茶 | ジャムサンド<br>牛乳                 | ▲食パン<br>いちごジャム<br>▲牛乳                       |  |
| 17  | 土  | すき焼き風煮<br>里芋の味噌和え<br>ごはん<br>すまし汁                        | 豚肉・焼豆腐<br>赤みそ                 | 白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん<br>大根                             | 油・糸こんにゃく(白滝)・砂糖<br>里芋・砂糖<br>米<br>巻麩         | だし・醤油・本みりん<br>醤油・本みりん<br>だし・醤油・塩                    | やわらかおかき<br>お茶   | カルシウムせんべい<br>お茶              | カルシウムせんべい<br>ほうじ茶                           |  |
| 19  | 月  | 白身魚フライ<br>ブロッコリーのごま和え<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>ごはん<br>スープ      | 白身魚フライ<br>高野豆腐                | ブロッコリー・キャベツ・小松菜<br>ひじき・人参<br>わかめ・玉ねぎ               | 油<br>白ごま<br>油・砂糖<br>米                       | 醤油・本みりん・和風だし<br>和風だし・醤油・料理酒<br>チキンコンソメ              | 星たべよ<br>お茶      | ふんわりココアクッキー<br>牛乳            | 小麦粉・ココアパウダー<br>ベーキングパウダー・砂糖・油・豆腐<br>▲牛乳     |  |
| 20  | 火  | マーメレードチキン<br>蒸かぼちゃ<br>コーンと白菜のサラダ<br>ごはん<br>味噌汁          | 鶏肉<br>油揚げ・赤みそ・白みそ             | かぼちゃ<br>ほうれん草・白菜・コーン・レモン果汁<br>大根                   | 油・マーメレード<br>砂糖・オリーブ油<br>米                   | 塩・醤油・本みりん<br>酢・塩・醤油<br>だし                           | カルシウムせんべい<br>お茶 | 大学芋<br>牛乳                    | さつま芋・油<br>砂糖・黒ごま<br>▲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  |  |
| 21  | 水  | 味噌ラーメン<br>シューマイ<br>赤しそごはん<br>フルーツ(黄桃缶)              | 豚肉・赤みそ<br>肉しゅうまい                   | 太もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・にんにく・しょうが                        | 中華麺・油・ごま油<br><br>米                  | 中華だし・塩・醤油<br><br>ゆかり                                  | かっぱえびせん<br>お茶   | 納豆お焼き<br>牛乳                  | 米・納豆・あおさのり<br>醤油・でん粉・油<br>▲牛乳                   |  |
| ★   | 木  | チキンカレー<br>ほうれん草と白菜のサラダ<br>フルーツ(りんご缶)                | 鶏肉                                 | 玉ねぎ・人参<br>ほうれん草・白菜・コーン<br>りんご(缶詰)                  | 米・じゃが芋・油<br>油・砂糖                    | カレーフレーク<br>醤油・酢                                       | 星たべよ<br>お茶      | パインケーキ<br>牛乳                 | 小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー<br>砂糖・豆乳・油・バイン(缶詰)<br>▲牛乳     |  |
| 23  | 金  | サバの甘辛焼<br>揚さつま芋<br>切干大根サラダ<br>ごはん<br>味噌汁            | さば                                 | 切干大根・小松菜・人参  | 砂糖・油<br>さつま芋・油<br>砂糖・油<br>米<br>おつゆ麩 | 醤油・料理酒<br><br>醤油・酢・本みりん<br><br>だし                     | カルシウムせんべい<br>お茶 | きなこトースト<br>牛乳                | ▲食パン・▲バター<br>きな粉・砂糖<br>▲牛乳                      |  |
| 24  | 土  | 麻婆丼<br>春雨の中華和え<br>中華スープ                             | 豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・煮込み・赤みそ               | しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ<br>黄ピーマン・人参・きゅうり<br>キャベツ・しめじ   | 米・油・砂糖・でん粉<br>緑豆春雨・ごま油・砂糖・白ごま       | 醤油・料理酒・中華だし<br>酢・醤油<br>中華だし・醤油・塩                      | やわらかおかき<br>お茶   | カルシウムせんべい<br>お茶              | カルシウムせんべい<br>ほうじ茶                               |  |
| 26  | 月  | ハンバーグ<br>ポテトフライ<br>ブロッコリーサラダ<br>ごはん<br>スープ          | ハンバーグ                              | ブロッコリー・人参・コーン<br><br>玉ねぎ・小松菜                       | 油<br>ポテトフライ・油<br>砂糖・ごま油<br>米        | トマトケチャップ・ウスターソース<br>塩<br>醤油・酢・本みりん<br><br>チキンコンソメ     | 星たべよ<br>お茶      | ピーチかん<br>アンパンマンソフトせんべい<br>牛乳 | 寒天・砂糖<br>黄桃(缶詰)<br>ソフトせんべい<br>▲牛乳               |  |
| 27  | 火  | 白身魚の煮付け<br>煮豆<br>もやしの赤しそ和え<br>ごはん<br>すまし汁           | たら<br>大豆                           | しょうが<br>人参<br>太もやし・きゅうり・ほうれん草<br><br>わかめ・玉ねぎ       | 砂糖<br>黒こんにゃく・砂糖・でん粉<br><br>米        | 醤油・料理酒・和風だし<br>和風だし・醤油・本みりん・料理酒<br>ゆかり<br><br>だし・醤油・塩 | カルシウムせんべい<br>お茶 | ミルクラスク<br>牛乳                 | ▲食パン・▲バター<br>▲スキムミルク・砂糖<br>▲牛乳                  |  |
| 28  | 水  | 高野豆腐のそぼろ丼<br>ちくわとキャベツのお浸し<br>味噌汁<br>フルーツ(みかん缶)      | 高野豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく<br>ちくわ<br>赤みそ・白みそ | 玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん<br>キャベツ・えのきたけ<br>小松菜<br>みかん(缶詰) | 米・油・砂糖・でん粉<br><br>おつゆ麩              | 醤油・料理酒・だし<br>醤油・本みりん・だし<br>だし                         | かっぱえびせん<br>お茶   | りんご蒸しパン<br>牛乳                | 小麦粉・ベーキングパウダー<br>砂糖・りんごジュース<br>りんご(缶詰)・油<br>▲牛乳 |  |
| 29  | 木  | 鶏肉の塩こうじ焼き<br>蒸しさつま芋<br>ひじきサラダ<br>ごはん<br>味噌汁         | 鶏肉                                 | ひじき・人参・れんこん・グリーンピース<br><br>玉ねぎ・ほうれん草               | 油<br>さつま芋<br>砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用)<br>米 | 塩こうじ<br>和風だし・醤油・本みりん<br><br>だし                        | 星たべよ<br>お茶      | 青菜おにぎり<br>牛乳                 | 米<br>菜めしの素<br>▲牛乳                               |  |
| 30  | 金  | ハオユー豆腐<br>ちくわと小松菜の煮浸し<br>ごはん<br>中華スープ<br>フルーツ(りんご缶) | 豆腐・豚肉<br>ちくわ                       | 白菜・人参・しめじ・青ねぎ<br>小松菜・玉ねぎ<br><br>コーン・大根<br>りんご(缶詰)  | 油・砂糖・でん粉<br>砂糖<br>米                 | オイスターソース・醤油・中華だし<br>醤油・本みりん・和風だし<br><br>中華だし・醤油・塩     | カルシウムせんべい<br>お茶 | のり塩ポテト<br>牛乳                 | じゃが芋・油<br>塩・あおさのり<br>▲牛乳                        |  |
| 31  | 土  | 肉うどん<br>ほうれん草ともやしの梅風味和え<br>わかめごはん                   | 牛肉                                 | 干しいたけ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布<br>太もやし・ほうれん草・練り梅<br>わかめご飯の素 | うどん・砂糖<br><br>米                     | 和風だし・醤油・本みりん・料理酒・だし・塩<br>醤油・本みりん・和風だし                 | やわらかおかき<br>お茶   | カルシウムせんべい<br>お茶              | カルシウムせんべい<br>ほうじ茶                               |  |

