

2026年3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

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	おやつ(午前)	おやつ(午後)
2月	かぼちゃひき肉フライ 小松菜と白菜のお浸し 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	小松菜・白菜・人参 わかめ	油 砂糖 米 おつゆ麩	醤油・本みりん・だし 和風だし・醤油・料理酒 だし	献立 星だべよ お茶	献立 ツツ味噌お餅 牛乳
3火	醤油ラーメン シューマイ 赤しそごはん フルーツ(みかん缶)	豚肉 肉しゅうまい 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・太もやし・コーン・青ねぎ みかん(缶詰)	中華麺・油・ごま油 米	醤油・中華だし・塩・オイスターソース ゆかり	カルシウムせんべい お茶	いちご蒸しパン 牛乳
4水	すき焼き風煮 ちくわとチンゲン菜のお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	牛肉・焼豆腐 ちくわ 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・太もやし わかめ パイナップル(缶詰)	糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 米 里芋	和風だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	星だべよ お茶	ちんすこう 牛乳
5木	鶏肉の塩こうじ焼 キャベツのあおさおえ 煮豆 ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	キャベツ・しめじ・あおさのり 人参・グリーンピース 小松菜・玉ねぎ	油 白ごま 砂糖 米	塩こうじ 醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	星だべよ お茶	ジャムサンド 牛乳
6金	カレーライス カラフルサラダ フルーツ(バナナ)	牛肉 豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 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 酢・塩・醤油	カルシウムせんべい お茶	カルシウムせんべい 牛乳
7土	豆腐のあんかけ丼 ほうれん草と太もやしの塩昆布和え 味噌汁	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう ほうれん草・太もやし・塩昆布 えのきだけ・わかめ	米・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし 醤油 だし	やわらかお餅 お茶	カルシウムせんべい お茶
9月	ハンバーグ ポテトフライ ひじきサラダ ごはん スープ	ハンバーグ	ひじき・人参・さやいんげん 小松菜・コーン	油 ポテトフライ・油 砂糖・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 和風だし・醤油・本みりん チキンコンソメ	星だべよ お茶	ヨーグルトパンケーキ 牛乳
10火	白身魚の煮付け かぼちゃのミルク煮 白菜と小松菜の赤しそ和え ごはん 味噌汁	ホキ ▲スキムミルク 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 白菜・小松菜・人参 わかめ	砂糖・でん粉 米	醤油・料理酒・和風だし ゆかり だし	カルシウムせんべい お茶	のり塩ポテト 牛乳
11水	高野豆腐のそぼろ丼 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	高野豆腐・豚ひき肉 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・青ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・太もやし・しめじ ほうれん草 黄桃(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉 おつゆ麩	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	星だべよ お茶	きなこトースト 牛乳
12木	豚肉のチャブチ さつま芋の旨煮 チンゲン菜と人参の和え物 ごはん 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン チンゲン菜・人参 まいだけ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 さつま芋 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし	星だべよ お茶	パイナップルケーキ 牛乳
13金	クリームシチュー 大根とコーンのサラダ ロールパン フルーツ(りんご缶)	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・グリーンピース 大根・コーン・ほうれん草 りんご(缶詰)	じゃが芋・油 砂糖・油 ▲丸ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・醤油	カルシウムせんべい お茶	じゃこお餅 牛乳
14土	牛肉の五目炒め 里芋の煮物 ごはん 味噌汁	牛肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	れんこん・玉ねぎ・人参・さやいんげん さやえんどう 太もやし	油・砂糖 里芋・砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 だし	やわらかお餅 お茶	カルシウムせんべい お茶

