

令和5年
(2023年)

4月給食予定献立表

はーとらいむ保育園

日	曜	献立名	おやつ	おもな食品と体内でのはたらき			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	土	ご飯 ハンバーグ ブロッコリー胡麻ドレ和え コンソメスープ	せんべい	豚肉	玉葱 ブロッコリー コーン キャベツ 人参 ごま	米 サラダ油 片栗粉	332 Kcal
3	月	ご飯 豆腐と豚肉の味噌炒め パパイヤサラダ すまし汁	オレンジ	豚肉 豆腐	玉葱 ニラ 筍 ねぎ パパイヤ 人参	米 サラダ油 片栗粉 グラニュー糖	382 Kcal
4	火	ご飯 鶏肉の塩麴焼き さつま芋炒め みそ汁	ビスケット	鶏肉 豚肉	きくらげ ねぎ	米 さつま芋 ごま油	390 Kcal
5	水	ご飯 赤魚のみりん焼き 切干大根サラダ 味噌汁	りんご	赤魚 ツナ	切干大根 人参 水菜 ごま	米 マヨネーズ	336 Kcal
6	木	和風きのこスパゲッティ ポテトサラダ 中華汁	クラッカー	ベーコン ハム 卵 豆腐	玉葱 椎茸 マッシュルーム しめじ えのき 胡瓜 人参 ねぎ ごま	麺 じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ オリーブ油	398 Kcal
7	金	ご飯 チキンシチュー ビーフンソテー コンソメ汁	バナナ	鶏肉	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 椎茸 ピーマン コーン	米 ビーフン じゃが芋 サラダ油 ごま油	382 Kcal
8	土	ご飯 ミートボールケチャップ煮 ゴーヤの卵とじ みそ汁	プリン	豚肉 卵	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム ゴーヤ	米 片栗粉 サラダ油	368 Kcal
10	月	ご飯 鮭のカレームニエル ひじき炒め煮 みそ汁	オレンジ	鮭 大豆 油揚げ	ひじき 人参 いんげん	米 マーガリン 小麦粉 サラダ油 グラニュー糖	377 Kcal
11	火	ご飯 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物 みそ汁	ぼたぼた焼き	豆腐 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 南瓜 ねぎ	米 サラダ油 グラニュー糖	383 Kcal
12	水	ナポリタンスパゲッティ 卵サラダ コンソメ汁	りんご	ウインナー 卵 チーズ	玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 コーン わかめ	麺 マヨネーズ サラダ油	387 Kcal
13	木	ご飯 鶏肉のポテトチーズ焼き ほうれん草とエリンギの炒め物 みそ汁	はちやぐみ棒	鶏肉 チーズ	玉葱 ほうれん草 エリンギ 人参	米 サラダ油 じゃが芋 ごま油	336 Kcal
14	金	カレーライス 春雨のマヨネーズ和え みそ汁	バナナ	豚肉 卵	玉葱 人参 胡瓜	米 じゃが芋 春雨 サラダ油 マヨネーズ	469 Kcal
17	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草胡麻和え みそ汁	オレンジ	豚肉 牛乳	玉葱 アスパラ ほうれん草 人参 しめじ ごま	米 グラニュー糖 小麦粉 サラダ油	349 Kcal
18	火	ご飯 チキンソテー 里芋の煮物 みそ汁	ちんすこう	鶏肉	いんげん パプリカ 人参	米 里芋 サラダ油 オリーブ油 グラニュー糖	362 Kcal
19	水	ご飯 鯖の唐揚げ 野菜ゴマ酢和え みそ汁	りんご	鯖 油揚げ	もやし 胡瓜 しょうが ごま	米 グラニュー糖 片栗粉 大豆油	398 Kcal
20	木	焼きうどん 厚揚げとインゲンの卵とじ みそ汁	せんべい	豚肉 厚揚げ 鰹節 卵	人参 キャベツ ピーマン もやし 玉葱 ナス	麺 サラダ油	354 Kcal
21	金	ご飯 豚肉のカレー炒め さつま芋サラダ みそ汁	バナナ	豚肉	キャベツ 玉葱 ピーマン パプリカ 人参 胡瓜	米 さつま芋 サラダ油 マヨネーズ	420 Kcal
24	月	あんかけ焼きそば ジャーマンサラダ コンソメ汁	オレンジ	豚肉 海老 かまぼこ ハム	白菜 人参 きくらげ 玉葱 ピーマン 胡瓜 コーン わかめ	麺 じゃが芋 ごま油 片栗粉 マヨネーズ	364 Kcal
25	火	ご飯 赤魚の照り煮 マーナーチャンプルー すまし汁	ビスケット	赤魚 ポーク	もやし 人参 にはら ねぎ	米 サラダ油 グラニュー糖	337 Kcal
26	水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 豆腐と野菜の炒め物 みそ汁	りんご	鶏肉 豆腐	玉葱 人参 しょうが ニラ	米 サラダ油 ジャム	337 Kcal
27	木	ご飯 豚肉のトマト煮 菜の花の炒め物 みそ汁	クラッカー	豚肉 大豆	玉葱 人参 ピーマン 菜の花 パプリカ コーン	米 サラダ油 マーガリン	429 Kcal
28	金	カレーライス マカロニサラダ コンソメ汁	バナナ	豚肉 卵	玉葱 人参 胡瓜 コーン わかめ	米 じゃが芋 マカロニ サラダ油 マヨネーズ	452 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)

