

# 2024年10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

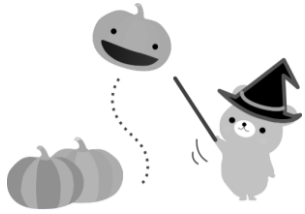
日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料	
1	火	炒り豆腐 ブロッコリーともやしのおかか和え ごはん 中華スープ フルーツ(パイン缶)	豆腐・豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが ブロッコリー・太もやし 白菜・青ねぎ パイン(缶詰)	油・砂糖・ごま油 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	カルシウムせんべい お茶	オレンジかん アンパンマンソフトせんべい 牛乳	寒天・オレンジジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳	
2	水	鶏肉の揚げ煮 キャベツの赤しそ和え さつまいもの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 玉ねぎ・小松菜	でん粉・油・砂糖 さつまいも 米	醤油・本みりん・和風だし ゆかり 醤油・本みりん・だし だし	かっぱえびせん お茶	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳	
3	木	白身魚の煮付け もやしと胡瓜の酢の物 大学かぼちゃ ごはん 味噌汁	たら かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが 太もやし・きゅうり・人参 かぼちゃ 白菜・わかめ	砂糖 砂糖 油・砂糖・黒ごま 米	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 だし	星たべよ お茶	豚ねぎお焼き 牛乳	米・でん粉・醤油 豚ひき肉・青ねぎ・ごま油 ▲牛乳	
4	金	ハヤシライス 大根とコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・コーン・ほうれん草・レモン果汁 オレンジ	米・油 砂糖・オリーブ油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・塩・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	
5	土	焼きそば 厚揚げと小松菜の煮浸し 味噌汁	豚肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ 小松菜 白菜・わかめ	中華麺・油 砂糖	中華だし・塩・醤油 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	
7	月	肉団子の照り煮 しらすとキャベツのサラダ 蒸さつまいも ごはん 味噌汁	チキンボール しらす 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・コーン チンゲン菜	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 さつまいも 米 おつゆ麩	だし・醤油・本みりん 醤油・酢 だし	星たべよ 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	
8	火	けんちんうどん 白菜ときゅうりの梅風味和え ふりかけごはん フルーツ(黄桃缶)	生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・白菜・練り梅 黄桃(缶詰)	うどん・里芋 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・和風だし かつおふりかけ	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	
9	水	クリームシチュー ツナサラダ ロールパン フルーツ(みかん缶)	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・レモン果汁 みかん(缶詰)	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ▲丸ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	かっぱえびせん 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	
10	木	秋野菜マーボー 切干大根の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ(りんご缶)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ 切干大根・きゅうり・人参 白菜・わかめ りんご(缶詰)	砂糖・ごま油・油・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	星たべよ お茶	大学芋 牛乳	さつまいも・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳	
11	金	鶏肉の塩こうじ焼 平天と野菜のソテー かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 さつまいも揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ 大根・青ねぎ	油 油 砂糖 米	塩こうじ チキンコンソメ 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 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	
12	土	豚丼 もやしと小松菜のあおさ和え 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 太もやし・小松菜・あおさのり 青ねぎ	米・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 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	
15	火	白身魚フライ ウインナーとブロッコリーのソテー ひじき煮 ごはん 味噌汁	白身魚フライ ウインナー 油揚げ 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・赤ピーマン ひじき・人参 ほうれん草	油 油 油・砂糖 米 おつゆ麩	チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	カルシウムせんべい 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	
16	水	チキンソテー和風きのこソース コーンサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 がんもどき	エリンギ・しめじ キャベツ・コーン・きゅうり 小松菜・大根	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	かっぱえびせん 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	

