

令和5年
(2023年)

3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く			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	
1	水	ご飯 豆腐と豚肉の味噌炒め 卵サラダ すまし汁	ちんすこう	豚肉 豆腐 卵	たまねぎ ニラ たけのこ 人参 きゅうり ねぎ	米 サラダ油 グラニュー糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ	455 Kcal
2	木	ご飯 鶏肉のタルタル焼き 里芋の煮物 みそ汁	せんべい	鶏肉	人参 パセリ 玉葱 ピクルス	米 里芋 グラニュー糖 マヨネーズ	365 Kcal
3	金	ご飯 カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ	オレンジゼリー	豚肉	にんにく 玉葱 人参 きゅうり コーン キャベツ	米 マカロニ じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	446 Kcal
4	土	ご飯 ミートボールのケチャップ煮 お好み焼き風 すまし汁	ビスケット	豚肉 チーズ	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム コーン	米 サラダ油 グラニュー糖 小麦粉	462 Kcal
6	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 みそ汁	クラッカー	豚肉	玉葱 人参 いんげん しょうが 大根 ゆず	米 サラダ油 グラニュー糖	386 Kcal
7	火	ご飯 チキンシチュー 切昆布炒め煮 コンソメ汁	りんご	鶏肉	人参 玉葱 ブロッコリー 昆布 しめじ 椎茸 インゲン	米 サラダ油 じゃが芋 マカロニ	368 Kcal
8	水	ジャージャー麺 じゃが芋バター焼き すまし汁	ぼたぼた焼き	豚肉	たまねぎ 筍 椎茸 ねぎ パセリ	麺 グラニュー糖 ごま油 じゃが芋 バター サラダ油	396 Kcal
9	木	ご飯 赤魚の照り煮 野菜炒め みそ汁	バナナ	赤魚 ハム	小松菜 たまねぎ 人参 ピーマン	米 グラニュー糖 サラダ油	307 Kcal
10	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋煮物 みそ汁	スイートポテト	豚肉 豆腐	玉葱 ねぎ ほうれん草 人参	米 サラダ油 さつま芋 グラニュー糖 片栗粉	425 Kcal
11	土	ご飯 豚肉のカレー炒め スパゲッティサラダ コンソメ汁	せんべい	豚肉 チーズ	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム きゅうり コーン	米 麺 サラダ油 マヨネーズ 片栗粉	425 Kcal
13	月	ご飯 焼肉 春雨のマヨネーズ和え みそ汁	ビスケット	豚肉 卵	玉葱 キャベツ 人参 生姜 にんにく ねぎ 胡瓜	米 ごま油 春雨 マヨネーズ サラダ油	442 Kcal
14	火	沖縄そば 大豆とちくわの炒め物	オレンジ	豚肉 卵	玉葱 キャベツ 人参 生姜 にんにく ねぎ 胡瓜	米 ごま油 春雨 マヨネーズ サラダ油	394 Kcal
15	水	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 南瓜の煮物 すまし汁	プリン	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 椎茸 アスパラ にんにく 南瓜	米 サラダ油 ごま油 グラニュー糖	383 Kcal
16	木	ご飯 酢鶏 そうめんチャンプルー みそ汁	クラッカー	鶏肉 ツナ	しょうが にんにく たまねぎ 筍 ねぎ ニラ 椎茸 人参 ピーマン	米 そうめん サラダ油 ごま油 グラニュー糖 片栗粉	453 Kcal
17	金	ご飯 鯖の味噌煮 アスパラソテー すまし汁	りんご	鯖 ウインナー	アスパラ ヤングコーン 人参 しょうが	米 サラダ油 グラニュー糖	365 Kcal
20	月	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 麩チャンプルー みそ汁	ぼたぼた焼き	ホキ 卵	ニラ もやし 人参	米 麩 マヨネーズ 小麦粉	346 Kcal
22	水	けんちんうどん かき揚げ風 ニラ玉炒め	バナナ	豚肉 大豆 卵 豆腐	大根 人参 ごぼう 玉葱 ニラ もやし ねぎ コーン	麺 サラダ油 小麦粉 ごま油	410 Kcal
23	木	ご飯 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物 みそ汁	はちやぐみ棒	豚肉 豆腐	キャベツ 玉葱 人参 南瓜	米 サラダ油 グラニュー糖	393 Kcal
24	金	ご飯 鶏肉治部煮 さつま芋サラダ みそ汁	オレンジ	豚肉 豆腐	キャベツ 玉葱 人参 南瓜	米 サラダ油 グラニュー糖	381 Kcal
27	月	ご飯 肉団子とニラの中華炒め カニポテサラダ みそ汁	せんべい	豚肉 かにかま 豆腐	ニラ ねぎ にんにく 人参 胡瓜	米 じゃが芋 グラニュー糖 サラダ油 マヨネーズ 片栗粉	410 Kcal
28	火	ご飯 カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ	りんご	豚肉 卵 ハム	玉葱 人参 胡瓜	米 マカロニ じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	483 Kcal
29	水	ご飯 鱈の照焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁	ビスケット	鱈 ツナ	人参 ニラ 椎茸	米 そうめん グラニュー糖 サラダ油	322 Kcal
30	木	ご飯 鶏肉の海苔胡麻焼き キャベツソテー みそ汁	ちんすこう	鶏肉 ポーク	キャベツ パプリカ ピーマン のり ごま	米 グラニュー糖 サラダ油 ごま油	337 Kcal
31	金	ナポリタンスパゲッティ 蒸し鶏サラダ コンソメ汁	バナナ	鶏肉 ポーク	キャベツ パプリカ ピーマン のり ごま	米 グラニュー糖 サラダ油 ごま油	337 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。