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	月	白身魚フライ マカロニサラダ ウィンナーと野菜のグチャップソテー ごはん スープ	白身魚フライ ウィンナー ごはん スープ	ミックスベジタブル 玉ねぎ・ピーマン わかめ・小松菜	油 マカロニ・オリブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 砂糖 米	チキンコンソメ・トマトグチャップ・塩 チキンコンソメ	星だべよ お茶	きなご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 砂糖・豆乳・油 ▲牛乳	
17	火	麻婆豆腐 切干大根の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ (パイナップル)	豆腐・豚ひき肉・細レバー・煮込み・赤みそ 切干大根・きゅうり・人参 チンゲン菜・しめじ フルーツ (缶詰)	しょうが・にんにく・玉ねぎ 切干大根・きゅうり・人参 チンゲン菜・しめじ パイナップル (缶詰)	油・砂糖・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	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	
18	水	厚揚げと野菜のうどん キャベツの梅風味和え ふりかけごはん フルーツ (みかん缶)	生揚げ フルーツ (みかん缶)	大根・人参・干しいたけ・舞ねぎ・だし昆布 キャベツ・小松菜・練り梅 みかん(缶詰)	うどん・でん粉 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん かつおふりかけ	かつぱえびせん 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	
19	木	鶏肉の揚げ煮 白菜とほうれん草のサラダ じゃが芋のスープ煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	白菜・太もやし・ほうれん草 チンゲン菜	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 じゃが芋 米	醤油・本みりん・和風だし 酢・醤油 チキンコンソメ だし	星だべよ お茶	昆布おにぎり 牛乳	米 塩昆布 ▲牛乳	
21	土	チキンボトフ 花野菜サラダ 菜めし	鶏肉・ウィンナー 菜めし	人参・キャベツ・玉ねぎ・ドライパセリ カリフラワー・ブロッコリー・コーン 菜めしの素	じゃが芋 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	チキンコンソメ・塩 塩	やわらかおかし 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	
23	月	牛肉コロッケ ウィンナーと野菜のソテー 小松菜と白菜のごま和え ごはん 味噌汁	ウィンナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 小松菜・白菜 わかめ	▲牛肉コロッケ・油 油 白ごま 米	チキンコンソメ 醤油・本みりん・和風だし だし	星だべよ 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	
24	火	サバの照焼 ほうれん草サラダ かぼちゃの煮物 ごはん スープ	さば さば	ほうれん草・人参・コーン・キャベツ かぼちゃ さやいんげん・大根	砂糖・油 油・砂糖 砂糖 米	醤油・本みりん 醤油・酢 だし・醤油・本みりん チキンコンソメ	カルシウムせんべい お茶	豆腐ブラウニー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 油・豆腐・砂糖 ▲牛乳	
25	水	チキンチャップ ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁 ぶどうゼリー	鶏肉 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ・小松菜	油・砂糖 砂糖・オリブ油 米	トマトグチャップ・塩 酢・塩 だし ぶどうゼリー	かつぱえびせん お茶	梅わかめおにぎり 牛乳	米・わかめご飯の素 練り梅 ▲牛乳	
26	木	家常豆腐 しらすと白菜のサラダ ごはん 中華スープ フルーツ (りんご缶)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ しらす 中華スープ フルーツ (りんご缶)	玉ねぎ・しめじ・煮ピーマン・しょうが・にんにく 白菜・人参・レモン果汁 わかめ・太もやし りんご(缶詰)	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリブ油 米	醤油・料理酒・中華だし 酢・塩・醤油 中華だし・醤油・塩	星だべよ お茶	黒糖ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 油・豆乳 ▲牛乳	
27	金	チキンカレー キャベツとカリフラワーのサラダ フルーツ (黄桃缶)	鶏肉 フルーツ (黄桃缶)	玉ねぎ・人参 キャベツ・カリフラワー・コーン 黄桃(缶詰)	米・じゃが芋・油 砂糖・オリブ油	カレーフレーク 酢・塩	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	
28	土	チャーハン 厚揚げと大根のとう煮 はるさめスープ	豚ひき肉 生揚げ はるさめスープ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 大根・さやいんげん わかめ	米・油 砂糖・でん粉 緑豆春雨	中華だし・塩・醤油 和風だし・醤油 中華だし・醤油・塩	やわらかおかし 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	
30	月	肉団子の照り煮 小松菜と白菜の塩昆布和え ひじきと高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	チキンボール 高野豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・白菜・人参・塩昆布 ひじき・グリーンピース 玉ねぎ	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	星だべよ お茶	おかかおにぎり 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳	

栄養士の平均 エネルギー459kcal たんぱく質14.9g 脂質13.9g カルシウム183mg

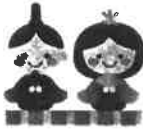
★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。