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	
17 木	サバの塩焼 白菜とチンゲン菜の赤しそ和え あおさじゃが ごはん 味噌汁	さば  赤みそ・白みそ	白菜・チンゲン菜・人参 あおさのり  かぼちゃ・わかめ	油  じゃが芋 米	塩 ゆかり 塩  だし	星たべよ お茶	きなこトースト  牛乳	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳	
18 金	豚肉と野菜のケチャップ炒め 里芋の煮物 じゃこ大豆 ごはん 味噌汁	豚肉  しらす・大豆  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン   小松菜	油・砂糖 里芋・砂糖 油・砂糖 米 おつゆ麩	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 和風だし・料理酒・醤油 醤油・料理酒  だし	カルシウムせんべい お茶	青菜おにぎり  牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳	
21 月	牛肉コロッケ キャベツとほうれん草のごま和え 味噌かぼちゃ ごはん すまし汁	赤みそ	キャベツ・ほうれん草・人参 かぼちゃ  しめじ・玉ねぎ	▲牛肉コロッケ・油 白ごま 砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 本みりん  だし・醤油・塩	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	
22 火	鶏肉の照焼 ちくわとブロッコリーのソテー 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ  赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ 切干大根・人参・グリーンピース  チンゲン菜	油・砂糖 油 つきこんにゃく・油・砂糖 米 じゃが芋	醤油・本みりん チキンコンソメ 和風だし・醤油・料理酒  だし	カルシウムせんべい お茶	りんご蒸しパン  牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・りんごジュース りんご(缶詰)・油 ▲牛乳	
23 水	醤油ラーメン シューマイ わかめごはん 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  わかめご飯の素 みかん(缶詰)	中華麺・油・ごま油  米	醤油・中華だし・塩・オスターソース  米	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	
★ 24 木	白身魚の蒲焼風 ウインナーとほうれん草のソテー 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	たら ウインナー 高野豆腐  赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・玉ねぎ・人参 さやいんげん  大根・しめじ	でん粉・油・砂糖 油 砂糖 米	料理酒・醤油・本みりん チキンコンソメ だし・醤油  だし	星たべよ お茶	ピーチケーキ  牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・油・黄桃(缶詰) ▲牛乳	
☺ 25 金	ハロウィンおばけカレー カラフルサラダ フルーツ(バナナ)	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・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	ジャムサンド  牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳	
26 土	豚肉と根菜の煮物 揚さつま芋 ごはん すまし汁	豚肉	ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース  大根・わかめ	黒こんにゃく・砂糖 さつま芋・油 米	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩  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	
28 月	ハンバーグ ポテトフライ 白菜としらすのサラダ ごはん スープ	ハンバーグ  しらす	白菜・ほうれん草・人参  玉ねぎ・コーン	油 ポテトフライ・油 油・砂糖 米	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 醤油・酢  チキンコンソメ	星たべよ お茶	きなこクッキー  牛乳	小麦粉・きな粉・砂糖 油・豆腐 ▲牛乳	
29 火	豆腐のあんかけ丼 キャベツと小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ(りんご缶)	鶏肉・豆腐  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・さやえんどう キャベツ・小松菜・人参 太もやし・わかめ りんご(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし	カルシウムせんべい お茶	ピーチかん  アソシエーションソフトせんべい 牛乳	寒天・砂糖 黄桃(缶詰) ソフトせんべい ▲牛乳	
30 水	鶏肉と野菜の甘酢炒め ブロッコリーと白菜のおかか和え ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	鶏肉 かつお節  赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・黄ピーマン・ピーマン ブロッコリー・白菜  ほうれん草 パイナップル(缶詰)	油・砂糖・でん粉  米 おつゆ麩	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 醤油・本みりん・だし  だし	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	
31 木	豚肉のチャブチェ かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	豚肉  油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・さやいんげん かぼちゃ  小松菜 黄桃(缶詰)	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん  だし	星たべよ お茶	野菜パンケーキ  牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・野菜&果物ジュース ▲牛乳	