日	曜	基本献立名	おやつ				
				卵アレルギー(エビアレルギー含む)		卵・牛乳アレルギー	
1	水	ご飯 豆腐と豚肉の味噌炒め 卵サラダ すまし汁	ちんすこう	サラダ→ジャーマンサラダ 卵なしマヨネーズ使用	454 Kcal	サラダ→ジャーマンサラダ 卵なしマヨネーズ使用	454 Kcal
2	木	ご飯 鶏肉のタルタル焼き 里芋の煮物 みそ汁	せんべい	鶏肉のマヨネーズ焼き→卵なしマヨネーズ使用	328 Kcal	鶏肉のマヨネーズ焼き→卵なしマヨネーズ使用	328 Kcal
3	金	ご飯 カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ	オレンジゼリー	サラダ→卵なしマヨネーズ使用	453 Kcal	サラダ→卵なしマヨネーズ使用 コンソメ汁→すまし汁	457 Kcal
4	土	ご飯 ミートボールのケチャップ煮 お好み焼き風 すまし汁	ビスケット	同様	462 Kcal	ミートボールソース煮→鶏肉のトマトソース煮	481 Kcal
6	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 みそ汁	クラッカー	同様	386 Kcal	同様	386 Kcal
7	火	ご飯 チキンシチュー 切昆布炒め煮 コンソメ汁	りんご	同様	368 Kcal	シチュー→乳不使用ルウ使用 コンソメ汁→すまし汁	369 Kcal
8	水	ジャージャー麺 じゃが芋バター焼き すまし汁	ぼたぼた 焼き	同様	396 Kcal	同様	396 Kcal
9	木	ご飯 赤魚の照り煮 野菜炒め みそ汁	バナナ	野菜炒め→ハムなし	297 Kcal	野菜炒め→ハムなし 豊漁だし使用	297 Kcal
10	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋煮物 みそ汁	スイート ポテト	同様	425 Kcal	同様	425 Kcal
11	土	ご飯 豚肉のカレー炒め スパゲッティサラダ コンソメ汁	せんべい	スパゲッティサラダ→卵なしマヨネーズ使用	429 Kcal	スパゲッティサラダ→卵なしマヨネーズ使用チーズ× コンソメ汁→すまし汁	394 Kcal
13	月	ご飯 焼肉 春雨のマヨネーズ和え みそ汁	ビスケット	マヨ和え→卵なしマヨネーズ使用	407 Kcal	マヨ和え→卵なしマヨネーズ使用	407 Kcal
14	火	沖縄そば 大豆とちくわの炒め物	オレンジ	炒め物→ちくわなし	382 Kcal	炒め物→ちくわなし 沖縄そば→うどんだし	381 Kcal
15	水	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 南瓜の煮物 すまし汁	プリン	同様	383 Kcal	同様	383 Kcal
16	木	ご飯 酢鶏 そうめんチャンプルー みそ汁	クラッカー	酢鶏→焼く	434 Kcal	酢鶏→焼く そうめんチャンプルー→豊漁だし使用	433 Kcal
17	金	ご飯 鯖の味噌煮 アスパラソテー すまし汁	りんご	同様	365 Kcal	アスパラソテー→鶏がらスープの素×	364 Kcal
20	月	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 麩チャンプルー みそ汁	ぼたぼた 焼き	白身魚のマヨネーズ焼き→卵なしマヨネーズ使用 麩チャンプルー→卵なし	341 Kcal	白身魚のマヨネーズ焼き→卵なしマヨネーズ使用 麩チャンプルー→卵なし	341 Kcal
22	水	けんちんうどん かき揚げ風 ニラ玉炒め	バナナ	ニラ玉炒め→鶏がらスープの素× 卵なし	383 Kcal	ニラ玉炒め→鶏がらスープの素× 卵なし	383 Kcal
23	木	ご飯 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物 みそ汁	はちやぐみ 棒	同様	393 Kcal	同様	393 Kcal
24	金	ご飯 鶏肉治部煮 さつま芋サラダ みそ汁	オレンジ	さつま芋サラダ→卵なしマヨネーズ使用	380 Kcal	さつま芋サラダ→卵なしマヨネーズ使用	380 Kcal
27	月	ご飯 肉団子とニラの中華炒め カニポテサラダ みそ汁	せんべい	カニポテサラダ→ポテトサラダ 卵なしマヨネーズ使用	387 Kcal	肉団子とニラの中華炒め→鶏肉とニラの中華炒め カニポテサラ→ポテトサラダ	365 Kcal
28	火	ご飯 カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ	りんご	マカロニサラダ→卵なしマヨネーズ使用	458 Kcal	マカロニサラダ→卵なしマヨネーズ使用 コンソメ汁→すまし汁	462 Kcal
29	水	ご飯 鱈の照焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁	ビスケット	同様	322 Kcal	同様	322 Kcal
30	木	ご飯 鶏肉の海苔胡麻焼き キャベツソテー みそ汁	ちんすこう	同様	337 Kcal	同様	337 Kcal
31	金	ナポリタンスパゲッティ 蒸し鶏サラダ コンソメ汁	バナナ	蒸し鶏サラダ→卵なしマヨネーズ使用	316 Kcal	ナポリタンスパゲッティ→コンソメ× チーズ× 蒸し鶏サラダ→卵なしマヨネーズ使用 コンソメ汁→すま	397 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