栄養価の平均 エネルギー452kcal たんぱく質14.6g 脂質13.1g カルシウム183mg

★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5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  | 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 木  | 鶏肉の照焼<br>ちくわとブロッコリーのソテー<br>切干大根の煮物<br>ごはん<br>味噌汁        | 鶏肉<br>ちくわ<br>油揚げ<br>赤みそ・白みそ  | ブロッコリー・玉ねぎ<br>切干大根・人参<br>チンゲン菜                     | 油・砂糖<br>油<br>油・砂糖<br>米<br>おつゆ麩              | 醤油・本みりん<br>チキンコンソメ<br>和風だし・醤油・料理酒<br>だし             | たべっ子ベイビー<br>お茶  | 野菜パンケーキ<br>牛乳      | 小麦粉・ベーキングパウダー<br>砂糖・油・野菜&果物ジュース<br>▲牛乳      |  |
| 2 金  | 豚肉と大根の煮物<br>あおさじゃが<br>ごはん<br>味噌汁                        | 豚肉<br>赤みそ・白みそ                | 大根・玉ねぎ・人参・さやいんげん<br>あおさのり<br>ほうれん草・太もやし            | 油・黒こんにゃく・砂糖<br>じゃが芋<br>米                    | だし・醤油・本みりん・料理酒<br>塩<br>だし                           | カルシウムせんべい<br>お茶 | 黒糖ラスク<br>牛乳        | ▲食パン・▲バター<br>黒砂糖<br>▲牛乳                     |  |
| 7 水  | かぼちゃひき肉フライ<br>高野豆腐の煮物<br>白菜とチンゲン菜のサラダ<br>ごはん<br>味噌汁     | かぼちゃ挽肉フライ<br>高野豆腐<br>赤みそ・白みそ | 人参・グリーンピース<br>白菜・チンゲン菜・コーン<br>わかめ・玉ねぎ              | 油<br>砂糖<br>油・砂糖<br>米                        | だし・醤油・本みりん<br>醤油・酢<br>だし                            | やわらかおかき<br>お茶   | じゃこお焼き<br>牛乳       | 米・しらす・あおさのり<br>醤油・油<br>▲牛乳                  |  |
| 8 木  | 豚肉と野菜のケチャップ炒め<br>里芋の煮物<br>じゃこ大豆<br>ごはん<br>味噌汁           | 豚肉<br>しらす・大豆<br>赤みそ・白みそ      | 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン<br>小松菜                            | 油・砂糖<br>里芋・砂糖<br>油・砂糖<br>米<br>おつゆ麩          | トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒<br>和風だし・料理酒・醤油<br>醤油・料理酒<br>だし | たべっ子ベイビー<br>お茶  | ミルククッキー<br>牛乳      | 小麦粉・▲バター・油<br>▲牛乳・砂糖<br>▲牛乳                 |  |
| 9 金  | カレーライス<br>大根とほうれん草のサラダ<br>フルーツ (バナナ)                    | 牛肉<br>赤みそ・白みそ                | 玉ねぎ・人参<br>大根・ほうれん草・コーン<br>バナナ                      | 米・じゃが芋・油<br>油・砂糖                            | カレーフレーク<br>醤油・酢<br>だし                               | カルシウムせんべい<br>お茶 | 豆腐ブラウニー<br>牛乳      | 小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー<br>ココアパウダー・油・豆腐・砂糖<br>▲牛乳 |  |
| 10 土 | 鶏肉と野菜のあんかけ丼<br>もやしとキャベツのソテー<br>味噌汁                      | 鶏肉<br>豆腐・赤みそ・白みそ             | 玉ねぎ・白菜・赤ピーマン・干しいたけ<br>キャベツ・人参・太もやし<br>かぼちゃ         | 米・油・砂糖・でん粉<br>油                             | 和風だし・醤油・本みりん・料理酒<br>チキンコンソメ<br>だし                   | やわらかおかき<br>お茶   | カルシウムせんべい<br>お茶    | カルシウムせんべい<br>ほうじ茶                           |  |
| 12 月 | 牛肉コロッケ<br>さつま揚げとブロッコリーのソテー<br>切干大根の煮物<br>ごはん<br>味噌汁     | さつま揚げ<br>油揚げ<br>赤みそ・白みそ      | ブロッコリー・玉ねぎ<br>切干大根・人参<br>わかめ                       | ▲牛肉コロッケ・油<br>油<br>つきこんにゃく・油・砂糖<br>米<br>おつゆ麩 | チキンコンソメ<br>だし・醤油・料理酒<br>だし                          | たべっ子ベイビー<br>お茶  | りんごかん<br>牛乳        | 寒天・りんごジュース<br>砂糖<br>ソフトせんべい<br>▲牛乳          |  |
| 13 火 | 白身魚のマヨネーズソース<br>ほうれん草とキャベツのごま和え<br>がんもの煮物<br>ごはん<br>味噌汁 | たら<br>がんもどき<br>赤みそ・白みそ       | ほうれん草・キャベツ<br>玉ねぎ                                  | 油・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>白ごま<br>砂糖<br>米<br>さつま芋  | 塩<br>醤油・本みりん・和風だし<br>だし・醤油・料理酒<br>だし                | カルシウムせんべい<br>お茶 | きなこ蒸しパン<br>牛乳      | 小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉<br>砂糖・豆乳・油<br>▲牛乳         |  |
| 14 水 | 豚肉のチャブチェ<br>かぼちゃの煮物<br>ごはん<br>味噌汁<br>フルーツ (パイン缶)        | 豚肉<br>豆腐・赤みそ・白みそ             | 玉ねぎ・人参・太もやし・ピーマン<br>かぼちゃ<br>小松菜<br>パイン (缶詰)        | 緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油<br>砂糖<br>米                | 醤油・本みりん・料理酒<br>だし・醤油・本みりん<br>だし                     | やわらかおかき<br>お茶   | ふんわりじんじんクッキー<br>牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖<br>油・豆腐・人参<br>▲牛乳          |  |
| 15 木 | クリームシチュー<br>ツナとブロッコリーのサラダ<br>ロールパン<br>ぶどうゼリー            | 鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク<br>ツナフレーク   | 人参・玉ねぎ・グリーンピース<br>ブロッコリー・キャベツ                      | じゃが芋・油<br>砂糖・オリーブ油<br>▲丸ロールパン               | ▲クリームシチューミックス<br>酢・塩<br>ぶどうゼリー                      | たべっ子ベイビー<br>お茶  | 豚ねぎお焼き<br>牛乳       | 米・でん粉・醤油<br>豚ひき肉・青ねぎ・鶏ごま油<br>▲牛乳            |  |
| 16 金 | けんちんうどん<br>小松菜のそぼろ炒め<br>ふりかけごはん<br>フルーツ (みかん缶)          | 生揚げ<br>牛ひき肉<br>かつおふりかけ       | 大根・ごぼう・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布<br>小松菜・黄ピーマン・玉ねぎ<br>みかん(缶詰) | うどん<br>油・砂糖<br>米                            | だし・醤油・本みりん・塩<br>醤油・本みりん・料理酒・和風だし<br>だし              | カルシウムせんべい<br>お茶 | ジャムサンド<br>牛乳       | ▲食パン<br>いちごジャム<br>▲牛乳                       |  |
| 17 土 | すき焼き風煮<br>里芋の味噌和え<br>ごはん<br>すまし汁                        | 豚肉・焼豆腐<br>赤みそ                | 白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん<br>大根                             | 油・糸こんにゃく(白滝)・砂糖<br>里芋・砂糖<br>米<br>巻麩         | だし・醤油・本みりん<br>醤油・本みりん<br>だし・醤油・塩                    | やわらかおかき<br>お茶   | カルシウムせんべい<br>お茶    | カルシウムせんべい<br>ほうじ茶                           |  |