栄養価の平均 エネルギー440kcal たんぱく質14.0g 脂質12.2g カルシウム179mg

★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。



# 2024年10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

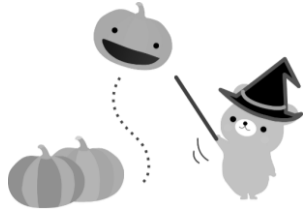
日曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料	
1 火	炒り豆腐 ブロッコリーともやしのおかか和え ごはん 中華スープ フルーツ (パイナップル)	豆腐・豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが ブロッコリー・太もやし 白菜・青ねぎ パイナップル (缶詰)	油・砂糖・ごま油 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	カルシウムせんべい お茶	オレンジかん アンパンマンソフトせんべい 牛乳	寒天・オレンジジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳	
2 水	鶏肉の揚げ煮 キャベツの赤しそ和え さつまいもの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 玉ねぎ・小松菜	でん粉・油・砂糖 さつまいも 米	醤油・本みりん・和風だし ゆかり 醤油・本みりん・だし だし	やわらかおかき お茶	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳	
3 木	白身魚の煮付け もやしと胡瓜の酢の物 大学かぼちゃ ごはん 味噌汁	たら かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが 太もやし・きゅうり・人参 かぼちゃ 白菜・わかめ	砂糖 砂糖 油・砂糖・黒ごま 米	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 だし	たべっこベイビー お茶	豚ねぎお焼き 牛乳	米・でん粉・醤油 豚ひき肉・青ねぎ・ごま油 ▲牛乳	
4 金	ハヤシライス 大根とコーンのサラダ フルーツ (オレンジ)	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・コーン・ほうれん草・レモン果汁 オレンジ	米・油 砂糖・オリーブ油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・塩・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	
5 土	焼きそば 厚揚げと小松菜の煮浸し 味噌汁	豚肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ 小松菜 白菜・わかめ	中華麺・油 砂糖	中華だし・塩・醤油 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	
7 月	肉団子の照り煮 しらすとキャベツのサラダ 蒸さつまいも ごはん 味噌汁	チキンボール しらす 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・コーン チンゲン菜	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 さつまいも 米 おつゆ麩	だし・醤油・本みりん 醤油・酢 だし	たべっこベイビー 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	
8 火	けんちんうどん 白菜ときゅうりの梅風味和え ふりかけごはん フルーツ (黄桃缶)	生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・白菜・練り梅 黄桃 (缶詰)	うどん・里芋 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・和風だし かつおふりかけ	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	
9 水	クリームシチュー ツナサラダ ロールパン フルーツ (みかん缶)	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・レモン果汁 みかん (缶詰)	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ▲丸ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	やわらかおかき 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	
10 木	秋野菜マーマー 切干大根の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ (りんご缶)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ 切干大根・きゅうり・人参 白菜・わかめ りんご (缶詰)	砂糖・ごま油・油・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	たべっこベイビー お茶	大学芋 牛乳	さつまいも・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳	
11 金	鶏肉の塩こうじ焼 平天と野菜のソテー かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 さつまいも揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ 大根・青ねぎ	油 油 砂糖 米	塩こうじ チキンコンソメ 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 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	
12 土	豚丼 もやしと小松菜のあおさしめじ 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 太もやし・小松菜・あおさのり 青ねぎ	米・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 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	
15 火	白身魚フライ ウインナーとブロッコリーのソテー ひじき煮 ごはん 味噌汁	白身魚フライ ウインナー 油揚げ 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・赤ピーマン ひじき・人参 ほうれん草	油 油 油・砂糖 米 おつゆ麩	チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	カルシウムせんべい お茶	ふどうかん アンパンマンソフトせんべい 牛乳	寒天・ふどうジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳	
16 水	チキンソテー和風きのこソース コーンサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 がんもどき	エリンギ・しめじ キャベツ・コーン・きゅうり 小松菜・大根	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	やわらかおかき 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	

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	
17	木	サバの塩焼 白菜とチンゲン菜の赤しそ和え あおさじゃが ごはん 味噌汁	さば  赤みそ・白みそ	白菜・チンゲン菜・人参 あおさのり  かぼちゃ・わかめ	油  じゃが芋 米	塩 ゆかり 塩  だし	たべっ子ベイビー お茶	きなこトースト  牛乳	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳	
18	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め 里芋の煮物 じゃこ大豆 ごはん 味噌汁	豚肉  しらす・大豆  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン   小松菜	油・砂糖 里芋・砂糖 油・砂糖 米 おつゆ麩	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 和風だし・料理酒・醤油 醤油・料理酒  だし	カルシウムせんべい お茶	青菜おにぎり  牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳	
21	月	牛肉コロッケ キャベツとほうれん草のごま和え 味噌かぼちゃ ごはん すまし汁	赤みそ	キャベツ・ほうれん草・人参 かぼちゃ  しめじ・玉ねぎ	▲牛肉コロッケ・油 白ごま 砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 本みりん  だし・醤油・塩	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	
22	火	鶏肉の照焼 ちくわとブロッコリーのソテー 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ  赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ 切干大根・人参・グリーンピース  チンゲン菜	油・砂糖 油 つきこんにゃく・油・砂糖 米 じゃが芋	醤油・本みりん チキンコンソメ 和風だし・醤油・料理酒  だし	カルシウムせんべい お茶	りんご蒸しパン  牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・りんごジュース りんご(缶詰)・油 ▲牛乳	
23	水	醤油ラーメン シューマイ わかめごはん 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  わかめご飯の素 みかん(缶詰)	中華麺・油・ごま油  米	醤油・中華だし・塩・オスターソース   米	やわらかおかし お茶	おかかおにぎり  牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳	
★	24	木	白身魚の蒲焼風 ウインナーとほうれん草のソテー 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	たら ウインナー 高野豆腐  赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・玉ねぎ・人参 さやいんげん  大根・しめじ	でん粉・油・砂糖 油 砂糖 米  だし	料理酒・醤油・本みりん チキンコンソメ だし・醤油  だし	たべっ子ベイビー お茶	ピーチケーキ  牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・油・黄桃(缶詰) ▲牛乳
☺	25	金	ハロウィンおばけカレー カラフルサラダ フルーツ(バナナ)	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・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	ジャムサンド  牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳
26	土	豚肉と根菜の煮物 揚さつま芋 ごはん すまし汁	豚肉	ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース  大根・わかめ	黒こんにゃく・砂糖 さつま芋・油 米	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩  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	
28	月	ハンバーグ ポテトフライ 白菜としらすのサラダ ごはん スープ	ハンバーグ  しらす	白菜・ほうれん草・人参  玉ねぎ・コーン	油 ポテトフライ・油 油・砂糖 米	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 醤油・酢  チキンコンソメ	たべっ子ベイビー お茶	きなこクッキー  牛乳	小麦粉・きな粉・砂糖 油・豆腐 ▲牛乳	
29	火	豆腐のあんかけ丼 キャベツと小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ(りんご缶)	鶏肉・豆腐  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・さやえんどう キャベツ・小松菜・人参 太もやし・わかめ りんご(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし	カルシウムせんべい お茶	ピーチかん  牛乳	寒天・砂糖 黄桃(缶詰) ソフトせんべい ▲牛乳	
30	水	鶏肉と野菜の甘酢炒め ブロッコリーと白菜のおかか和え ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	鶏肉 かつお節  赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・黄ピーマン・ピーマン ブロッコリー・白菜  ほうれん草 パイナップル(缶詰)	油・砂糖・でん粉  米 おつゆ麩	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 醤油・本みりん・だし  だし	やわらかおかし 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	
31	木	豚肉のチャプチェ かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	豚肉  油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・さやいんげん かぼちゃ  小松菜 黄桃(缶詰)	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん  だし	たべっ子ベイビー お茶	野菜パンケーキ  牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・野菜&果物ジュース ▲牛乳	