*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がありますので、ご了承ください。

*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。



2026年3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 ▲牛乳

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	
2月	かぼちゃひき肉フライ 小松菜と白菜のお浸し 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	小松菜・白菜・人参	油 砂糖 米 おつゆ鮭	醤油・本みりん・だし 和風だし・醤油・料理酒 だし	だべっ子ペイビー お茶	だべっ子ペイビー 牛乳	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	
3火	醤油ラーメン シューマイ 赤しそごはん フルーツ(みかん缶)	豚肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・太もやし・コーン・青ねぎ みかん(缶詰)	中華麺・油・ごま油 米	醤油・中華だし・塩・オイスターソース ゆかり	カルシウムせんべい お茶	カルシウムせんべい 牛乳	いちご蒸しパン 豆乳・いちごジャム・油 ▲牛乳	小豆・ベーキングパウダー・砂糖 ▲牛乳	
4水	すき焼き風煮 ちくわとチンゲン菜のお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	牛肉・焼豆腐 ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・太もやし わかめ パイナップル(缶詰)	糸こんにゃく(白濁)・油・砂糖 米 里芋	和風だし・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	ちゃんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 油・塩 ▲牛乳		
5木	鶏肉の塩こうじ焼 キャベツのあおさおえ 煮豆 ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆	キャベツ・しめじ・あおさのり 人参・グリーンピース 小松菜・玉ねぎ	油 白ごま 砂糖 米	塩こうじ 醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	だべっ子ペイビー お茶	だべっ子ペイビー 牛乳	ジャムサンド 牛乳	▲食パン ブルーベリージャム ▲牛乳	
6金	カレーライス カラフルサラダ フルーツ(バナナ)	牛肉	玉ねぎ・人参 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 酢・塩・醤油	カルシウムせんべい お茶	カルシウムせんべい 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	小豆・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・人参 ▲牛乳	
7土	豆腐のあんかけ丼 ほうれん草と太もやしの塩昆布和え 味噌汁	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう ほうれん草・太もやし・塩昆布 えのきだけ・わかめ	米・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし 醤油 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		
9月	ハンバーグ ポテトフライ ひじきサラダ ごはん スープ	ハンバーグ	ひじき・人参・さやえんどう 小松菜・コーン	油 ポテトフライ・油 砂糖・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 和風だし・醤油・本みりん チキンコンソメ	だべっ子ペイビー お茶	だべっ子ペイビー 牛乳	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	小豆・ベーキングパウダー・オリーブ油・砂糖 油・ヨーグルト・マーマレード ▲牛乳	
10火	白身魚の煮付け かぼちゃのミルク煮 白菜と小松菜の赤しそ和え ごはん 味噌汁	ホキ ▲スキムミルク 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 白菜・小松菜・人参 わかめ	砂糖・でん粉 米	醤油・料理酒・和風だし ゆかり だし	カルシウムせんべい お茶	カルシウムせんべい 牛乳	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳	
11水	高野豆腐のそぼろ丼 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	高野豆腐・豚ひき肉 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・青ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・太もやし・しめじ ほうれん草 黄桃(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉 おつゆ鮭	醤油・料理酒 醤油・本みりん・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		
★ 12木	豚肉のチャブチェ さつまいもの煮物 チンゲン菜と人参の和え物 ごはん 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン チンゲン菜・人参 まいだけ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 さつまいも 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし	だべっ子ペイビー お茶	だべっ子ペイビー 牛乳	パイナップルケーキ 牛乳	小豆・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・パイナップル(缶詰) ▲牛乳	
13金	クリームシチュー 大根とコーンのサラダ ロールパン フルーツ(りんご缶)	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク	人参・玉ねぎ・グリーンピース 大根・コーン・ほうれん草 りんご(缶詰)	じゃが芋・油 砂糖・油 ▲丸ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・醤油	カルシウムせんべい お茶	カルシウムせんべい 牛乳	じゃごお焼き 牛乳	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳	
