

令和5年
(2023年)

1 月 給 食 予 定 献 立 表

はーとらいふ保育園

日	曜	献立名	おやつ	おもな食品と体内ではたらし			エネルギー
				血や肉、骨となるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	
				赤の食品	緑の食品	黄の食品	
4	水	ご飯 鱈の照焼き そうめんチャンプルー みそ汁	ぼたぼた 焼き	鱈 ツナ	椎茸 人参 ニラ	米 麺 グラニュー糖 サラダ油	305 Kcal
5	木	和風きのこベーコンスパゲッティ ポテトサラダ 豆腐汁	りんご	ベーコン ハム 豆腐	玉葱 椎茸 マッシュルーム しめじ えのき のり 胡瓜 人参 ねぎ	麺 じゃが芋 オリーブ油 マヨネーズ 片栗粉	378 Kcal
6	金	ご飯 豚肉生姜焼き さつま芋煮物 みそ汁	バナナ	豚肉	人参 玉葱 ねぎ	米 さつま芋 グラニュー糖	398 Kcal
7	土	ご飯 ミートボールケチャップ煮 胡麻和え みそ汁	はちやぐみ 棒	豚肉	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム ほうれん草 もやし	米 片栗粉 グラニュー糖	337 Kcal
10	火	ご飯 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物 中華汁	ちんすこう	豆腐 豚肉 卵	キャベツ 玉葱 人参 南瓜 ねぎ	米 サラダ油 グラニュー糖 片栗粉	388 Kcal
11	水	ミートソーススパゲッティ 卵サラダ コンソメ汁	オレンジ	豚肉 卵 チーズ	玉葱 人参 胡瓜 わかめ コーン	麺 マヨネーズ オリーブ油 小麦粉	400 Kcal
12	木	ご飯 チキンシチュー ゴーヤチャンプルー コンソメスープ	せんべい	鶏肉 豆腐 ツナ	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー ゴーヤ もやし キャベツ	ご飯 じゃが芋 サラダ油	366 Kcal
13	金	ご飯 白身魚のポテトチーズ焼き キャベツソテー すまし汁	りんご	鱈 チーズ ポーク	玉葱 パプリカ ピーマン キャベツ	ご飯 サラダ油	335 Kcal
14	土	ご飯 豚肉のカレー炒め 春雨マヨネーズ和え みそ汁	ビスケット	豚肉 卵	キャベツ 玉葱 ピーマン パプリカ 胡瓜 人参	米 春雨 サラダ油 マヨネーズ	398 Kcal
16	月	ご飯 豚肉のオーロラ煮 ビーフンソテー みそ汁	ぼたぼた 焼き	豚肉 牛乳	玉葱 アスパラ 人参 椎茸 ピーマン	米 ビーフン サラダ油 小麦粉 ごま油	388 Kcal
17	火	ご飯 チキンステーキ 麩チャンプルー みそ汁	バナナ	鶏肉 卵	ニラ もやし 人参	米 麩 サラダ油	359 Kcal
18	水	焼うどん 炒り豆腐 みそ汁	プリン	豚肉 豆腐 卵 削り節	人参 キャベツ ピーマン もやし 玉葱 椎茸	麺 サラダ油 グラニュー糖	392 Kcal
19	木	ご飯 赤魚の大葉みそ焼き 里芋煮物 みそ汁	クラッカー	赤魚	人参 里芋 大葉 いりごま	米 グラニュー糖 サラダ油	349 Kcal
20	金	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーとレンコンの炒め物 みそ汁	オレンジ	豚肉 卵	玉葱 れんこん ブロッコリー 人参 ごま	米 サラダ油 片栗粉 グラニュー糖	344 Kcal
23	月	カレーライス 切昆布炒め煮 コンソメ汁	りんご	豚肉	玉葱 人参 昆布 いんげん 椎茸 わかめ コーン	米 じゃが芋 サラダ油 ごま油	416 Kcal
24	火	ご飯 鯖の味噌煮 マーミナーチャンプルー すまし汁	スイート ポテト	鯖 ポーク	もやし 人参 ニラ しょうが	米 グラニュー糖 サラダ油	401 Kcal
25	水	沖縄そば 豆腐と野菜炒め	バナナ	豚肉 豆腐	人参 玉葱 にら ねぎ	麺 サラダ油	382 Kcal
26	木	ご飯 豚肉と野菜の甘酢炒め 青のりポテト みそ汁	はちやぐみ 棒	豚肉 バター	玉葱 ピーマン 茄子 パプリカ のり	米 じゃが芋 グラニュー糖 サラダ油 ごま油	443 Kcal
27	金	ご飯 若鶏唐揚げ甘辛だれ じゃが芋金平 みそ汁	オレンジ	鶏肉 豚肉	人参 ピーマン しょうが ごま	米 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 サラダ油 グラニュー糖 ごま油	368 Kcal
30	月	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 金平ごぼう みそ汁	ちんすこう	鶏肉 豚肉	ごぼう こんにゃく人参 ごま	米 サラダ油 ごま油	368 Kcal
31	火	ご飯 赤魚のみりん焼き 菜の花の炒め物 みそ汁	りんご	赤魚	菜の花 パプリカ コーン	米 サラダ油	302 Kcal

* 仕入れ状況等により、メニューの一部が変更になる場合がございます。ご了承お願い致します。

令和5年
(2023年)