| 19 月 | 白身魚フライ<br>ブロッコリーのごま和え<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>ごはん<br>スープ      | 白身魚フライ<br>高野豆腐               | ブロッコリー・キャベツ・小松菜<br>ひじき・人参<br>わかめ・玉ねぎ               | 油<br>白ごま<br>油・砂糖<br>米                       | 醤油・本みりん・和風だし<br>和風だし・醤油・料理酒<br>チキンコンソメ              | たべっ子ベイビー<br>お茶  | ふんわりココアクッキー<br>牛乳  | 小麦粉・ココアパウダー<br>ベーキングパウダー・砂糖・油・豆腐<br>▲牛乳     |  |
| 20 火 | マーメレードチキン<br>蒸かぼちゃ<br>コーンと白菜のサラダ<br>ごはん<br>味噌汁          | 鶏肉<br>油揚げ・赤みそ・白みそ            | かぼちゃ<br>ほうれん草・白菜・コーン・レモン果汁<br>大根                   | 油・マーメレード<br>砂糖・オリーブ油<br>米                   | 塩・醤油・本みりん<br>酢・塩・醤油<br>だし                           | カルシウムせんべい<br>お茶 | 大学芋<br>牛乳          | さつま芋・油<br>砂糖・黒ごま<br>▲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  |  |
| 21  | 水  | 味噌ラーメン<br>シューマイ<br>赤しそごはん<br>フルーツ(黄桃缶)              | 豚肉・赤みそ<br>肉しゅうまい                   | 太もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・にんにく・しょうが                        | 中華麺・油・ごま油<br><br>米                  | 中華だし・塩・醤油<br><br>ゆかり                                  | やわらかおかき<br>お茶   | 納豆お焼き<br>牛乳     | 米・納豆・あおさのり<br>醤油・でん粉・油<br>▲牛乳                   |  |
| ★   | 木  | チキンカレー<br>ほうれん草と白菜のサラダ<br>フルーツ(りんご缶)                | 鶏肉                                 | 玉ねぎ・人参<br>ほうれん草・白菜・コーン<br>りんご(缶詰)                  | 米・じゃが芋・油<br>油・砂糖                    | カレーフレーク<br>醤油・酢                                       | たべっ子ベイビー<br>お茶  | パインケーキ<br>牛乳    | 小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー<br>砂糖・豆乳・油・バイン(缶詰)<br>▲牛乳     |  |
| 23  | 金  | サバの甘辛焼<br>揚さつま芋<br>切干大根サラダ<br>ごはん<br>味噌汁            | さば                                 | 切干大根・小松菜・人参  | 砂糖・油<br>さつま芋・油<br>砂糖・油<br>米<br>おつゆ麩 | 醤油・料理酒<br><br>醤油・酢・本みりん<br><br>だし                     | カルシウムせんべい<br>お茶 | きなこトースト<br>牛乳   | ▲食パン・▲バター<br>きな粉・砂糖<br>▲牛乳                      |  |
| 24  | 土  | 麻婆丼<br>春雨の中華和え<br>中華スープ                             | 豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・煮込み・赤みそ               | しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ<br>黄ピーマン・人参・きゅうり<br>キャベツ・しめじ   | 米・油・砂糖・でん粉<br>緑豆春雨・ごま油・砂糖・白ごま       | 醤油・料理酒・中華だし<br>酢・醤油<br>中華だし・醤油・塩                      | やわらかおかき<br>お茶   | カルシウムせんべい<br>お茶 | カルシウムせんべい<br>ほうじ茶                               |  |
| 26  | 月  | ハンバーグ<br>ポテトフライ<br>ブロッコリーサラダ<br>ごはん<br>スープ          | ハンバーグ                              | ブロッコリー・人参・コーン<br><br>玉ねぎ・小松菜                       | 油<br>ポテトフライ・油<br>砂糖・ごま油<br>米        | トマトケチャップ・ウスターソース<br>塩<br>醤油・酢・本みりん<br><br>チキンコンソメ     | たべっ子ベイビー<br>お茶  | ピーチかん<br>牛乳     | 寒天・砂糖<br>黄桃(缶詰)<br>ソフトせんべい<br>▲牛乳               |  |
| 27  | 火  | 白身魚の煮付け<br>煮豆<br>もやしの赤しそ和え<br>ごはん<br>すまし汁           | たら<br>大豆                           | しょうが<br>人参<br>太もやし・きゅうり・ほうれん草<br><br>わかめ・玉ねぎ       | 砂糖<br>黒こんにゃく・砂糖・でん粉<br><br>米        | 醤油・料理酒・和風だし<br>和風だし・醤油・本みりん・料理酒<br>ゆかり<br><br>だし・醤油・塩 | カルシウムせんべい<br>お茶 | ミルクラスク<br>牛乳    | ▲食パン・▲バター<br>▲スキムミルク・砂糖<br>▲牛乳                  |  |
| 28  | 水  | 高野豆腐のそぼろ丼<br>ちくわとキャベツのお浸し<br>味噌汁<br>フルーツ(みかん缶)      | 高野豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく<br>ちくわ<br>赤みそ・白みそ | 玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん<br>キャベツ・えのきたけ<br>小松菜<br>みかん(缶詰) | 米・油・砂糖・でん粉<br><br>おつゆ麩              | 醤油・料理酒・だし<br>醤油・本みりん・だし<br>だし                         | やわらかおかき<br>お茶   | りんご蒸しパン<br>牛乳   | 小麦粉・ベーキングパウダー<br>砂糖・りんごジュース<br>りんご(缶詰)・油<br>▲牛乳 |  |
| 29  | 木  | 鶏肉の塩こうじ焼き<br>蒸しさつま芋<br>ひじきサラダ<br>ごはん<br>味噌汁         | 鶏肉                                 | ひじき・人参・れんこん・グリーンピース<br><br>玉ねぎ・ほうれん草               | 油<br>さつま芋<br>砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用)<br>米 | 塩こうじ<br>和風だし・醤油・本みりん<br><br>だし                        | たべっ子ベイビー<br>お茶  | 青菜おにぎり<br>牛乳    | 米<br>菜めしの素<br>▲牛乳                               |  |
| 30  | 金  | ハオユー豆腐<br>ちくわと小松菜の煮浸し<br>ごはん<br>中華スープ<br>フルーツ(りんご缶) | 豆腐・豚肉<br>ちくわ                       | 白菜・人参・しめじ・青ねぎ<br>小松菜・玉ねぎ<br><br>コーン・大根<br>りんご(缶詰)  | 油・砂糖・でん粉<br>砂糖<br>米                 | オイスターソース・醤油・中華だし<br>醤油・本みりん・和風だし<br><br>中華だし・醤油・塩     | カルシウムせんべい<br>お茶 | のり塩ポテト<br>牛乳    | じゃが芋・油<br>塩・あおさのり<br>▲牛乳                        |  |
| 31  | 土  | 肉うどん<br>ほうれん草ともやしの梅風味和え<br>わかめごはん                   | 牛肉                                 | 干しいたけ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布<br>太もやし・ほうれん草・練り梅<br>わかめご飯の素 | うどん・砂糖<br><br>米                     | 和風だし・醤油・本みりん・料理酒・だし・塩<br>醤油・本みりん・和風だし                 | やわらかおかき<br>お茶   | カルシウムせんべい<br>お茶 | カルシウムせんべい<br>ほうじ茶                               |  |