3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	
				1日		2日		3日		4日	
				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 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 鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) さつま芋煮(さつま芋・昆布だし) 汁(玉葱・麩・昆布だし)
				おやつ	ちんすこう	おやつ	せんべい	おやつ	オレンジゼリー	おやつ	ビスケット
6日		7日		8日		9日		10日		11日	
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 豚肉煮(豚肉・昆布だし) 南瓜煮(南瓜・昆布だし) 汁(人参・昆布だし)
おやつ	クラッカー	おやつ	りんご	おやつ	ぼたぼた焼き	おやつ	バナナ	おやつ	スイートポテト	おやつ	せんべい
13日		14日		15日		16日		17日		18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)	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	ビスケット	おやつ	オレンジ	おやつ	プリン	おやつ	クラッカー	おやつ	りんご		
20日		21日		22日		23日		24日		25日	
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)		春分の日	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 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・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	ぼたぼた焼き			おやつ	バナナ	おやつ	はちやぐみ棒	おやつ	オレンジ		
27日		28日		29日		30日		31日			
昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) 南瓜煮(南瓜・人参・昆布だし) 汁(チンゲン菜・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)	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)	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)		
おやつ	せんべい	おやつ	りんご	おやつ	ビスケット	おやつ	ちんすこう	おやつ	バナナ		

※食材等の都合により、献立を変更することがございます。