1 月 給 食 予 定 献 立 表

まーとらいふ保育園

日	曜	基 本 献 立 名	おやつ	卵アレルギー		
4	水	ご飯 鱈の照焼き そうめんチャンプルー みそ汁	ぼたぼた 焼き	同様	305 Kcal	
5	木	和風きのこベーコンスパゲッティ ポテトサラダ 豆腐汁	りんご	スパゲッティ→ベーコンなし ポテトサラダ→ハムなし、卵なしマヨネーズ使用	322 Kcal	
6	金	ご飯 豚肉生姜焼き さつま芋煮物 みそ汁	バナナ	同様	398 Kcal	
7	土	ご飯 ミートボールケチャップ煮 胡麻和え みそ汁	はちやぐみ棒	同様	337 Kcal	
10	火	ご飯 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物 中華汁	ちんすこう	同様	388 Kcal	
11	水	ミートソーススパゲッティ 卵サラダ コンソメ汁	オレンジ	卵サラダ→キャベツとチーズサラダ(卵なしマヨネーズ)	400 Kcal	
12	木	ご飯 チキンシチュー ゴーヤチャンプルー コンソメスープ	せんべい	同様	366 Kcal	
13	金	ご飯 白身魚のポテトチーズ焼き キャベツソテー すまし汁	りんご	同様	335 Kcal	
14	土	ご飯 豚肉のカレー炒め 春雨マヨネーズ和え みそ汁	ビスケット	春雨マヨネーズ和え→卵なしマヨネーズ使用	393 Kcal	
16	月	ご飯 豚肉のオーロラ煮 ビーフンソテー みそ汁	ぼたぼた 焼き	同様	388 Kcal	
17	火	ご飯 チキンステーキ 麩チャンプルー みそ汁	バナナ	麩チャンプルー→卵なし	364 Kcal	
18	水	焼うどん 炒り豆腐 みそ汁	プリン	炒り豆腐→卵なし	370 Kcal	
19	木	ご飯 赤魚の大葉みそ焼き 里芋煮物 みそ汁	クラッカー	同様	349 Kcal	
20	金	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーとレンコンの炒め物 みそ汁	オレンジ	ハンバーグ→ミートボール照焼きソース	340 Kcal	
23	月	カレーライス 切昆布炒め煮 コンソメ汁	りんご	同様	416 Kcal	
24	火	ご飯 鯖の味噌煮 マーミナーチャンプルー すまし汁	スイート ポテト	同様	401 Kcal	
25	水	沖縄そば 豆腐と野菜炒め	バナナ	同様	382 Kcal	
26	木	ご飯 豚肉と野菜の甘酢炒め 青のりポテト みそ汁	はちやぐみ棒	同様	443 Kcal	
27	金	ご飯 若鶏唐揚げ甘辛だれ じゃが芋金平 みそ汁	オレンジ	鶏のから揚げ→鶏の照焼き	345 Kcal	
30	月	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 金平ごぼう みそ汁	ちんすこう	同様	368 Kcal	
31	火	ご飯 赤魚のみりん焼き 菜の花の炒め物 みそ汁	りんご	同様	302 Kcal	

* 仕入れ状況等により、メニューの一部が変更になる場合がございます。ご了承お願い致します。

2023年

1月離乳食（中期）

予定献立表

はーとらいふ保育園

月		火		水		木		金		土	
2日		3日		4日		5日		6日		7日	
	振替休日		休み	昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし) さつま芋煮(さつま芋・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏と人参煮(鶏ささ身・人参・昆布だし) 南瓜煮(南瓜・昆布だし 汁(ほうれん草・昆布だし)	昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) じゃが煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(キャベツ・昆布だし)	昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) じゃが煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(キャベツ・人参・昆布だし)
		おやつ		ぼたぼた焼き	おやつ	りんご	おやつ	バナナ	おやつ	はちやぐみ棒	
9日		10日		11日		12日		13日		14日	
	成人の日	昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(人参・チンゲン菜)	昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・昆布だし) 里芋煮(里芋・昆布だし) 汁(玉葱・人参・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏肉と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) 大根煮(大根・昆布だし) 汁(玉葱・昆布だし)	昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) 里芋煮(里芋・人参・昆布だし) 汁(ほうれん草・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) じゃが煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(キャベツ・昆布だし)
		おやつ	ちんすこう	おやつ	オレンジ	おやつ	せんべい	おやつ	りんご	おやつ	ビスケット
16日		17日		18日		19日		20日		21日	
昼	おかゆ 鶏肉と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) 大根煮(大根・昆布だし) 汁(玉葱・昆布だし)	昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし) さつま芋煮(さつま芋・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)	昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) じゃが煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(キャベツ・人参・昆布だし)	昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) 里芋煮(里芋・人参・昆布だし) 汁(キャベツ・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏肉の煮物(鶏肉・人参・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(ほうれん草・昆布だし)		休み
おやつ	ぼたぼた焼き	おやつ	バナナ	おやつ	プリン	おやつ	クラッカー	おやつ	オレンジ		
23日		24日		25日		26日		27日		28日	
昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・人参・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)	昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし) さつま芋煮(さつま芋・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)	昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) とうがん煮(とうがん・昆布だし) 汁(人参・ほうれん草・昆布だし)	昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) 白菜煮(白菜・昆布だし) 汁(人参・玉葱・昆布だし)	昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・昆布だし) 里芋煮(里芋・昆布だし) 汁(玉葱・人参・昆布だし)		休み
おやつ	りんご	おやつ	スイートポテト	おやつ	バナナ	おやつ	はちやぐみ棒	おやつ	オレンジ		
30日		31日									
昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) とうがん煮(とうがん・昆布だし) 汁(人参・ほうれん草・昆布だし)	昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし) さつま芋煮(さつま芋・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)								
おやつ	ちんすこう	おやつ	りんご								

※食材等の都合により、献立を変更することがございます。