栄養価の平均 エネルギー440kcal たんぱく質14.1g 脂質12.2g 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。



# 2024年10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 火	炒り豆腐 ブロッコリーともやしのおかか和え 軟飯 中華スープ フルーツ(パイン缶)	豆腐・豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが ブロッコリー・太もやし 白菜・青ねぎ パイン(缶詰)	油・砂糖・ごま油 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	ハッピーせんべい お茶	オレンジかん 野菜ハイハイ牛乳	寒天・オレンジジュース 砂糖 野菜ハイハイ ▲牛乳	
2 水	鶏肉の煮物 キャベツの赤しそ和え さつまいもの煮物 軟飯 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 玉ねぎ・小松菜	砂糖 さつまいも 米	醤油・本みりん・和風だし ゆかり 醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイ牛乳 お茶	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳	
3 木	白身魚の煮付け もやしと胡瓜の酢の物 大学かぼちゃ 軟飯 味噌汁	たら かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが 太もやし・きゅうり・人参 かぼちゃ 白菜・わかめ	砂糖 砂糖 油・砂糖・黒ごま 米	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 だし	ハッピーせんべい 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	
4 金	ハヤシライス 大根とコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・コーン・ほうれん草・レモン果汁 オレンジ	米・油 砂糖・オリーブ油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・塩・醤油	野菜ハイハイ牛乳 お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳	
5 土	焼きそば 厚揚げと小松菜の煮浸し 味噌汁	豚肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ 小松菜 白菜・わかめ	中華麺・油 砂糖	中華だし・塩・醤油 醤油・本みりん・だし だし	ハッピーせんべい お茶	野菜ハイハイ牛乳 お茶	野菜ハイハイ ほうじ茶	
7 月	肉団子の照り煮 しらすとキャベツのサラダ 蒸さつまいも 軟飯 味噌汁	チキンボール しらす 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・コーン チンゲン菜	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 さつまいも 米 おつゆ麩	だし・醤油・本みりん 醤油・酢 だし	野菜ハイハイ牛乳 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	
8 火	けんちんうどん 白菜ときゅうりの梅風味和え 軟飯 フルーツ(黄桃缶)	生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・白菜・練り梅 黄桃(缶詰)	うどん・里芋 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・和風だし	ハッピーせんべい お茶	わかめお焼き 牛乳	米 わかめご飯の素 ▲牛乳	
9 水	クリームシチュー ツナサラダ ロールパン フルーツ(みかん缶)	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・レモン果汁 みかん(缶詰)	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ▲丸ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	野菜ハイハイ牛乳 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	
10 木	秋野菜マーボー 切干大根の中華和え 軟飯 中華スープ フルーツ(りんご缶)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ 切干大根・きゅうり・人参 白菜・わかめ りんご(缶詰)	砂糖・ごま油・油・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	ハッピーせんべい お茶	大学芋 牛乳	さつまいも・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳	
11 金	鶏肉の塩こうじ焼 平天と野菜のソテー かぼちゃの煮物 軟飯 味噌汁	鶏肉 さつまいも揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ 大根・青ねぎ	油 油 砂糖 米	塩こうじ チキンコンソメ 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	野菜ハイハイ牛乳 お茶	じゃこお焼き 牛乳	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳	
12 土	豚丼 もやしと小松菜のあおさ和え 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 太もやし・小松菜・あおさのり 青ねぎ	米・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ハッピーせんべい お茶	野菜ハイハイ牛乳 お茶	野菜ハイハイ ほうじ茶	
15 火	白身魚の煮付け ウインナーとブロッコリーのソテー ひじき煮 軟飯 味噌汁	たら ウインナー 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・玉ねぎ・赤ピーマン ひじき・人参 ほうれん草	砂糖 油 油・砂糖 米 おつゆ麩	醤油・料理酒・だし チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	ハッピーせんべい 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	
16 水	チキンソテー和風きのこソース コーンサラダ がんもの煮物 軟飯 味噌汁	鶏肉 がんもどき	エリンギ・しめじ キャベツ・コーン・きゅうり 小松菜・大根	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	野菜ハイハイ牛乳 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	