栄養価の平均 エネルギー451kcal たんぱく質14.6g 脂質13.1g 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5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 | 曜日 | 昼食   | 主な材料と体内での動き                  |  |  |   | 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   | 木  | 鶏肉の照焼<br>ちくわとブロッコリーのソテー<br>切干大根の煮物<br>軟飯<br>味噌汁        | 鶏肉<br>ちくわ<br>油揚げ<br>赤みそ・白みそ  | ブロッコリー・玉ねぎ<br>切干大根・人参<br>チンゲン菜                     | 油・砂糖<br>油<br>油・砂糖<br>米<br>おつゆ麩               | 醤油・本みりん<br>チキンコンソメ<br>和風だし・醤油・料理酒<br>だし             | ハッピーせんべい<br>お茶 | 野菜パンケーキ<br>牛乳          | 小麦粉・ベーキングパウダー<br>砂糖・油・野菜&果物ジュース<br>▲牛乳      |  |
| 2   | 金  | 豚肉と大根の煮物<br>あおさじゃが<br>軟飯<br>味噌汁                        | 豚肉<br>赤みそ・白みそ                | 大根・玉ねぎ・人参・さやいんげん<br>あおさのり<br>ほうれん草・太もやし            | 油・黒こんにゃく・砂糖<br>じゃが芋<br>米                     | だし・醤油・本みりん・料理酒<br>塩<br>だし                           | 野菜ハイハイ<br>お茶   | 黒糖ラスク<br>牛乳            | ▲食パン・▲バター<br>黒砂糖<br>▲牛乳                     |  |
| 7   | 水  | マッシュパンプキン<br>高野豆腐の煮物<br>白菜とチンゲン菜のサラダ<br>軟飯<br>味噌汁      | マッシュパンプキン<br>高野豆腐<br>赤みそ・白みそ | 人参・グリーンピース<br>白菜・チンゲン菜・コーン<br>わかめ・玉ねぎ              | 油<br>砂糖<br>油・砂糖<br>米                         | だし・醤油・本みりん<br>醤油・酢<br>だし                            | 野菜ハイハイ<br>お茶   | じゃこお焼き<br>牛乳           | 米・しらす・あおさのり<br>醤油・油<br>▲牛乳                  |  |
| 8   | 木  | 豚肉と野菜のケチャップ炒め<br>里芋の煮物<br>じゃこ大豆<br>軟飯<br>味噌汁           | 豚肉<br>しらす・大豆<br>赤みそ・白みそ      | 玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン<br>小松菜                            | 油・砂糖<br>里芋・砂糖<br>油・砂糖<br>米<br>おつゆ麩           | トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒<br>和風だし・料理酒・醤油<br>醤油・料理酒<br>だし | ハッピーせんべい<br>お茶 | 蒸さつま芋<br>牛乳            | さつま芋<br>▲牛乳                                 |  |
| 9   | 金  | 肉じゃが<br>大根とほうれん草のサラダ<br>軟飯<br>スープ                      | 牛肉<br>しらす・大豆<br>赤みそ・白みそ      | 玉ねぎ・人参<br>大根・ほうれん草・コーン<br>なす                       | じゃが芋・砂糖<br>油・砂糖<br>米<br>そうめん                 | 和風だし・醤油・本みりん・料理酒<br>醤油・酢<br>だし                      | 野菜ハイハイ<br>お茶   | 豆腐ブラウニー<br>牛乳          | 小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー<br>ココアパウダー・油・豆腐・砂糖<br>▲牛乳 |  |
| 10  | 土  | 鶏肉と野菜のあんかけ丼<br>もやしとキャベツのソテー<br>味噌汁                     | 鶏肉<br>豆腐・赤みそ・白みそ             | 玉ねぎ・白菜・赤ピーマン・干しいたけ<br>キャベツ・人参・太もやし<br>かぼちゃ         | 米・油・砂糖・でん粉<br>油                              | 和風だし・醤油・本みりん・料理酒<br>チキンコンソメ<br>だし                   | ハッピーせんべい<br>お茶 | 野菜ハイハイ<br>お茶           | 野菜ハイハイ<br>ほうじ茶                              |  |
| 12  | 月  | マッシュポテト<br>さつま揚げとブロッコリーのソテー<br>切干大根の煮物<br>軟飯<br>味噌汁    | さつま揚げ<br>油揚げ<br>赤みそ・白みそ      | ブロッコリー・玉ねぎ<br>切干大根・人参<br>わかめ                       | ▲マッシュポテト・油<br>油<br>つきこんにゃく・油・砂糖<br>米<br>おつゆ麩 | チキンコンソメ<br>だし・醤油・料理酒<br>だし                          | 野菜ハイハイ<br>お茶   | りんごかん<br>ベビーせんべい<br>牛乳 | 寒天・りんごジュース<br>砂糖<br>ベビーせんべい<br>▲牛乳          |  |
| 13  | 火  | 白身魚のマヨネーズソース<br>ほうれん草とキャベツのごま和え<br>がんもの煮物<br>軟飯<br>味噌汁 | たら<br>がんもどき<br>赤みそ・白みそ       | ほうれん草・キャベツ<br>玉ねぎ                                  | 油・マヨネーズタイプ(卵不使用)<br>白ごま<br>砂糖<br>米<br>さつま芋   | 塩<br>醤油・本みりん・和風だし<br>だし・醤油・料理酒<br>だし                | ハッピーせんべい<br>お茶 | きなこ蒸しパン<br>牛乳          | 小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉<br>砂糖・豆乳・油<br>▲牛乳         |  |
| 14  | 水  | 豚肉のチャブチェ<br>かぼちゃの煮物<br>軟飯<br>味噌汁<br>フルーツ(パイン缶)         | 豚肉<br>豆腐・赤みそ・白みそ             | 玉ねぎ・人参・太もやし・ピーマン<br>かぼちゃ<br>小松菜<br>パイン(缶詰)         | 緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油<br>砂糖<br>米                 | 醤油・本みりん・料理酒<br>だし・醤油・本みりん<br>だし                     | 野菜ハイハイ<br>お茶   | ふんわりじんじんクッキー<br>牛乳     | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖<br>油・豆腐・人参<br>▲牛乳          |  |
| 15  | 木  | クリームシチュー<br>ツナとブロッコリーのサラダ<br>ロールパン<br>ぶどうゼリー           | 鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク<br>ツナフレーク   | 人参・玉ねぎ・グリーンピース<br>ブロッコリー・キャベツ                      | じゃが芋・油<br>砂糖・オリーブ油<br>▲丸ロールパン                | ▲クリームシチューミックス<br>酢・塩<br>ぶどうゼリー                      | ハッピーせんべい<br>お茶 | 豚ねぎお焼き<br>牛乳           | 米・でん粉・醤油<br>豚ひき肉・青ねぎ・鶏ごま油<br>▲牛乳            |  |
| 16  | 金  | けんちんうどん<br>小松菜のそぼろ炒め<br>軟飯<br>フルーツ(みかん缶)               | 生揚げ<br>牛ひき肉                  | 大根・ごぼう・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布<br>小松菜・黄ピーマン・玉ねぎ<br>みかん(缶詰) | うどん<br>油・砂糖<br>米                             | だし・醤油・本みりん・塩<br>醤油・本みりん・料理酒・和風だし                    | 野菜ハイハイ<br>お茶   | ジャムサンド<br>牛乳           | ▲食パン<br>いちごジャム<br>▲牛乳                       |  |
| 17  | 土  | すき焼き風煮<br>里芋の味噌和え<br>軟飯<br>すまし汁                        | 豚肉・焼豆腐<br>赤みそ                | 白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん<br>大根                             | 油・糸こんにゃく(白滝)・砂糖<br>里芋・砂糖<br>米<br>巻麩          | だし・醤油・本みりん<br>醤油・本みりん<br>だし・醤油・塩                    | ハッピーせんべい<br>お茶 | 野菜ハイハイ<br>お茶           | 野菜ハイハイ<br>ほうじ茶                              |  |