14土	牛肉の五目炒め 里芋の煮物 ごはん 味噌汁	牛肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	れんこん・玉ねぎ・人参・さやえんどう 太もやし	油・砂糖 里芋・砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 だし	やわらかおかき お茶	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	献立	材料
16	月	白身魚フライ マカロニサラダ ウィンナーと野菜のグチャップソテー ごはん スープ	白身魚フライ ウィンナー	ミックスベジタブル 玉ねぎ・ピーマン わかめ・小松菜	油 マカロニ・オリブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米	チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩 チキンコンソメ	たべっ子バイビー お茶	きなこ蒸しパン 牛乳	きなこ蒸しパン 砂糖・豆乳・油 ▲牛乳	小麦粉・▲バター・油 ▲牛乳・砂糖 ▲牛乳
17	火	麻婆豆腐 切干大根の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ(パイン缶)	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ 切干大根・きゅうり・人蔘 チンゲン菜・しめじ パイン(缶詰)	油・砂糖・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	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	
18	水	厚揚げと野菜のうどん キャベツの梅風味和え ふりかけごはん フルーツ(みかん缶)	生揚げ	大根・人蔘・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 キャベツ・小松菜・練り梅 みかん(缶詰)	うどん・でん粉 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん かつおぶりかけ	やわらかおかき 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	
19	木	鶏肉の揚げ煮 白菜とほうれん草のサラダ じゃが芋のスープ煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	白菜・太もやし・ほうれん草 チンゲン菜	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 じゃが芋 米	醤油・本みりん・和風だし 酢・醤油 チキンコンソメ だし	たべっ子バイビー お茶	昆布おにぎり 牛乳	米 塩昆布 ▲牛乳	
21	土	チキンポトフ 花野菜サラダ 菜めし	鶏肉・ウィンナー	人蔘・キャベツ・玉ねぎ・ドライパセリ カリフラワー・ブロッコリー・コーン 菜めしの素	じゃが芋 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	チキンコンソメ・塩 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	
23	月	牛肉コロッケ ウィンナーと野菜のソテー 小松菜と白菜のごま和え ごはん 味噌汁	ウィンナー	人蔘・玉ねぎ 小松菜・白菜 わかめ	▲牛肉コロッケ・油 油 白ごま 米	チキンコンソメ 醤油・本みりん・和風だし だし	たべっ子バイビー 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	
24	火	サバの照焼 ほうれん草サラダ かぼちゃの煮物 ごはん スープ	さば	ほうれん草・人蔘・コーン・キャベツ かぼちゃ さやいんげん・大根	砂糖・油 油・砂糖 砂糖 米	醤油・本みりん 醤油・酢 だし・醤油・本みりん チキンコンソメ	カルシウムせんべい お茶	豆腐ブラウニー 牛乳	小麦粉・バター・卵・砂糖 油・豆腐・砂糖 ▲牛乳	
25	水	チキンチャップ ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁 ぶどうゼリー	鶏肉	ブロッコリー・コーン・人蔘 玉ねぎ・小松菜	油・砂糖 砂糖・オリブ油 米	トマトケチャップ・塩 酢・塩 だし ぶどうゼリー	やわらかおかき お茶	梅わかめおにぎり 牛乳	米・わかめご飯の素 練り梅 ▲牛乳	
26	木	家常豆腐 しらすと白菜のサラダ ごはん 中華スープ フルーツ(りんご缶)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ しらす	玉ねぎ・しめじ・赤ピーマン・しょうが・にんにく 白菜・人蔘・レモン果汁 わかめ・太もやし りんご(缶詰)	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリブ油 米	醤油・料理酒・中華だし 酢・塩・醤油 中華だし・醤油・塩	たべっ子バイビー お茶	黒糖ホットケーキ 牛乳	小麦粉・バター・卵・砂糖 油・豆乳 ▲牛乳	
27	金	チキンカレー キャベツとカリフラワーのサラダ フルーツ(黄桃缶)	鶏肉	玉ねぎ・人蔘 キャベツ・カリフラワー・コーン 黄桃(缶詰)	米・じゃが芋・油 砂糖・オリブ油	カレーフレーク 酢・塩	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	
28	土	チャーハン 厚揚げと大根のとう煮 はるさめスープ	豚ひき肉 生揚げ	玉ねぎ・人蔘・チンゲン菜 大根・さやいんげん わかめ	米・油 砂糖・でん粉 緑豆春雨	中華だし・塩・醤油 和風だし・醤油 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	
30	月	肉団子の照り煮 小松菜と白菜の塩昆布和え ひじきと高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	チキンボール 高野豆腐	しょうが 小松菜・白菜・人蔘・塩昆布 ひじき・グリーンピース 玉ねぎ	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	たべっ子バイビー お茶	おかかおにぎり 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳	