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	
17	木	白身魚の塩焼 白菜とチンゲン菜の赤しそ和え あおさじゃが 軟飯 味噌汁	たら  赤みそ・白みそ	白菜・チンゲン菜・人参 あおさのり  かぼちゃ・わかめ	油  じゃが芋 米	塩 ゆかり 塩  だし	ハッピーせんべい お茶	きなこトースト  牛乳	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳	
18	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め 里芋の煮物 じゃこ大豆 軟飯 味噌汁	豚肉  しらす・大豆  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン   小松菜	油・砂糖 里芋・砂糖 油・砂糖 米 おつゆ麩	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 和風だし・料理酒・醤油 醤油・料理酒  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	
21	月	マッシュポテト キャベツとほうれん草のごま和え 味噌かぼちゃ 軟飯 すまし汁	赤みそ	キャベツ・ほうれん草・人参 かぼちゃ  しめじ・玉ねぎ	▲マッシュポテト・油 白ごま 砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 本みりん  だし・醤油・塩	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	
22	火	鶏肉の照焼 ちくわとブロッコリーのソテー 切干大根の煮物 軟飯 味噌汁	鶏肉 ちくわ  赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ 切干大根・人参・グリーンピース  チンゲン菜	油・砂糖 油 つきこんにゃく・油・砂糖 米 じゃが芋	醤油・本みりん チキンコンソメ 和風だし・醤油・料理酒  だし	ハッピーせんべい お茶	りんご蒸しパン  牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・りんごジュース りんご(缶詰)・油 ▲牛乳	
23	水	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・オスターソース  米	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	
24	木	白身魚の蒲焼風 ウインナーとほうれん草のソテー 高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁	たら ウインナー 高野豆腐  赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・玉ねぎ・人参 さやいんげん  大根・しめじ	でん粉・油・砂糖 油 砂糖 米	料理酒・醤油・本みりん チキンコンソメ だし・醤油  だし	ハッピーせんべい お茶	ピーチケーキ  牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・油・黄桃(缶詰) ▲牛乳	
25	金	肉じゃが カラフルサラダ 軟飯 スープ フルーツ(バナナ)	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・コーン・レモン果汁  キャベツ バナナ	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	野菜ハイハイ お茶	ジャムサンド  牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳	
26	土	豚肉と根菜の煮物 揚さつま芋 軟飯 すまし汁	豚肉	ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース  大根・わかめ	黒こんにゃく・砂糖 さつま芋・油 米	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩  だし・醤油・塩	ハッピーせんべい お茶	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ ほうじ茶	
28	月	ハンバーグ ポテトフライ 白菜としらすのサラダ 軟飯 スープ	ハンバーグ  しらす	白菜・ほうれん草・人参  玉ねぎ・コーン	油 ポテトフライ・油 油・砂糖 米	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 醤油・酢  チキンコンソメ	野菜ハイハイ お茶	蒸さつま芋 牛乳	さつま芋 ▲牛乳	
29	火	豆腐のあんかけ丼 キャベツと小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ(りんご缶)	鶏肉・豆腐  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・さやえんどう キャベツ・小松菜・人参 太もやし・わかめ りんご(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし	ハッピーせんべい お茶	ピーチかん  野菜ハイハイ 牛乳	寒天・砂糖 黄桃(缶詰) 野菜ハイハイ ▲牛乳	
30	水	鶏肉と野菜の甘酢炒め ブロッコリーと白菜のおかか和え 軟飯 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	鶏肉 かつお節  赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・黄ピーマン・ピーマン ブロッコリー・白菜  ほうれん草 パイン(缶詰)	油・砂糖・でん粉  米 おつゆ麩	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 醤油・本みりん・だし  だし	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	
31	木	豚肉のチャプチェ かぼちゃの煮物 軟飯 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	豚肉  油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・さやいんげん かぼちゃ  小松菜 黄桃(缶詰)	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん  だし	ハッピーせんべい お茶	野菜パンケーキ  牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・野菜&果物ジュース ▲牛乳	