| 19  | 月  | 白身魚の煮つけ<br>ブロッコリーのごま和え<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>軟飯<br>スープ     | たら<br>高野豆腐                   | しょうが<br>ブロッコリー・キャベツ・小松菜<br>ひじき・人参<br>わかめ・玉ねぎ       | 砂糖<br>白ごま<br>油・砂糖<br>米                       | だし・醤油・料理酒<br>醤油・本みりん・和風だし<br>和風だし・醤油・料理酒<br>チキンコンソメ | 野菜ハイハイ<br>お茶   | ふんわりココアクッキー<br>牛乳      | 小麦粉・ココアパウダー<br>ベーキングパウダー・砂糖・油・豆腐<br>▲牛乳     |  |
| 20  | 火  | マーメイドチキン<br>蒸かぼちゃ<br>コーンと白菜のサラダ<br>軟飯<br>味噌汁           | 鶏肉<br>油揚げ・赤みそ・白みそ            | かぼちゃ<br>ほうれん草・白菜・コーン・レモン果汁<br>大根                   | 油・マーメイド<br>砂糖・オリーブ油<br>米                     | 塩・醤油・本みりん<br>酢・塩・醤油<br>だし                           | ハッピーせんべい<br>お茶 | 大学芋<br>牛乳              | さつま芋・油<br>砂糖・黒ごま<br>▲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  |  |
| 21  | 水  | 味噌ラーメン<br>シューマイ<br>軟飯<br>フルーツ(黄桃缶)                 | 豚肉・赤みそ<br>肉しゅうまい                   | 太もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・にんにく・しょうが                        | 中華麺・油・ごま油<br><br>米                  | 中華だし・塩・醤油   | 野菜ハイハイ<br>お茶   | 納豆お焼き<br>牛乳             | 米・納豆・あおさのり<br>醤油・でん粉・油<br>▲牛乳                   |  |
| ★   | 木  | 鶏じゃが<br>ほうれん草と白菜のサラダ<br>軟飯<br>スープ                  | 鶏肉                                 | 玉ねぎ・人参<br>ほうれん草・白菜・コーン<br><br>なす                   | じゃが芋・砂糖<br>油・砂糖<br>米<br>そうめん        | 和風だし・醤油・本みりん・料理酒<br>醤油・酢<br><br>だし                    | ハッピーせんべい<br>お茶 | パンケーキ<br>牛乳             | 小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー<br>砂糖・豆乳・油・バイン(缶詰)<br>▲牛乳     |  |
| 23  | 金  | 白身魚の甘辛焼<br>揚さつま芋<br>切干大根サラダ<br>軟飯<br>味噌汁           | かれい                                | 切干大根・小松菜・人参<br><br>わかめ                             | 砂糖・油<br>さつま芋・油<br>砂糖・油<br>米<br>おつゆ麩 | 醤油・料理酒<br><br>醤油・酢・本みりん<br><br>だし                     | 野菜ハイハイ<br>お茶   | きなこトースト<br>牛乳           | ▲食パン・▲バター<br>きな粉・砂糖<br>▲牛乳                      |  |
| 24  | 土  | 麻婆丼<br>春雨の中華和え<br>中華スープ                            | 豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・煮込み・赤みそ               | しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ<br>黄ピーマン・人参・きゅうり<br>キャベツ・しめじ   | 米・油・砂糖・でん粉<br>緑豆春雨・ごま油・砂糖・白ごま       | 醤油・料理酒・中華だし<br>酢・醤油<br>中華だし・醤油・塩                      | ハッピーせんべい<br>お茶 | 野菜ハイハイ<br>お茶            | 野菜ハイハイ<br>ほうじ茶                                  |  |
| 26  | 月  | ハンバーグ<br>ポテトフライ<br>ブロッコリーサラダ<br>軟飯<br>スープ          | ハンバーグ                              | ブロッコリー・人参・コーン<br><br>玉ねぎ・小松菜                       | 油<br>ポテトフライ・油<br>砂糖・ごま油<br>米        | トマトケチャップ・ウスターソース<br>塩<br>醤油・酢・本みりん<br><br>チキンコンソメ     | 野菜ハイハイ<br>お茶   | ピーチかん<br>ハッピーせんべい<br>牛乳 | 寒天・砂糖<br>黄桃(缶詰)<br>ハッピーせんべい<br>▲牛乳              |  |
| 27  | 火  | 白身魚の煮付け<br>煮豆<br>もやしの赤しそ和え<br>軟飯<br>すまし汁           | たら<br>大豆                           | しょうが<br>人参<br>太もやし・きゅうり・ほうれん草<br><br>わかめ・玉ねぎ       | 砂糖<br>黒こんにゃく・砂糖・でん粉<br><br>米        | 醤油・料理酒・和風だし<br>和風だし・醤油・本みりん・料理酒<br>ゆかり<br><br>だし・醤油・塩 | ハッピーせんべい<br>お茶 | ミルクラスク<br>牛乳            | ▲食パン・▲バター<br>▲スキムミルク・砂糖<br>▲牛乳                  |  |
| 28  | 水  | 高野豆腐のそぼろ丼<br>ちくわとキャベツのお浸し<br>味噌汁<br>フルーツ(みかん缶)     | 高野豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく<br>ちくわ<br>赤みそ・白みそ | 玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん<br>キャベツ・えのきたけ<br>小松菜<br>みかん(缶詰) | 米・油・砂糖・でん粉<br><br>おつゆ麩              | 醤油・料理酒・だし<br>醤油・本みりん・だし<br>だし                         | 野菜ハイハイ<br>お茶   | りんご蒸しパン<br>牛乳           | 小麦粉・ベーキングパウダー<br>砂糖・りんごジュース<br>りんご(缶詰)・油<br>▲牛乳 |  |
| 29  | 木  | 鶏肉の塩こうじ焼き<br>蒸しさつま芋<br>ひじきサラダ<br>軟飯<br>味噌汁         | 鶏肉                                 | ひじき・人参・れんこん・グリーンピース<br><br>玉ねぎ・ほうれん草               | 油<br>さつま芋<br>砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用)<br>米 | 塩こうじ<br>和風だし・醤油・本みりん<br><br>だし                        | ハッピーせんべい<br>お茶 | 青菜お焼<br>お茶              | 米<br>菜めしの素<br>ほうじ茶                              |  |
| 30  | 金  | ハオユー豆腐<br>ちくわと小松菜の煮浸し<br>軟飯<br>中華スープ<br>フルーツ(りんご缶) | 豆腐・豚肉<br>ちくわ                       | 白菜・人参・しめじ・青ねぎ<br>小松菜・玉ねぎ<br><br>コーン・大根<br>りんご(缶詰)  | 油・砂糖・でん粉<br>砂糖<br>米                 | オイスターソース・醤油・中華だし<br>醤油・本みりん・和風だし<br><br>中華だし・醤油・塩     | 野菜ハイハイ<br>お茶   | のり塩ポテト<br>牛乳            | じゃが芋・油<br>塩・あおさのり<br>▲牛乳                        |  |
| 31  | 土  | 肉うどん<br>ほうれん草ともやしの梅風味和え<br>軟飯                      | 牛肉                                 | 干しいたけ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布<br>太もやし・ほうれん草・練り梅            | うどん・砂糖<br><br>米                     | 和風だし・醤油・本みりん・料理酒・だし・塩<br>醤油・本みりん・和風だし                 | ハッピーせんべい<br>お茶 | 野菜ハイハイ<br>お茶            | 野菜ハイハイ<br>ほうじ茶                                  |  |