栄養価の平均 エネルギー459kcal たんぱく質15.0g 脂質13.8g カルシウム191mg

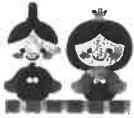
★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

* 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。



2026年3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	献立	献立	材料	
2月		マッシュパンブキン 小松菜と白菜のお浸し がんもの煮物 軟飯 味噌汁	マッシュパンブキン がんもどき 赤みそ・白みそ	小松菜・白菜・人参 わかめ	油 砂糖 米 おつゆ鮓	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 お茶	ツナ味噌お焼 牛乳	米・ツナフレーク・白ごま 赤みそ・醤油・砂糖 ▲牛乳	
3月	火	醤油ラーメン シューマイ 軟飯 フルーツ（みかん缶）	豚肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・太もやし・コーン・青ねぎ みかん(缶詰)	中華麺・油・ごま油 米	醤油・中華だし・塩・オイスターソース	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	
4月	水	ずき焼き風煮 ちくわとチンゲン菜のお浸し 軟飯 味噌汁 フルーツ（パイナップ缶）	牛肉・焼豆腐 ちくわ 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・太もやし わかめ パイナップ（缶詰）	糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 米 里芋	和風だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイ お茶	バナナ ベビーせんべい 牛乳	バナナ ベビーせんべい ▲牛乳	
5月	木	鶏肉の塩こうじ焼 キャベツのおおさかえ 煮豆 軟飯 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	キャベツ・しめじ・おおさのり 人参・グリーンピース 小松菜・玉ねぎ	油 白ごま 砂糖 米	塩こうじ 醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ベビーせんべい お茶	ジャムサンド 牛乳	▲食パン ブルーベリージャム ▲牛乳	
6月	金	肉じゃが カラフルサラダ 軟飯 スープ	牛肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・赤ピーマン・コーン・レモン果汁 ほうれん草	じゃが芋・砂糖 砂糖・オリーブ油 米 おつゆ鮓	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	ふんわりりんごのクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・人参 ▲牛乳	
7月	土	豆腐のあんかけ丼 ほうれん草と太もやしの塩昆布和え 味噌汁	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう ほうれん草・太もやし・塩昆布 えのきたけ・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし 醤油 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	
9月		ハンバーグ ポテトフライ ひじきサラダ 軟飯 スープ	ハンバーグ	ひじき・人参・さやいんげん 小松菜・コーン	油 ポテトフライ・油 砂糖・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 和風だし・醤油・本みりん チキンコンソメ	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・▲食パン・マヨネーズ・砂糖 塩・▲ヨーグルト・マーマレード ▲牛乳	
10月	火	白身魚の煮付け かぼちゃのミルク煮 白菜と小松菜の赤しそ和え 軟飯 味噌汁	ホキ ▲スキムミルク 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 白菜・小松菜・人参 わかめ	砂糖・でん粉 米	醤油・料理酒・和風だし ゆかり だし	ベビーせんべい お茶	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・おおさのり ▲牛乳	
11月	水	高野豆腐のそぼろ丼 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	高野豆腐・豚ひき肉 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・青ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・太もやし・しめじ ほうれん草 黄桃(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉 おつゆ鮓	醤油・料理酒 醤油・本みりん・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	
12月	木	豚肉のチャブチ さつまいの旨煮 チンゲン菜と人参の和え物 軟飯 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン チンゲン菜・人参 まいたけ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 さつまい 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし	ベビーせんべい お茶	パイナップケーキ 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・パイナップ（缶詰） ▲牛乳	
13月	金	クリームシチュー 大根とコーンのサラダ ロールパン フルーツ（りんご缶）	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・グリーンピース 大根・コーン・ほうれん草 りんご(缶詰)	じゃが芋・油 砂糖・油 ▲丸ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・醤油	野菜ハイハイ お茶	じゃこお焼 牛乳	米・しらす・おおさのり 醤油・油 ▲牛乳	