栄養価の平均 エネルギー359kcal たんぱく質12.3g 脂質9.7g カルシウム148mg

★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。

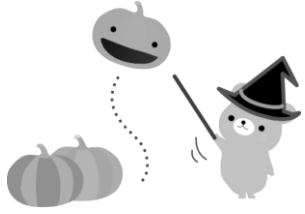
\*そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

\*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。

# 2024年10月度 きたばたけ保育園 後期メニュー(9~11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	火	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・人参  白菜・青ねぎ	でん粉  米	だし だし  だし	野菜ハイハイン お茶	バナナ 野菜ハイハイン お茶	バナナ 野菜ハイハイン ほうじ茶	
2	水	豆腐と野菜の煮物 さつまいの煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	キャベツ・人参  玉ねぎ・小松菜	でん粉 さつまい 米	だし だし  だし	野菜ハイハイン 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	
3	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・玉ねぎ かぼちゃ  人参	でん粉  米 そうめん	だし だし  だし	野菜ハイハイン お茶	あおさり5倍がゆ お茶	米 あおさりの ほうじ茶	
4	金	鶏肉と野菜の煮物 大根とほうれん草の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	人参 大根・ほうれん草  キャベツ	じゃが芋・でん粉  米 おつゆ麩	だし だし  だし	野菜ハイハイン お茶	ミルクパンがゆ お茶	▲食パン ▲スキムミルク ほうじ茶	
7	月	鶏ささみと野菜の煮物 キャベツと人参の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	玉ねぎ キャベツ・人参  チンゲン菜	さつまい・でん粉  米 おつゆ麩	だし だし  だし	野菜ハイハイン 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	
8	火	白身魚と野菜のうどん 白菜と小松菜の煮浸し かぼちゃの旨煮	かれい	人参・大根 白菜・小松菜 かぼちゃ	うどん・でん粉	だし だし だし	野菜ハイハイン お茶	きなこ入り5倍がゆ お茶	米 きな粉 ほうじ茶	
9	水	鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー  キャベツ・赤パプリカ	でん粉  米	だし だし  だし	野菜ハイハイン お茶	バナナ 野菜ハイハイン お茶	バナナ 野菜ハイハイン ほうじ茶	
10	木	豆腐と野菜の煮物 大根と人参の煮物 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・チンゲン菜 大根・人参  白菜	でん粉  米 おつゆ麩	だし だし  だし	野菜ハイハイン お茶	蒸さつまい お茶	さつまい ほうじ茶	
11	金	鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	玉ねぎ・ピーマン かぼちゃ  大根・人参	でん粉  米	だし だし  だし	野菜ハイハイン お茶	しらす入り5倍がゆ お茶	米 しらす ほうじ茶	
15	火	白身魚とほうれん草の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮物 5倍がゆ スープ	たら	ほうれん草 ブロッコリー・玉ねぎ  人参	でん粉  米 おつゆ麩	だし だし  だし	野菜ハイハイン お茶	バナナ 野菜ハイハイン お茶	バナナ 野菜ハイハイン ほうじ茶	
16	水	鶏肉と野菜の煮物 大根の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	キャベツ・人参 大根  小松菜	でん粉  米 そうめん	だし だし  だし	野菜ハイハイン お茶	みそ入り5倍がゆ お茶	米 赤みそ ほうじ茶	

