



2023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 ▲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 金	白身魚の旨煮 ウインナーと野菜のソテー 揚げじゃが ごはん 味噌汁	たら ウインナー 赤みそ・白みそ	しょうが 太もやし・人参・玉ねぎ ドライパセリ 大根・青ねぎ	砂糖 油 じゃが芋・油 米	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ 塩 だし	カルシウムせんべい お茶・いりこ	じゃこお焼き 牛乳	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳	
2 土	豚丼 ひじきとさつまいもの煮物 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・さやいんげん ひじき 白菜・わかめ	米・砂糖・でん粉 さつまいも・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	小魚せんべい 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	
4 月	鶏肉の揚げ煮 キャベツのツナ和え かぼちゃの甘辛和え ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・小松菜 かぼちゃ 大根・ほうれん草	でん粉・油・砂糖 砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・だし 醤油 だし	星たべよ お茶・いりこ	昆布おにぎり 牛乳	米 塩昆布 ▲牛乳	
5 火	家常豆腐(ジャージャー豆腐) 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 コーン・赤ピーマン・きゅうり 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	カルシウムせんべい お茶・いりこ	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳	
6 水	ウインナーときのこのクリームパスタ キャベツとほうれん草のサラダ ロールパン スープ ピーチゼリー	ウインナー・▲牛乳	玉ねぎ・エリンギ・ドライパセリ キャベツ・ほうれん草・人参 チンゲン菜・太もやし	マカロニ・オリーブ油・油 油・砂糖 ▲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・いりこ	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	
7 木	サバの甘辛焼 細切昆布の煮物 蒸さつまいも ごはん 味噌汁	さば 油揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	細切昆布・人参・さやいんげん わかめ	砂糖・油 油・砂糖 さつまいも 米	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	星たべよ お茶・いりこ	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	
8 金	ポークカレー ちくわと野菜のサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜・コーン バナナ	米・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 酢・醤油	カルシウムせんべい お茶・いりこ	きなこトースト 牛乳	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳	
9 土	鶏肉と白菜のうどん もやしと胡瓜の酢の物 ゆかりごはん	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	小魚せんべい 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	
11 月	白身魚フライ 小松菜とキャベツのサラダ 里芋の煮物 ごはん 味噌汁	白身魚フライ 豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・キャベツ・人参 わかめ	油 油・砂糖 里芋・砂糖 米	醤油・酢 和風だし・料理酒・醤油 だし	星たべよ お茶・いりこ	ミルククッキー 牛乳	小麦粉・▲バター・油 ▲牛乳・砂糖 ▲牛乳	
12 火	豚肉と野菜のケチャップ炒め さつまいものあおさ焼 ごはん スープ フルーツ(パイナップル)	豚肉	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・エリンギ・コーン あおさのり 白菜・ほうれん草 パイナップル(缶詰)	油・砂糖 さつまいも・油 米	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ	カルシウムせんべい お茶・いりこ	梅わかめおにぎり 牛乳	米・わかめご飯の素 練り梅 ▲牛乳	
13 水	マーマレードチキン ちくわとチンゲン菜のサラダ 揚げかぼちゃ ごはん スープ	鶏肉 ちくわ	チンゲン菜・キャベツ・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・さやいんげん	油・マーマレード 油・砂糖 油 米	塩・醤油・本みりん 醤油・酢 塩 チキンコンソメ	かっぱえびせん お茶・いりこ	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	
14 木	白身魚の照焼 ほうれん草ともやしの和え物 がんもの煮物 ごはん 味噌汁	たら がんもどき 赤みそ・白みそ	ほうれん草・太もやし 人参・玉ねぎ	砂糖・油 砂糖 米	醤油・本みりん 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・いりこ	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲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	