14月	土	牛肉の五目炒め 里芋の煮物 軟飯 味噌汁	牛肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	れんこん・玉ねぎ・人参・さやいんげん さやえんどう 太もやし	油・砂糖 里芋・砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 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
16	月	白身魚の無付け マカロニサラダ ウィンナーと野菜のクチャッソテー 軟飯 スープ	ウィンナー	しょうが ミックスベジタブル 玉ねぎ・ピーマン	砂糖 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米	醤油・料理酒・だし チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩 チキンコンソメ	野菜ハイハイン お茶	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・糖 砂糖・豆乳・油 ▲牛乳
17	火	麻婆豆腐 切干大根の中華和え 軟飯 中華スープ フルーツ (パイナップル)	豆腐・豚ひき肉・鷹の爪・赤みそ・白みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ 切干大根・きゅうり・人参	油・砂糖・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	ベビーせんべい お茶	蕎麦つまみ 牛乳	さつま芋 ▲牛乳
18	水	厚揚げと野菜のうどん キャベツの梅風味和え 軟飯 フルーツ (みかん缶)	生揚げ	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 キャベツ・小松菜・練り梅	うどん・でん粉 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん	野菜ハイハイン 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
19	木	鶏肉の煮物 白菜とほうれん草のサラダ じゃが芋のスープ系 軟飯 味噌汁	鶏肉	白菜・太もやし・ほうれん草	砂糖 油・砂糖 じゃが芋 米	醤油・本みりん・和風だし 酢・醤油 チキンコンソメ だし	ベビーせんべい お茶	昆布お焼き 牛乳	米 塩昆布 ▲牛乳
21	土	チキンポトフ 花野菜サラダ 軟飯	鶏肉・ウィンナー	人参・キャベツ・玉ねぎ・ドライパセリ カリフラワー・ブロッコリー・コーン	じゃが芋 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	チキンコンソメ・塩 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
23	月	マッシュポテト ウィンナーと野菜のソテー 小松菜と白菜のごま和え 軟飯 味噌汁	ウィンナー	人参・玉ねぎ 小松菜・白菜	▲マッシュポテト・油 油 白ごま 米	チキンコンソメ 醤油・本みりん・和風だし だし	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
24	火	白身魚の照焼 ほうれん草サラダ かぼちゃの煮物 軟飯 スープ	かれい	ほうれん草・人参・コーン・キャベツ かぼちゃ	砂糖・油 油・砂糖 砂糖 米	醤油・本みりん 醤油・酢 だし・醤油・本みりん チキンコンソメ	ベビーせんべい お茶	豆腐ブラウニー 牛乳	砂糖・でん粉・ベーキングパウダー・ココナツオイル 油・豆腐・砂糖 ▲牛乳
25	水	チキンチャップ ブロッコリーサラダ 軟飯 味噌汁 ぶどうゼリー	鶏肉	ブロッコリー・コーン・人参	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米	トマトケチャップ・塩 酢・塩 だし ぶどうゼリー	野菜ハイハイン お茶	梅わかめお焼き 牛乳	米・わかめご飯の素 練り梅 ▲牛乳
26	木	家常豆腐 しらすと白菜のサラダ 軟飯 中華スープ フルーツ (りんご缶)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ しらす	玉ねぎ・しめじ・赤ピーマン・しょうが・にんにく 白菜・人参・レモン果汁	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 米	醤油・料理酒・中華だし 酢・塩・醤油 中華だし・醤油・塩	ベビーせんべい お茶	黒糖ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 油・豆乳 ▲牛乳
27	金	鶏じゃが キャベツとカリフラワーのサラダ 軟飯 スープ	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・カリフラワー・コーン	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 だし	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
28	土	チャーハン 厚揚げと大根のとう煮 はるさめスープ	豚ひき肉 生揚げ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 大根・さやいんげん わかめ	米・油 砂糖・でん粉 緑豆春雨	中華だし・塩・醤油 和風だし・醤油 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
30	月	肉団子の照り煮 小松菜と白菜の塩昆布和え ひじきと高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁	チキンボール 高野豆腐	しょうが 小松菜・白菜・人参・塩昆布 ひじき・グリーンピース	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	おかかお焼き 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳

栄養価の平均 エネルギー364kcal たんぱく質13.0g 脂質10.4g カルシウム152mg

★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。