栄養価の平均 エネルギー361kcal たんぱく質12.5g 脂質9.8g カルシウム146mg

★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5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                      |  |
| 1   | 木  | 鶏ささみと野菜の煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>5倍がゆ<br>スープ    | 鶏ささみ        | 玉ねぎ・チンゲン菜<br>ブロッコリー<br>人参       | でん粉<br>米<br>おつゆ麩          | だし<br>だし<br>だし | お茶      | みそ入り5倍がゆ<br>お茶  | 米<br>赤みそ<br>ほうじ茶        |  |
| 2   | 金  | 豆腐とじゃが芋の磯煮<br>玉ねぎと人参の煮浸し<br>5倍がゆ<br>スープ   | 豆腐          | あおさのり<br>玉ねぎ・人参<br>ほうれん草        | じゃが芋・でん粉<br>米<br>そうめん     | だし<br>だし<br>だし | お茶      | ミルクパンがゆ<br>お茶   | ▲食パン<br>▲スキムミルク<br>ほうじ茶 |  |
| 7   | 水  | 鶏ささみと白菜の煮物<br>人参の煮物<br>5倍がゆ<br>スープ        | 鶏ささみ        | 白菜<br>人参<br>チンゲン菜・玉ねぎ           | でん粉<br>米                  | だし<br>だし<br>だし | お茶      | しらす入り5倍がゆ<br>お茶 | 米<br>しらす<br>ほうじ茶        |  |
| 8   | 木  | 豆腐と野菜の煮物<br>さつまいもの煮物<br>5倍がゆ<br>スープ       | 豆腐          | キャベツ・人参<br>小松菜                  | でん粉<br>さつまいも<br>米<br>おつゆ麩 | だし<br>だし<br>だし | お茶      | あおさ入り5倍がゆ<br>お茶 | 米<br>あおさのり<br>ほうじ茶      |  |
| 9   | 金  | 鶏肉と野菜の煮物<br>じゃが芋の旨煮<br>5倍がゆ<br>スープ        | 鶏ひき肉        | 玉ねぎ・人参<br>なす                    | でん粉<br>じゃが芋<br>米<br>そうめん  | だし<br>だし<br>だし | お茶      | みそ入り5倍がゆ<br>お茶  | 米<br>赤みそ<br>ほうじ茶        |  |
| 12  | 月  | 鶏ささみと野菜の煮物<br>大根の磯煮<br>5倍がゆ<br>スープ        | 鶏ささみ        | 玉ねぎ・ブロッコリー<br>大根・あおさのり<br>人参    | でん粉<br>米<br>おつゆ麩          | だし<br>だし<br>だし | お茶      | しらす入り5倍がゆ<br>お茶 | 米<br>しらす<br>ほうじ茶        |  |
| 13  | 火  | 白身魚と野菜の煮物<br>さつまいもの煮物<br>5倍がゆ<br>スープ      | たら          | 人参・キャベツ<br>ほうれん草・玉ねぎ            | でん粉<br>さつまいも<br>米         | だし<br>だし<br>だし | お茶      | きなこ入り5倍がゆ<br>お茶 | 米<br>きな粉<br>ほうじ茶        |  |
| 14  | 水  | 豆腐と人参の煮物<br>かぼちゃの煮物<br>5倍がゆ<br>スープ        | 豆腐          | 人参<br>かぼちゃ<br>小松菜・玉ねぎ           | でん粉<br>米                  | だし<br>だし<br>だし | お茶      | 人参入り5倍がゆ<br>お茶  | 米<br>人参<br>ほうじ茶         |  |
| 15  | 木  | 鶏肉と野菜のとう煮<br>ブロッコリーの煮物<br>5倍がゆ<br>スープ     | 鶏ひき肉        | 玉ねぎ・人参<br>ブロッコリー<br>キャベツ        | でん粉<br>米<br>じゃが芋          | だし<br>だし<br>だし | お茶      | あおさ入り5倍がゆ<br>お茶 | 米<br>あおさのり<br>ほうじ茶      |  |
| 16  | 金  | 豆腐と野菜のうどん<br>玉ねぎとパプリカの煮物<br>小松菜の煮浸し       | 豆腐          | 大根・人参<br>玉ねぎ・黄パプリカ<br>小松菜       | うどん・でん粉                   | だし<br>だし<br>だし | お茶      | ミルクパンがゆ<br>お茶   | ▲食パン<br>▲スキムミルク<br>ほうじ茶 |  |
| 19  | 月  | 白身魚と玉ねぎの煮物<br>ブロッコリーと人参の煮物<br>5倍がゆ<br>スープ | たら          | 玉ねぎ<br>ブロッコリー・人参<br>キャベツ・小松菜    | でん粉<br>米                  | だし<br>だし<br>だし | お茶      | しらす入り5倍がゆ<br>お茶 | 米<br>しらす<br>ほうじ茶        |  |
| 20  | 火  | 鶏肉と野菜の煮物<br>かぼちゃの磯煮<br>5倍がゆ<br>スープ        | 鶏ひき肉        | 白菜・人参<br>かぼちゃ・あおさのり<br>大根・ほうれん草 | でん粉<br>米                  | だし<br>だし<br>だし | お茶      | あおさ入り5倍がゆ<br>お茶 | 米<br>あおさのり<br>ほうじ茶      |  |