15	金	豚肉とごぼうのうどん うす揚げと小松菜の煮浸し 菜めしごはん フルーツ (みかん缶)	豚肉・さつま揚げ 油揚げ	ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 小松菜・白菜 菜めしの素 みかん(缶詰)	うどん 砂糖 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	カルシウムせんべい お茶・いりこ	納豆お焼き 牛乳	米・納豆・あおさのり 醤油・でん粉・油 ▲牛乳	
16	土	しらすチャーハン 鶏肉とじゃが芋の煮物 汁ビーフン	しらす 鶏肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 わかめ	米・油 油・じゃが芋・砂糖 ビーフン	中華だし・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 中華だし・醤油・塩	小魚せんべい 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	
18	月	牛肉コロッケ レンコンきんぴら 焼かぼちゃ ごはん 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	れんこん・人参 かぼちゃ 小松菜	▲牛肉コロッケ・油 つきこんにゃく・油・砂糖・白ごま 油 米	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	星たべよ お茶・いりこ	ふんわりじんじんクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐・人参 ▲牛乳	
19	火	チキンソテーアップルソース ビーンズサラダ マカロニのケチャップソテー ごはん スープ	鶏肉 大豆	おろしりんご コーン・きゅうり・人参 玉ねぎ ほうれん草・えのきたけ	油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) マカロニ・油 米	塩・醤油・料理酒 塩 チキンコンソメ・トマトケチャップ チキンコンソメ	カルシウムせんべい お茶・いりこ	おかかおにぎり 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳	
20	水	冬野菜マーボー丼 あおさじゃが はるさめスープ フルーツ (黄桃缶)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・大根・人参・青ねぎ あおさのり わかめ 黄桃(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉 じゃが芋 緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし・塩 塩 中華だし・醤油・塩	かっぱえびせん お茶・いりこ	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	
★	21	木の	星のハンバーグ 花野菜サラダ 大学芋 コーンピラフ スープ	ハンバーグ	カリフラワー・ブロッコリー・人参・レモン果汁 コーン 玉ねぎ・ほうれん草	油 砂糖・オリーブ油 さつま芋・油・砂糖 米・油	トマトケチャップ・ウスターソース 酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	星たべよ お茶・いりこ	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・バイン(缶詰) みかん(缶詰)・粉糖 ▲牛乳
22	金	ハヤシライス しらすと野菜のサラダ フルーツ (パイン缶)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・キャベツ・赤ピーマン パイン(缶詰)	米(国産)・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・いりこ	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳	
23	土	豚汁うどん かぼちゃの煮物 ふりかけごはん	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ	うどん 砂糖 米	だし・本みりん・醤油 だし・醤油・本みりん かつおふりかけ	小魚せんべい 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	
25	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・小松菜・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・いりこ	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	
26	火	和風あんかけ丼 さつま芋の旨煮 味噌汁 フルーツ (りんご缶)	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・さやいんげん チンゲン菜 りんご(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 さつま芋	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・和風だし だし	カルシウムせんべい お茶・いりこ	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	
27	水	サバの塩焼 切干大根の煮物 かぼちゃのスープ煮 ごはん すまし汁	さば	切干大根・人参・グリーンピース かぼちゃ ほうれん草・玉ねぎ	油 つきこんにゃく・油・砂糖 米	塩 和風だし・醤油・料理酒 チキンコンソメ だし・醤油・塩	かっぱえびせん お茶・いりこ	青菜おにぎり 牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳	
28	木	チキンカレー ブロッコリーサラダ フルーツ (パイン缶)	鶏肉	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 パイン(缶詰)	米・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・醤油	星たべよ お茶・いりこ	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	