4月給食予定献立表

はーとらいふ保育園

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)		
1	土	ご飯 ハンバーグ ブロッコリー胡麻ドレ和え コンソメスープ	せんべい	ハンバーグ→ミートボール 胡麻ドレ和え→卵なしマヨネーズ使用	329 Kcal	
3	月	ご飯 豆腐と豚肉の味噌炒め パパイヤサラダ すまし汁	オレンジ	同様	472 Kcal	
4	火	ご飯 鶏肉の塩麴焼き さつま芋炒め みそ汁	ビスケット	同様	390 Kcal	
5	水	ご飯 赤魚のみりん焼き 切干大根サラダ 味噌汁	りんご	サラダ→卵なしマヨネーズ使用	328 Kcal	
6	木	和風きのこスパゲッティ ポテトサラダ 中華汁	クラッカー	スパゲッティ→ベーコンなし ポテトサラダ→ベーコンなし 卵なしマヨネーズ使用	342 Kcal	
7	金	ご飯 チキンシチュー ビーフンソテー コンソメ汁	バナナ	同様	382 Kcal	
8	土	ご飯 ミートボールケチャップ煮 ゴーヤの卵とじ みそ汁	プリン	ゴーヤの卵とじ→炒め物	381 Kcal	
10	月	ご飯 鮭のカレームニエル ひじき炒め煮 みそ汁	オレンジ	同様	377 Kcal	
11	火	ご飯 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物 みそ汁	ぼたぼた 焼き	同様	383 Kcal	
12	水	ナポリタンスパゲッティ 卵サラダ コンソメ汁	りんご	卵サラダ→マカロニサラダ 卵なしマヨネーズ使用	363 Kcal	
13	木	ご飯 鶏肉のポテトチーズ焼き ほうれん草とエリンギの炒め物 みそ汁	はちやぐみ棒	同様	426 Kcal	
14	金	カレーライス 春雨のマヨネーズ和え みそ汁	バナナ	春雨のマヨネーズ和え→錦糸卵なし 卵なしマヨネーズ使用	554 Kcal	
17	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草胡麻和え みそ汁	オレンジ	同様	349 Kcal	
18	火	ご飯 チキンソテー 里芋の煮物 みそ汁	ちんすこう	同様	362 Kcal	
19	水	ご飯 鯖の唐揚げ 野菜ゴマ酢和え みそ汁	りんご	鯖の唐揚げ→焼く	398 Kcal	
20	木	焼きうどん 厚揚げとインゲンの卵とじ みそ汁	せんべい	厚揚げとインゲンの卵とじ→卵なしの煮物	354 Kcal	
21	金	ご飯 豚肉のカレー炒め さつま芋サラダ みそ汁	バナナ	同様	419 Kcal	
24	月	あんかけ焼きそば ジャーマンサラダ コンソメ汁	オレンジ	さつま芋サラダ→卵なしマヨネーズ使用	343 Kcal	
25	火	ご飯 赤魚の照り煮 マーミナーチャンプルー すまし汁	ビスケット	カニポテサラダ→ポテトサラダ 卵なしマヨネーズ使用	337 Kcal	
26	水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 豆腐と野菜の炒め物 みそ汁	りんご	マカロニサラダ→卵なしマヨネーズ使用	337 Kcal	
27	木	ご飯 豚肉のトマト煮 菜の花の炒め物 みそ汁	クラッカー	同様	429 Kcal	
28	金	カレーライス マカロニサラダ コンソメ汁	バナナ	同様	444 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。

※すべての献立にピーナッツは含まれていません

2023年

4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	
										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	せんべい
3日		4日		5日		6日		7日		8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	オレンジ	おやつ		おやつ	りんご	おやつ	クラッカー	おやつ	バナナ	おやつ	プリン
10日		11日		12日		13日		14日		15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	オレンジ	おやつ	ぼたぼた焼き	おやつ	りんご	おやつ	はちやぐみ棒	おやつ	バナナ		
17日		18日		19日		20日		21日		22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)	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 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	オレンジ	おやつ	ちんすこう	おやつ	りんご	おやつ	せんべい	おやつ	バナナ		
24日		25日		26日		27日		28日		29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)	昭和の日	
おやつ	オレンジ	おやつ	ビスケット	おやつ	りんご	おやつ	クラッカー	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。