| 日<br>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                          |  |
| 21     | 水  | 豆腐とチンゲン菜のうどん<br>人参と玉ねぎの煮物<br>さつまいもの甘煮  | 豆腐          | チンゲン菜<br>人参・玉ねぎ                 | うどん・でん粉<br>さつまいも・砂糖       | だし<br>だし<br>塩      | お茶      | みそ入り5倍がゆ<br>お茶  | 米<br>赤みそ<br>ほうじ茶            |  |
| 22     | 木  | 鶏ささみと野菜のとろ煮<br>じゃが芋の旨煮<br>5倍がゆ<br>スープ  | 鶏ささみ        | 玉ねぎ・人参<br><br>なす                | でん粉<br>じゃが芋<br>米<br>そうめん  | だし<br>だし<br><br>だし | お茶      | 人参入り5倍がゆ<br>お茶  | 米<br>人参<br>ほうじ茶             |  |
| 23     | 金  | 白身魚と人参の煮物<br>さつまいもの煮物<br>5倍がゆ<br>スープ   | かれい         | 人参<br><br>小松菜                   | でん粉<br>さつまいも<br>米<br>おつゆ麩 | だし<br>だし<br><br>だし | お茶      | きなこパンがゆ<br>お茶   | ▲食パン・▲スキムミルク<br>きな粉<br>ほうじ茶 |  |
| 26     | 月  | 豆腐と野菜の煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>5倍がゆ<br>スープ   | 豆腐          | 玉ねぎ・人参<br>ブロッコリー<br><br>小松菜     | でん粉<br><br>米<br>そうめん      | だし<br>だし<br><br>だし | お茶      | しらす入り5倍がゆ<br>お茶 | 米<br>しらす<br>ほうじ茶            |  |
| 27     | 火  | 白身魚とほうれん草の煮物<br>かぼちゃの旨煮<br>5倍がゆ<br>スープ | たら          | ほうれん草<br>かぼちゃ<br><br>玉ねぎ・人参     | でん粉<br><br>米              | だし<br>だし<br><br>だし | お茶      | ミルクパンがゆ<br>お茶   | ▲食パン<br>▲スキムミルク<br>ほうじ茶     |  |
| 28     | 水  | 鶏肉と野菜の煮物<br>小松菜の煮浸し<br>5倍がゆ<br>スープ     | 鶏ひき肉        | 玉ねぎ・赤パプリカ<br>小松菜<br><br>キャベツ・人参 | でん粉<br><br>米              | だし<br>だし<br><br>だし | お茶      | みそ入り5倍がゆ<br>お茶  | 米<br>赤みそ<br>ほうじ茶            |  |
| 29     | 木  | 鶏ささみと野菜の煮物<br>さつまいもの煮物<br>5倍がゆ<br>スープ  | 鶏ささみ        | 玉ねぎ・人参<br><br>ほうれん草             | でん粉<br>さつまいも<br>米<br>おつゆ麩 | だし<br>だし<br><br>だし | お茶      | きなこ入り5倍がゆ<br>お茶 | 米<br>きな粉<br>ほうじ茶            |  |
| 30     | 金  | 豆腐と野菜の煮物<br>玉ねぎと小松菜の煮浸し<br>5倍がゆ<br>スープ | 豆腐          | 白菜・人参<br>玉ねぎ・小松菜<br><br>大根      | でん粉<br><br>米<br>そうめん      | だし<br>だし<br><br>だし | お茶      | あおさ入り5倍がゆ<br>お茶 | 米<br>あおさのり<br>ほうじ茶          |  |

栄養価の平均 エネルギー151kcal たんぱく質7.5g 脂質1.3g 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。

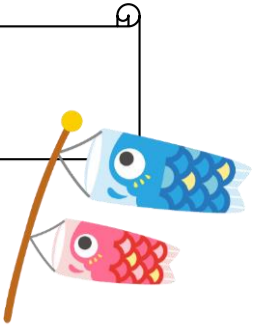
\*お米は国産米を使用しています。

<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5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 | 曜<br>日 | 昼食  | 主な材料と体内での働き |                                     |                           |                | おやつ(午前)<br>献立 |
|-----|--------|---|-------------|-------------------------------------|---------------------------|----------------|---------------|
|     |        |   | 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   | 木      | 鶏ささみと野菜の煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>7倍がゆ<br>スープ    | 鶏ささみ        | 玉ねぎ・チンゲン菜<br>ブロッコリー<br><br>人参       | でん粉<br><br>米<br>おつゆ麩      | だし<br>だし<br>だし | お茶            |
| 2   | 金      | 豆腐とじゃが芋の磯煮<br>玉ねぎと人参の煮浸し<br>7倍がゆ<br>スープ   | 豆腐          | あおさのり<br>玉ねぎ・人参<br><br>ほうれん草        | じゃが芋・でん粉<br><br>米<br>そうめん | だし<br>だし<br>だし | お茶            |
| 7   | 水      | 鶏ささみと白菜の煮物<br>人参の煮物<br>7倍がゆ<br>スープ        | 鶏ささみ        | 白菜<br>人参<br><br>チンゲン菜・玉ねぎ           | でん粉<br><br>米              | だし<br>だし<br>だし | お茶            |
| 8   | 木      | 豆腐と野菜の煮物<br>さつまいもの煮物<br>7倍がゆ<br>スープ       | 豆腐          | キャベツ・人参<br><br>小松菜                  | でん粉<br>さつまいも<br>米<br>おつゆ麩 | だし<br>だし<br>だし | お茶            |
| 9   | 金      | 鶏肉と野菜の煮物<br>じゃが芋の旨煮<br>7倍がゆ<br>スープ        | 鶏ひき肉        | 玉ねぎ・人参<br><br>なす                    | でん粉<br>じゃが芋<br>米<br>そうめん  | だし<br>だし<br>だし | お茶            |
| 12  | 月      | 鶏ささみと野菜の煮物<br>大根の磯煮<br>7倍がゆ<br>スープ        | 鶏ささみ        | 玉ねぎ・ブロッコリー<br>大根・あおさのり<br><br>人参    | でん粉<br><br>米<br>おつゆ麩      | だし<br>だし<br>だし | お茶            |
| 13  | 火      | 白身魚と野菜の煮物<br>さつまいもの煮物<br>7倍がゆ<br>スープ      | たら          | 人参・キャベツ<br><br>ほうれん草・玉ねぎ            | でん粉<br>さつまいも<br>米         | だし<br>だし<br>だし | お茶            |
| 14  | 水      | 豆腐と人参の煮物<br>かぼちゃの煮物<br>7倍がゆ<br>スープ        | 豆腐          | 人参<br>かぼちゃ<br><br>小松菜・玉ねぎ           | でん粉<br><br>米              | だし<br>だし<br>だし | お茶            |
| 15  | 木      | 鶏肉と野菜のとうろ煮<br>ブロッコリーの煮物<br>7倍がゆ<br>スープ    | 鶏ひき肉        | 玉ねぎ・人参<br>ブロッコリー<br><br>キャベツ        | でん粉<br><br>米<br>じゃが芋      | だし<br>だし<br>だし | お茶            |
| 16  | 金      | 豆腐と野菜のうどん<br>玉ねぎとパプリカの煮物<br>小松菜の煮浸し       | 豆腐          | 大根・人参<br>玉ねぎ・黄パプリカ<br>小松菜           | うどん・でん粉                   | だし<br>だし<br>だし | お茶            |
| 19  | 月      | 白身魚と玉ねぎの煮物<br>ブロッコリーと人参の煮物<br>7倍がゆ<br>スープ | たら          | 玉ねぎ<br>ブロッコリー・人参<br><br>キャベツ・小松菜    | でん粉<br><br>米              | だし<br>だし<br>だし | お茶            |
| 20  | 火      | 鶏肉と野菜の煮物<br>かぼちゃの磯煮<br>7倍がゆ<br>スープ        | 鶏ひき肉        | 白菜・人参<br>かぼちゃ・あおさのり<br><br>大根・ほうれん草 | でん粉<br><br>米              | だし<br>だし<br>だし | お茶            |