栄養価の平均 エネルギー451kcal たんぱく質14.1g 脂質11.9g カルシウム198mg

★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。
*お米は滋賀県産コシヒカリ・滋賀県産日本晴・京都丹後産コシヒカリを使用しています。
<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。





2023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 金	白身魚の旨煮 ウイナーと野菜のソテー 揚げじゃが ごはん 味噌汁	たら ウイナー 赤みそ・白みそ	しょうが 太もやし・人参・玉ねぎ ドライパセリ 大根・青ねぎ	砂糖 油 じゃが芋・油 米	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ 塩 だし	カルシウムせんべい お茶	じゃこお焼き 牛乳	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳	
2 土	豚丼 ひじきとさつま芋の煮物 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・さやいんげん ひじき 白菜・わかめ	米・砂糖・でん粉 さつま芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	小魚せんべい 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	
4 月	鶏肉の揚げ煮 キャベツのツナ和え かぼちゃの甘辛和え ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・小松菜 かぼちゃ 大根・ほうれん草	でん粉・油・砂糖 砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・だし 醤油 だし	しらすわかめせんべい お茶	昆布おにぎり 牛乳	米 塩昆布 ▲牛乳	
5 火	家常豆腐(ジャージャー豆腐) 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 コーン・赤ピーマン・きゅうり 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	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	
6 水	ウイナーときのこのクリームパスタ キャベツとほうれん草のサラダ ロールパン スープ ピーチゼリー	ウイナー・▲牛乳	玉ねぎ・エリンギ・ドライパセリ キャベツ・ほうれん草・人参 チンゲン菜・太もやし	マカロニ・オリーブ油・油 油・砂糖 ▲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	小魚せんべい 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	
7 木	サバの甘辛焼 細切昆布の煮物 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	さば 油揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	細切昆布・人参・さやいんげん わかめ	砂糖・油 油・砂糖 さつま芋 米	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	しらすわかめせんべい 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	
8 金	ポークカレー ちくわと野菜のサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜・コーン バナナ	米・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 酢・醤油	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	
9 土	鶏肉と白菜のうどん もやしと胡瓜の酢の物 ゆかりごはん	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	小魚せんべい 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	
11 月	白身魚フライ 小松菜とキャベツのサラダ 里芋の煮物 ごはん 味噌汁	白身魚フライ 豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・キャベツ・人参 わかめ	油 油・砂糖 里芋・砂糖 米	醤油・酢 和風だし・料理酒・醤油 だし	しらすわかめせんべい お茶	ミルククッキー 牛乳	小麦粉・▲バター・油 ▲牛乳・砂糖 ▲牛乳	
12 火	豚肉と野菜のケチャップ炒め さつま芋のあおさ焼 ごはん スープ フルーツ(パイナップル)	豚肉	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・エリンギ・コーン あおさのり 白菜・ほうれん草 パイナップル(缶詰)	油・砂糖 さつま芋・油 米	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ	カルシウムせんべい 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	
13 水	マーマレードチキン ちくわとチンゲン菜のサラダ 揚げかぼちゃ ごはん スープ	鶏肉 ちくわ	チンゲン菜・キャベツ・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・さやいんげん	油・マーマレード 油・砂糖 油 米	塩・醤油・本みりん 醤油・酢 塩 チキンコンソメ	小魚せんべい 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	
14 木	白身魚の照焼 ほうれん草ともやしの和え物 がんもの煮物 ごはん 味噌汁	たら がんもどき 赤みそ・白みそ	ほうれん草・太もやし 人参・玉ねぎ	砂糖・油 砂糖 米	醤油・本みりん 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・料理酒 だし	しらすわかめせんべい お茶	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳	