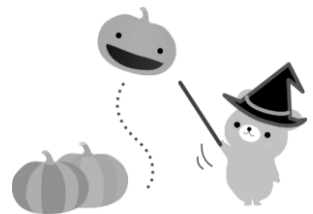
日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料	
17	木	白身魚と野菜の煮物 かぼちゃのミルク煮 5倍がゆ スープ	たら ▲スキムミルク	玉ねぎ・チンゲン菜 かぼちゃ  白菜・人参	でん粉  米	だし  だし	野菜ハイハイ お茶	きなこパンがゆ お茶	▲食パン・▲スキムミルク きな粉 ほうじ茶	
18	金	豆腐と野菜の煮物 玉ねぎとピーマンの煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	キャベツ・人参 玉ねぎ・ピーマン  小松菜	でん粉  米 おつゆ麩	だし だし だし	野菜ハイハイ お茶	みそ入り5倍がゆ お茶	米 赤みそ ほうじ茶	
21	月	鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	人参・ほうれん草 かぼちゃ  キャベツ・玉ねぎ	でん粉  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	
22	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	人参・玉ねぎ  チンゲン菜	でん粉 じゃが芋 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	
23	水	鶏肉と野菜のうどん 玉ねぎと人参の煮浸し さつま芋の煮物	鶏ひき肉	キャベツ・青ねぎ 玉ねぎ・人参	うどん・でん粉  さつま芋	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	
24	木	白身魚と野菜の煮物 人参の煮物 5倍がゆ スープ	たら	ほうれん草・玉ねぎ 人参  大根	でん粉  米 そうめん	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	
25	金	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	人参 ブロッコリー・玉ねぎ  キャベツ	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	ミルクパンがゆ お茶	▲食パン ▲スキムミルク ほうじ茶	
28	月	白身魚とほうれん草の煮物 白菜と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	かれい	ほうれん草 白菜・人参  玉ねぎ	でん粉  米 そうめん	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	
29	火	豆腐と野菜の煮物 小松菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・赤パプリカ 小松菜  キャベツ・人参	でん粉  米	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	
30	水	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーと白菜の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ささみ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・白菜  ほうれん草	でん粉  米 おつゆ麩	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	
31	木	鶏肉と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ かぼちゃ  小松菜・人参	でん粉  米	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	