| 日曜日<br>曜日 | 昼食                                     | 主な材料と体内での働き  |                                 |                          |                | おやつ(午前)<br>献立 |
|-----------|--|--------------|---------------------------------|--------------------------|----------------|---------------|
|           |  | 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            |               |
| 21 水      | 豆腐とチンゲン菜のうどん<br>人参と玉ねぎの煮物<br>さつまいの甘煮   | 豆腐           | チンゲン菜<br>人参・玉ねぎ                 | うどん・でん粉<br><br>さつまい・砂糖   | だし<br>だし<br>塩  | お茶            |
| 22 木      | 鶏ささみと野菜のとり煮<br>じゃが芋の旨煮<br>7倍がゆ<br>スープ  | 鶏ささみ         | 玉ねぎ・人参<br><br>なす                | でん粉<br>じゃが芋<br>米<br>そうめん | だし<br>だし<br>だし | お茶            |
| 23 金      | 白身魚と人参の煮物<br>さつまいの煮物<br>7倍がゆ<br>スープ    | かれい          | 人参<br><br>小松菜                   | でん粉<br>さつまい<br>米<br>おつゆ麩 | だし<br>だし<br>だし | お茶            |
| 26 月      | 豆腐と野菜の煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>7倍がゆ<br>スープ   | 豆腐           | 玉ねぎ・人参<br>ブロッコリー<br><br>小松菜     | でん粉<br><br>米<br>そうめん     | だし<br>だし<br>だし | お茶            |
| 27 火      | 白身魚とほうれん草の煮物<br>かぼちゃの旨煮<br>7倍がゆ<br>スープ | たら           | ほうれん草<br>かぼちゃ<br><br>玉ねぎ・人参     | でん粉<br><br>米             | だし<br>だし<br>だし | お茶            |
| 28 水      | 鶏肉と野菜の煮物<br>小松菜の煮浸し<br>7倍がゆ<br>スープ     | 鶏ひき肉         | 玉ねぎ・赤パプリカ<br>小松菜<br><br>キャベツ・人参 | でん粉<br><br>米             | だし<br>だし<br>だし | お茶            |
| 29 木      | 鶏ささみと野菜の煮物<br>さつまいの煮物<br>7倍がゆ<br>スープ   | 鶏ささみ         | 玉ねぎ・人参<br><br>ほうれん草             | でん粉<br>さつまい<br>米<br>おつゆ麩 | だし<br>だし<br>だし | お茶            |
| 30 金      | 豆腐と野菜の煮物<br>玉ねぎと小松菜の煮浸し<br>7倍がゆ<br>スープ | 豆腐           | 白菜・人参<br>玉ねぎ・小松菜<br><br>大根      | でん粉<br><br>米<br>そうめん     | だし<br>だし<br>だし | お茶            |

栄養価の平均 エネルギー77kcal たんぱく質4.7g 脂質0.8g カルシウム56mg

★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。

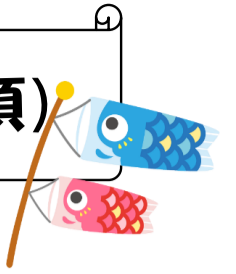
\*材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

\*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5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 |                |               |     |
|----|----|-----------------------------------|-------------|----------------|---------------|-----|
|    |    |                                   | 主にならだをつくるもの | 主にな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  | 木  | ブロッコリーのペースト<br>人参のペースト<br>10倍がゆ   |             | ブロッコリー<br>人参   | 米             |     |
| 2  | 金  | じゃが芋のペースト<br>ほうれん草のペースト<br>10倍がゆ  |             | ほうれん草          | じゃが芋<br>米     |     |
| 7  | 水  | 人参のペースト<br>チンゲン菜のペースト<br>10倍がゆ    |             | 人参<br>チンゲン菜    | 米             |     |
| 8  | 木  | 豆腐のペースト<br>小松菜のペースト<br>10倍がゆ      | 豆腐          | 小松菜            | 米             |     |
| 9  | 金  | じゃが芋のペースト<br>人参のペースト<br>10倍がゆ     |             | 人参             | じゃが芋<br>米     |     |
| 12 | 月  | ブロッコリーのペースト<br>大根のペースト<br>10倍がゆ   |             | ブロッコリー<br>大根   | 米             |     |
| 13 | 火  | ほうれん草のペースト<br>さつまい芋のペースト<br>10倍がゆ |             | ほうれん草          | さつまい芋<br>米    |     |
| 14 | 水  | 小松菜のペースト<br>かぼちゃのペースト<br>10倍がゆ    |             | 小松菜<br>かぼちゃ    | 米             |     |
| 15 | 木  | 玉ねぎのペースト<br>ブロッコリーのペースト<br>10倍がゆ  |             | 玉ねぎ<br>ブロッコリー  | 米             |     |
| 16 | 金  | 大根のペースト<br>小松菜のペースト<br>10倍がゆ      |             | 大根<br>小松菜      | 米             |     |
| 19 | 月  | キャベツのペースト<br>ブロッコリーのペースト<br>10倍がゆ |             | キャベツ<br>ブロッコリー | 米             |     |
| 20 | 火  | かぼちゃのペースト<br>ほうれん草のペースト<br>10倍がゆ  |             | かぼちゃ<br>ほうれん草  | 米             |     |
| 21 | 水  | 豆腐のペースト<br>チンゲン菜のペースト<br>10倍がゆ    | 豆腐          | チンゲン菜          | 米             |     |
| 22 | 木  | 人参のペースト<br>じゃが芋のペースト<br>10倍がゆ     |             | 人参             | じゃが芋<br>米     |     |
| 23 | 金  | 白身魚のペースト<br>小松菜のペースト<br>10倍がゆ     | かれい         | 小松菜            | 米             |     |
| 26 | 月  | 玉ねぎのペースト<br>人参のペースト<br>10倍がゆ      |             | 玉ねぎ<br>人参      | 米             |     |
| 27 | 火  | かぼちゃのペースト<br>ほうれん草のペースト<br>10倍がゆ  |             | かぼちゃ<br>ほうれん草  | 米             |     |
| 28 | 水  | 小松菜のペースト<br>人参のペースト<br>10倍がゆ      |             | 小松菜<br>人参      | 米             |     |
| 29 | 木  | さつまい芋のペースト<br>ほうれん草のペースト<br>10倍がゆ |             | ほうれん草          | さつまい芋<br>米    |     |
| 30 | 金  | 人参のペースト<br>小松菜のペースト<br>10倍がゆ      |             | 人参<br>小松菜      | 米             |     |

栄養価の平均 エネルギー37kcal たんぱく質1.2g 脂質0.3g カルシウム23mg

★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。