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	
15	金	豚肉とごぼうのうどん うす揚げと小松菜の煮浸し 菜めしごはん フルーツ (みかん缶)	豚肉・さつま揚げ 油揚げ	ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 小松菜・白菜 菜めしの素 みかん(缶詰)	うどん 砂糖 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	カルシウムせんべい お茶	納豆お焼き 牛乳	米・納豆・あおさのり 醤油・でん粉・油 ▲牛乳	
16	土	しらすチャーハン 鶏肉とじゃが芋の煮物 汁ビーフン	しらす 鶏肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 わかめ	米・油 油・じゃが芋・砂糖 ビーフン	中華だし・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 中華だし・醤油・塩	小魚せんべい 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	
18	月	牛肉コロッケ レンコンきんぴら 焼かぼちゃ ごはん 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	れんこん・人参 かぼちゃ 小松菜	▲牛肉コロッケ・油 つきこんにゃく・油・砂糖・白ごま 油 米	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	しらすわかめせんべい 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	
19	火	チキンソテーアップルソース ビーンズサラダ マカロニのケチャップソテー ごはん スープ	鶏肉 大豆	おろしりんご コーン・きゅうり・人参 玉ねぎ ほうれん草・えのきたけ	油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) マカロニ・油 米	塩・醤油・料理酒 塩 チキンコンソメ・トマトケチャップ チキンコンソメ	カルシウムせんべい お茶	おなかおにぎり 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳	
20	水	冬野菜マーボー丼 あおさじゃが はるさめスープ フルーツ (黄桃缶)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・大根・人参・青ねぎ あおさのり わかめ 黄桃(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉 じゃが芋 緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし・塩 塩 中華だし・醤油・塩	小魚せんべい 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	
★	21	木の	星のハンバーグ 花野菜サラダ 大学芋 コーンピラフ スープ	ハンバーグ カリフラワー・ブロッコリー・人参・レモン果汁 コーン 玉ねぎ・ほうれん草	油 砂糖・オリーブ油 さつま芋・油・砂糖 米・油	トマトケチャップ・ウスターソース 酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	しらすわかめせんべい 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・バイン (缶詰) みかん(缶詰)・粉糖 ▲牛乳	
22	金	ハヤシライス しらすと野菜のサラダ フルーツ (パイン缶)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・キャベツ・赤ピーマン パイン (缶詰)	米(国産)・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	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳	
23	土	豚汁うどん かぼちゃの煮物 ふりかけごはん	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ	うどん 砂糖 米	だし・本みりん・醤油 だし・醤油・本みりん かつおふりかけ	小魚せんべい 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	
25	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・小松菜・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	しらすわかめせんべい お茶	豚ねぎお焼き 牛乳	米・でん粉・醤油 豚ひき肉・青ねぎ・ごま油 ▲牛乳	
26	火	和風あんかけ丼 さつま芋の旨煮 味噌汁 フルーツ (りんご缶)	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・さやいんげん チンゲン菜 りんご(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 さつま芋	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・和風だし 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	
27	水	サバの塩焼 切干大根の煮物 かぼちゃのスープ煮 ごはん すまし汁	さば	切干大根・人参・グリーンピース かぼちゃ ほうれん草・玉ねぎ	油 つきこんにゃく・油・砂糖 米	塩 和風だし・醤油・料理酒 チキンコンソメ だし・醤油・塩	小魚せんべい お茶	青菜おにぎり 牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳	
28	木	チキンカレー ブロッコリーサラダ フルーツ (パイン缶)	鶏肉	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 パイン (缶詰)	米・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・醤油	しらすわかめせんべい 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	