栄養価の平均 エネルギー149kcal たんぱく質8.0g 脂質1.3g カルシウム100mg

★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。





アレルギー表示 ●卵 ▲乳

# 2024年10月度 きたばたけ保育園 中期メニュー(7~8か月頃)



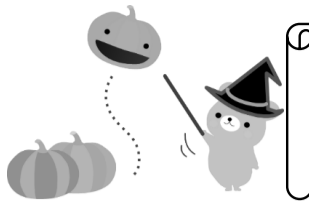
日曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料	
1 火	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・人参  白菜・青ねぎ	でん粉  米	だし だし  だし	野菜ハイハイン お茶	バナナ 野菜ハイハイン お茶	バナナ 野菜ハイハイン ほうじ茶	
2 水	豆腐と野菜の煮物 さつまいの煮物 7倍がゆ スープ	豆腐	キャベツ・人参  玉ねぎ・小松菜	でん粉 さつまい 米	だし だし  だし	野菜ハイハイン 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	
3 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・玉ねぎ かぼちゃ  人参	でん粉  米 そうめん	だし だし  だし	野菜ハイハイン お茶	あおさ入り7倍がゆ お茶	米 あおさのり ほうじ茶	
4 金	鶏肉と野菜の煮物 大根とほうれん草の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	人参 大根・ほうれん草  キャベツ	じゃが芋・でん粉  米 おつゆ麩	だし だし  だし	野菜ハイハイン お茶	ミルクパンがゆ お茶	▲食パン ▲スキムミルク ほうじ茶	
7 月	鶏ささみと野菜の煮物 キャベツと人参の煮物 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	玉ねぎ キャベツ・人参  チンゲン菜	さつまい・でん粉  米 おつゆ麩	だし だし  だし	野菜ハイハイン 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	
8 火	白身魚と野菜のうどん 白菜と小松菜の煮浸し かぼちゃの旨煮	かれい	人参・大根 白菜・小松菜 かぼちゃ	うどん・でん粉	だし だし だし	野菜ハイハイン お茶	きなこ入り7倍がゆ お茶	米 きな粉 ほうじ茶	
9 水	鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーの煮物 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー  キャベツ・赤パブリカ	でん粉  米	だし だし  だし	野菜ハイハイン お茶	バナナ 野菜ハイハイン お茶	バナナ 野菜ハイハイン ほうじ茶	
10 木	豆腐と野菜の煮物 大根と人参の煮物 7倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・チンゲン菜 大根・人参  白菜	でん粉  米 おつゆ麩	だし だし  だし	野菜ハイハイン お茶	蒸さつまい お茶	さつまい ほうじ茶	
11 金	鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	玉ねぎ・ピーマン かぼちゃ  大根・人参	でん粉  米	だし だし  だし	野菜ハイハイン お茶	しらす入り7倍がゆ お茶	米 しらす ほうじ茶	
15 火	白身魚とほうれん草の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮物 7倍がゆ スープ	たら	ほうれん草 ブロッコリー・玉ねぎ  人参	でん粉  米 おつゆ麩	だし だし  だし	野菜ハイハイン お茶	バナナ 野菜ハイハイン お茶	バナナ 野菜ハイハイン ほうじ茶	
16 水	鶏肉と野菜の煮物 大根の煮物 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	キャベツ・人参 大根  小松菜	でん粉  米 そうめん	だし だし  だし	野菜ハイハイン お茶	みそ入り7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	
17	木	白身魚と野菜の煮物 かぼちゃのミルク煮 7倍がゆ スープ	たら ▲スキムミルク	玉ねぎ・チンゲン菜 かぼちゃ  白菜・人参	でん粉  米	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	
18	金	豆腐と野菜の煮物 玉ねぎとピーマンの煮浸し 7倍がゆ スープ	豆腐	キャベツ・人参 玉ねぎ・ピーマン  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	みそ入り7倍がゆ お茶	米 赤みそ ほうじ茶	
21	月	鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	人参・ほうれん草 かぼちゃ  キャベツ・玉ねぎ	でん粉  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	
22	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	人参・玉ねぎ  チンゲン菜	でん粉 じゃが芋 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	
23	水	鶏肉と野菜のうどん 玉ねぎと人参の煮浸し さつま芋の煮物	鶏ひき肉	キャベツ・青ねぎ 玉ねぎ・人参	うどん・でん粉  さつま芋	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	
24	木	白身魚と野菜の煮物 人参の煮物 7倍がゆ スープ	たら	ほうれん草・玉ねぎ 人参  大根	でん粉  米 そうめん	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	
25	金	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ スープ	豆腐	人参 ブロッコリー・玉ねぎ  キャベツ	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	ミルクパンがゆ お茶	▲食パン ▲スキムミルク ほうじ茶	
28	月	白身魚とほうれん草の煮物 白菜と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	かれい	ほうれん草 白菜・人参  玉ねぎ	でん粉  米 そうめん	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	
29	火	豆腐と野菜の煮物 小松菜の煮浸し 7倍がゆ スープ	豆腐	玉ねぎ・赤パプリカ 小松菜  キャベツ・人参	でん粉  米	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	
30	水	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーと白菜の煮物 7倍がゆ スープ	鶏ささみ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・白菜  ほうれん草	でん粉  米 おつゆ麩	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	
31	木	鶏肉と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉	玉ねぎ かぼちゃ  小松菜・人参	でん粉  米	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	

栄養価の平均 エネルギー113kcal たんぱく質6.2g 脂質1.0g カルシウム78mg

★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。



# 2024年10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	火	白菜のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ		白菜 ブロッコリー	米	
2	水	さつまいのペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ		小松菜	さつまい 米	
3	木	白菜のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ		白菜 かぼちゃ	米	
4	金	じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		ほうれん草	じゃが芋 米	
7	月	キャベツのペースト さつまいのペースト 10倍がゆ		キャベツ	さつまい 米	
8	火	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	水	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	
10	木	人参のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		人参 玉ねぎ	米	
11	金	大根のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ		大根 かぼちゃ	米	
15	火	ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ		ほうれん草 玉ねぎ	米	
16	水	大根のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ		大根 小松菜	米	
17	木	人参のペースト 白菜のペースト 10倍がゆ		人参 白菜	米	
18	金	豆腐のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	豆腐	小松菜	米	
21	月	かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		かぼちゃ ほうれん草	米	
22	火	じゃが芋のペースト チンゲン菜のペースト 10倍がゆ		チンゲン菜	じゃが芋 米	
23	水	さつまいのペースト 人参のペースト 10倍がゆ		人参	さつまい 米	
24	木	ほうれん草のペースト 大根のペースト 10倍がゆ		ほうれん草 大根	米	
25	金	ブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ		ブロッコリー	じゃが芋 米	
28	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	
29	火	キャベツのペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ		キャベツ 小松菜	米	
30	水	白菜のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ		白菜 ほうれん草	米	
31	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	

栄養価の平均 エネルギー38kcal たんぱく質1.3g 脂質0.4g カルシウム21mg

★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。