栄養価の平均 エネルギー445kcal たんぱく質13.7g 脂質11.5g カルシウム186mg

★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。
* お米は滋賀県産コシヒカリ・滋賀県産日本晴・京都丹後産コシヒカリを使用しています。
<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。





2023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 金	白身魚の旨煮 ウインナーと野菜のソテー 揚げじゃが 軟飯 味噌汁	たら ウインナー 赤みそ・白みそ	しょうが 太もやし・人参・玉ねぎ ドライパセリ 大根・青ねぎ	砂糖 油 じゃが芋・油 米	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ 塩 だし	野菜ハイハイ お茶	じゃこお焼き 牛乳	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳	
2 土	豚丼 ひじきとさつま芋の煮物 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・さやいんげん ひじき 白菜・わかめ	米・砂糖・でん粉 さつま芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	小魚せんべい お茶	しらすわかめせんべい お茶	しらすわかめせんべい ほうじ茶	
4 月	鶏肉の煮物 キャベツのツナ和え かぼちゃの甘辛和え 軟飯 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・小松菜 かぼちゃ 大根・ほうれん草	砂糖 砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・だし 醤油 だし	野菜ハイハイ お茶	昆布軟飯 牛乳	米 塩昆布 ▲牛乳	
5 火	家常豆腐(ジャージャー豆腐) 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 コーン・赤ピーマン・きゅうり 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	小魚せんべい お茶	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳	
6 水	ウインナーときのこのクリームパスタ キャベツとほうれん草のサラダ ロールパン スープ ピーチゼリー	ウインナー・▲牛乳	玉ねぎ・エリンギ・ドライパセリ キャベツ・ほうれん草・人参 チンゲン菜・太もやし	マカロニ・オリーブ油・油 油・砂糖 ▲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 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	
7 木	白身魚の甘辛焼 細切昆布の煮物 蒸さつま芋 軟飯 味噌汁	たら 油揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	細切昆布・人参・さやいんげん わかめ	砂糖・油 油・砂糖 さつま芋 米	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	小魚せんべい 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	
8 金	豚じゃが ちくわと野菜のサラダ 軟飯 スープ	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜・コーン ブロッコリー	じゃが芋・砂糖 油・砂糖 米 おつゆ麩	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 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	
9 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	小魚せんべい お茶	しらすわかめせんべい お茶	しらすわかめせんべい ほうじ茶	
11 月	白身魚の煮つけ 小松菜とキャベツのサラダ 里芋の煮物 軟飯 味噌汁	かれい 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・キャベツ・人参 わかめ	砂糖 油・砂糖 里芋・砂糖 米	だし・醤油・料理酒 醤油・酢 和風だし・料理酒・醤油 だし	野菜ハイハイ お茶	バナナ しらすわかめせんべい 牛乳	バナナ しらすわかめせんべい ▲牛乳	
12 火	豚肉と野菜のケチャップ炒め さつま芋のあおさ焼 軟飯 スープ フルーツ(パイナップル)	豚肉	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・エリンギ・コーン あおさのり 白菜・ほうれん草 パイナップル(缶詰)	油・砂糖 さつま芋・油 米	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ	小魚せんべい お茶	梅わかめ軟飯 牛乳	米・わかめご飯の素 練り梅 ▲牛乳	
13 水	マーマレードチキン ちくわとチンゲン菜のサラダ 揚げかぼちゃ 軟飯 スープ	鶏肉 ちくわ	チンゲン菜・キャベツ・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・さやいんげん	油・マーマレード 油・砂糖 油 米	塩・醤油・本みりん 醤油・酢 塩 チキンコンソメ	野菜ハイハイ お茶	りんごかん しらすわかめせんべい 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 しらすわかめせんべい ▲牛乳	
14 木	白身魚の照焼 ほうれん草ともやしの和え物 がんもの煮物 軟飯 味噌汁	たら がんもどき 赤みそ・白みそ	ほうれん草・太もやし 人参・玉ねぎ	砂糖・油 砂糖 米	醤油・本みりん 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・料理酒 だし	小魚せんべい お茶	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳	

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	
15金	豚肉とごぼうのうどん うす揚げと小松菜の煮浸し 軟飯 フルーツ(みかん缶)	豚肉・さつま揚げ 油揚げ	ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 小松菜・白菜 みかん(缶詰)	うどん 砂糖 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・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	
16土	しらすチャーハン 鶏肉とじゃが芋の煮物 汁ビーフン	しらす 鶏肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 わかめ	米・油 油・じゃが芋・砂糖 ビーフン	中華だし・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 中華だし・醤油・塩	小魚せんべい お茶	しらすわかめせんべい お茶	しらすわかめせんべい ほうじ茶	
18月	マッシュポテト レンコンきんぴら 焼かぼちゃ 軟飯 味噌汁		れんこん・人参 かぼちゃ 小松菜	▲マッシュポテト・油 つきこんにゃく・油・砂糖・白ごま 油 米	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 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	
19火	チキンソテーアップルソース ビーンズサラダ マカロニのケチャップソテー 軟飯 スープ	鶏肉 大豆	おろしりんご コーン・きゅうり・人参 玉ねぎ ほうれん草・えのきたけ	油・砂糖・でん粉 マヨネースタイプ(卵不使用) マカロニ・油 米	塩・醤油・料理酒 塩 チキンコンソメ・トマトケチャップ チキンコンソメ	小魚せんべい お茶	おほか軟飯 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳	
20水	冬野菜マーボー丼 あおさじゃが はるさめスープ フルーツ(黄桃缶)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・大根・人参・青ねぎ あおさのり わかめ 黄桃(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉 じゃが芋 緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし・塩 塩 中華だし・醤油・塩	野菜ハイハイ 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	
★ 21木	星のハンバーグ 花野菜サラダ 大学芋 軟飯 スープ	ハンバーグ	カリフラワー・ブロッコリー・人参・レモン果汁 玉ねぎ・ほうれん草	油 砂糖・オリーブ油 さつま芋・油・砂糖 米	トマトケチャップ・ウスターソース 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	小魚せんべい 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・バイン(缶詰) みかん(缶詰)・粉糖 ▲牛乳	
22金	肉じゃが しらすと野菜のサラダ 軟飯 スープ	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ・赤ピーマン 大根・青ねぎ	じゃが芋・砂糖 砂糖・油 米	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし	野菜ハイハイ お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳	
23土	豚汁うどん かぼちゃの煮物 軟飯	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ	うどん 砂糖 米	だし・本みりん・醤油 だし・醤油・本みりん	小魚せんべい お茶	しらすわかめせんべい お茶	しらすわかめせんべい ほうじ茶	
25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・小松菜・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 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	
26火	和風あんかけ丼 さつま芋の旨煮 味噌汁 フルーツ(りんご缶)	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・さやいんげん チンゲン菜 りんご(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 さつま芋	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・和風だし だし	小魚せんべい 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	
27水	白身魚の塩焼 切干大根の煮物 かぼちゃのスープ煮 軟飯 すまし汁	かれい	切干大根・人参・グリーンピース かぼちゃ ほうれん草・玉ねぎ	油 つきこんにゃく・油・砂糖 米	塩 和風だし・醤油・料理酒 チキンコンソメ だし・醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	青菜軟飯 牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳	
28木	鶏じゃが ブロッコリーサラダ 軟飯 スープ	鶏肉	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 小松菜	じゃが芋・砂糖 砂糖・オリーブ油 米 おつゆ麩	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・塩・醤油 だし	小魚せんべい 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	

栄養価の平均 エネルギー354kcal たんぱく質11.9g 脂質8.9g カルシウム160mg

★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・落花生のい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。
* お米は滋賀県産コシヒカリ・滋賀県産日本晴・京都丹後産コシヒカリを使用しています。
<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

2023年12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	金	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・人参 大根・青ねぎ	でん粉 じゃが芋 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	あおさ入り5倍がゆ お茶	米 あおさのり ほうじ茶	
4	月	鶏肉とキャベツの磯煮 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	キャベツ・あおさのり 小松菜・人参 かぼちゃ	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	しらす入り5倍がゆ お茶	米 しらす ほうじ茶	
5	火	豆腐とほうれん草の煮物 玉ねぎとピーマンの煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	ほうれん草 玉ねぎ・ピーマン 白菜・人参	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	あおさじゃが お茶	じゃが芋 あおさのり ほうじ茶	
6	水	鶏ささみと野菜のうどん キャベツの磯煮 チンゲン菜とパプリカの煮浸し	鶏ささみ	玉ねぎ・人参 キャベツ・あおさのり チンゲン菜・黄パプリカ	うどん・でん粉	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	みそ入り5倍がゆ お茶	米 赤みそ ほうじ茶	
7	木	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	たら 豆腐	ほうれん草・玉ねぎ 人参	でん粉 さつま芋 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	かぼちゃのミルク煮 お茶	かぼちゃ ▲スキムミルク ほうじ茶	
8	金	鶏肉と野菜のとう煮 キャベツと小松菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	人参 キャベツ・小松菜 ブロッコリー	じゃが芋・でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ 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	
11	月	白身魚とキャベツの煮物 かぼちゃと玉ねぎの煮物 5倍がゆ スープ	かれい	キャベツ かぼちゃ・玉ねぎ 人参	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ ほうじ茶	
12	火	豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・赤パプリカ 白菜・ほうれん草	でん粉 さつま芋 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	人参入り5倍がゆ お茶	米 人参 ほうじ茶	
13	水	鶏ささみと野菜の煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	かぼちゃ・玉ねぎ チンゲン菜・人参 キャベツ	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	りんごのコンポート 野菜ハイハイ お茶	りんご 砂糖 野菜ハイハイ ほうじ茶	
14	木	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	たら	玉ねぎ・ほうれん草 人参	でん粉 さつま芋 米 そうめん	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	ミルクパンがゆ お茶	▲食パン ▲スキムミルク 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	金	鶏肉と野菜のうどん 白菜としらすの煮浸し じゃが芋の煮物	鶏ひき肉 しらす	小松菜・人参 白菜	うどん・でん粉 じゃが芋	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	あおさり5倍がゆ お茶	米 あおさのり ほうじ茶	
18	月	豆腐とかぼちゃの煮物 玉ねぎと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	かぼちゃ 玉ねぎ・人参 大根	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	じゃが芋のミルク煮 お茶	じゃが芋 ▲スキムミルク ほうじ茶	
19	火	鶏肉と野菜のうどん ブロッコリーとパプリカの煮浸し 人参の煮物	鶏ひき肉	玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・黄パプリカ 人参	うどん・でん粉	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	しらす入り5倍がゆ お茶	米 しらす ほうじ茶	
20	水	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の磯煮 5倍がゆ スープ	豆腐	大根・人参 あおさのり 小松菜・玉ねぎ	でん粉 じゃが芋 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	かぼちゃの甘煮 お茶	かぼちゃ・砂糖 塩 ほうじ茶	
21	木	白身魚と野菜の煮物 玉ねぎとほうれん草の煮浸し 5倍がゆ スープ	かれい	カリフラワー・人参 玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー	でん粉 米 さつま芋	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ ほうじ茶	
22	金	鶏ささみと野菜の煮物 玉ねぎと人参の煮浸し 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 大根・青ねぎ	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	ミルクパンがゆ お茶	▲食パン ▲スキムミルク ほうじ茶	
25	月	豆腐と小松菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	小松菜 白菜・人参 玉ねぎ	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	きなこ入り5倍がゆ お茶	米 きな粉 ほうじ茶	
26	火	鶏肉と野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	でん粉 さつま芋 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶 野菜ハイハイ お茶	りんごのコンポート お茶	りんご 砂糖 野菜ハイハイ ほうじ茶	
27	水	白身魚と野菜のうどん 白菜と人参の煮浸し かぼちゃのミルク煮	かれい ▲スキムミルク	玉ねぎ・ほうれん草 白菜・人参 かぼちゃ	うどん・でん粉	だし だし	野菜ハイハイ お茶	みそ入り5倍がゆ お茶	米 赤みそ ほうじ茶	
28	木	鶏ささみと野菜の煮物 玉ねぎと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	ブロッコリー・赤パプリカ 玉ねぎ・人参 小松菜	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	蒸さつま芋 お茶	さつま芋 ほうじ茶	

栄養価の平均 エネルギー155kcal たんぱく質7.8g 脂質1.5g カルシウム98mg

★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。
*お米は滋賀県産コシヒカリ・滋賀県産日本晴・京都丹後産コシヒカリを使用しています。
<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。





2023年12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	金	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・人参 大根・青ねぎ	でん粉 じゃが芋 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	あおさ入り7倍がゆ お茶	米 あおさのり ほうじ茶	
4	月	鶏肉とキャベツの磯煮 小松菜と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	キャベツ・あおさのり 小松菜・人参 かぼちゃ	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	しらす入り7倍がゆ お茶	米 しらす ほうじ茶	
5	火	豆腐とほうれん草の煮物 玉ねぎとピーマンの煮浸し 7倍がゆ スープ	豆腐	ほうれん草 玉ねぎ・ピーマン 白菜・人参	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	あおさじゃが お茶	じゃが芋 あおさのり ほうじ茶	
6	水	鶏ささみと野菜のうどん キャベツの磯煮 チンゲン菜とパプリカの煮浸し	鶏ささみ	玉ねぎ・人参 キャベツ・あおさのり チンゲン菜・黄パプリカ	うどん・でん粉	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	みそ入り7倍がゆ お茶	米 赤みそ ほうじ茶	
7	木	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ スープ	たら 豆腐	ほうれん草・玉ねぎ 人参	でん粉 さつま芋 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	かぼちゃのミルク煮 お茶	かぼちゃ ▲スキムミルク ほうじ茶	
8	金	鶏肉と野菜のとう煮 キャベツと小松菜の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	人参 キャベツ・小松菜 ブロッコリー	じゃが芋・でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ 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	
11	月	白身魚とキャベツの煮物 かぼちゃと玉ねぎの煮物 7倍がゆ スープ	かれい	キャベツ かぼちゃ・玉ねぎ 人参	でん粉 米 そうめん	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ ほうじ茶	
12	火	豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・赤パプリカ 白菜・ほうれん草	でん粉 さつま芋 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	人参入り7倍がゆ お茶	米 人参 ほうじ茶	
13	水	鶏ささみと野菜の煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	かぼちゃ・玉ねぎ チンゲン菜・人参 キャベツ	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	りんごのコンポート 野菜ハイハイ お茶	りんご 砂糖 野菜ハイハイ ほうじ茶	
14	木	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ スープ	たら	玉ねぎ・ほうれん草 人参	でん粉 さつま芋 米 そうめん	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	ミルクパンがゆ お茶	▲食パン ▲スキムミルク 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	金	鶏肉と野菜のうどん 白菜としらすの煮浸し じゃが芋の煮物	鶏ひき肉 しらす	小松菜・人参 白菜	うどん・でん粉 じゃが芋	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	あおさ入り7倍がゆ お茶	米 あおさのり ほうじ茶	
18	月	豆腐とかぼちゃの煮物 玉ねぎと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	豆腐	かぼちゃ 玉ねぎ・人参 大根	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	じゃが芋のミルク煮 お茶	じゃが芋 ▲スキムミルク ほうじ茶	
19	火	鶏肉と野菜のうどん ブロッコリーとパプリカの煮浸し 人参の煮物	鶏ひき肉	玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・黄パプリカ 人参	うどん・でん粉	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	しらす入り7倍がゆ お茶	米 しらす ほうじ茶	
20	水	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の磯煮 7倍がゆ スープ	豆腐	大根・人参 あおさのり 小松菜・玉ねぎ	でん粉 じゃが芋 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	かぼちゃの甘煮 お茶	かぼちゃ・砂糖 塩 ほうじ茶	
21	木	白身魚と野菜の煮物 玉ねぎとほうれん草の煮浸し 7倍がゆ スープ	かれい	カリフラワー・人参 玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー	でん粉 米 さつま芋	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ お茶	バナナ 野菜ハイハイ ほうじ茶	
22	金	鶏ささみと野菜の煮物 玉ねぎと人参の煮浸し 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 大根・青ねぎ	でん粉 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	ミルクパンがゆ お茶	▲食パン ▲スキムミルク ほうじ茶	
25	月	豆腐と小松菜の煮物 白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	豆腐	小松菜 白菜・人参 玉ねぎ	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	きなこ入り7倍がゆ お茶	米 きな粉 ほうじ茶	
26	火	鶏肉と野菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	でん粉 さつま芋 米	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶 野菜ハイハイ お茶	りんごのコンポート お茶	りんご 砂糖 野菜ハイハイ ほうじ茶	
27	水	白身魚と野菜のうどん 白菜と人参の煮浸し かぼちゃのミルク煮	かれい ▲スキムミルク	玉ねぎ・ほうれん草 白菜・人参 かぼちゃ	うどん・でん粉	だし だし	野菜ハイハイ お茶	みそ入り7倍がゆ お茶	米 赤みそ ほうじ茶	
28	木	鶏ささみと野菜の煮物 玉ねぎと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	ブロッコリー・赤パプリカ 玉ねぎ・人参 小松菜	でん粉 米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	蒸さつま芋 お茶	さつま芋 ほうじ茶	

栄養価の平均 エネルギー119kcal たんぱく質6.1g 脂質1.2g カルシウム77mg

★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。
* お米は滋賀県産コシヒカリ・滋賀県産日本晴・京都丹後産コシヒカリを使用しています。
<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。



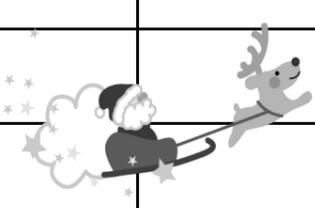


2023年12月度 きたばたけ保育園 初期メニュー(5~6か月頃)



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	金	豆腐のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	豆腐	人参	米	
4	月	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	
5	火	玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		玉ねぎ ほうれん草	米	
6	水	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	
7	木	ほうれん草のペースト さつまいものペースト 10倍がゆ		ほうれん草	さつまいも 米	
8	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	
11	月	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	
12	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	
13	水	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	
14	木	さつまいものペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		ほうれん草	さつまいも 米	
15	金	小松菜のペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ		小松菜	じゃが芋 米	
18	月	かぼちゃのペースト 大根のペースト 10倍がゆ		かぼちゃ 大根	米	
19	火	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	
20	水	小松菜のペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ		小松菜	じゃが芋 米	
21	木	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	かれい	ほうれん草	米	
22	金	人参のペースト 大根のペースト 10倍がゆ		人参 大根	米	
25	月	小松菜のペースト 豆腐のペースト 10倍がゆ	豆腐	小松菜	米	
26	火	さつまいものペースト 人参のペースト 10倍がゆ		人参	さつまいも 米	
27	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	
28	木	じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ		ブロッコリー	じゃが芋 米	

栄養価の平均 エネルギー42kcal たんぱく質1.5g 脂質0.6g カルシウム19mg

★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。