

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 ミートボールケチャップ煮 マカロニサラダ コンソメ汁	ぼたぼた 焼き	豚肉 卵	玉葱 人参 ピーマン マッシュル ム わかめ コーン	米 マカロニ 片栗粉 マヨネーズ	387 Kcal
3	月	ご飯 チキンシチュー ゴーヤの炒め物 コンソメ汁	ビスケット	鶏肉 ツナ	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー ゴーヤ わかめ	米 じゃが芋 サラダ油	379 Kcal
4	火	ご飯 鱈の照焼き キャベツソテー みそ汁	オレンジ	鱈 ポーク	キャベツ パプリカ ピーマン	米 グラニュー糖 サラダ油	312 Kcal
5	水	ご飯 若鶏の唐揚げ甘辛だれ そうめんチャンプルー みそ汁	はちやぐみ棒	鶏肉 ツナ	人参 椎茸 にら しょうが にんにく	米 そうめん グラニュー糖 片栗粉 サラダ油 小麦粉 ごま油	376 Kcal
6	木	焼きうどん ジャーマンポテト 豆腐汁	オレンジゼリー	豚肉 ソーセージ 豆腐	人参 キャベツ ピーマン もやし 玉 葱 椎茸 ねぎ	麺 じゃが芋 サラダ油 片栗粉 ご ま油	371 Kcal
7	金	カレーライス ほうれん草ゴマ和え わかめスープ	バナナ	豚肉	玉葱 人参 ほうれん草 もやし 椎 茸 わかめ ねぎ ごま	米 じゃが芋 サラダ油 グラニュー 糖 ごま油	412 Kcal
8	土	ご飯 鶏肉の黒酢照焼き 菜の花の炒め物 みそ汁	ちんすこう	鶏肉	菜の花 パプリカ コーン しょうが	米 グラニュー糖 サラダ油 マーガ リン	314 Kcal
10	月	ご飯 豆腐チャンプルー 南瓜のカレー風味サラダ みそ汁	スイート ポテト	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	499 Kcal
11	火	ご飯 鮭のゆず味噌焼き じゃが芋煮物 すまし汁	オレンジ	鮭	人参 ゆず ねぎ	米 じゃが芋 サラダ油 グラニュー 糖	346 Kcal
12	水	肉みそスパゲッティ 卵サラダ コンソメ汁	クラッカー	豚肉 卵	玉葱 人参 胡瓜 コーン わかめ	麺 サラダ油 グラニュー糖 オリー ブ油 片栗粉 マヨネーズ	415 Kcal
13	木	ご飯 豚肉の醤油煮 マーミナーチャンプルー みそ汁	バナナ	豚肉 卵 ポーク	大根 人参 いんげん もやし にら	米 グラニュー糖 サラダ油	484 Kcal
14	金	ご飯 鶏肉の天ぷら 春雨マヨネーズ和え みそ汁	せんべい	鶏肉 卵	玉葱 胡瓜 人参 ねぎ	米 春雨 片栗粉 サラダ油 マヨ ネーズ	373 Kcal
18	火	ご飯 鶏肉と豆腐の野菜あんかけ お好み焼き風 みそ汁	ちんすこう	鶏肉 豆腐	もずく 玉葱 人参 ねぎ 小松菜 し めじ	米 サラダ油 片栗粉 小麦粉 グラ ニュー糖	373 Kcal
19	水	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 南瓜の煮物 みそ汁	オレンジ	ホキ	南瓜 人参 にんにく パセリ	米 小麦粉 マヨネーズ グラニュー 糖	327 Kcal
20	木	ご飯 豚肉のオーロラ煮 ほうれん草ソテー みそ汁	ビスケット	豚肉 牛乳 ハム	玉葱 アスパラガス ほうれん草 し めじ コーン パプリカ	米 サラダ油 小麦粉 マーガリン	395 Kcal
21	金	沖縄そば 三枚肉煮つけ 竹輪と玉葱の磯辺焼き	せんべい	豚肉 竹輪	玉葱 ねぎ 青のり	麺 天ぷら粉 グラニュー糖	396 Kcal
24	月	ご飯 照りマヨチキン さつま芋の煮物 みそ汁	ぼたぼた 焼き	鶏肉	人参 しょうが ねぎ	米 さつま芋 グラニュー糖 マヨ ネーズ	342 Kcal
25	火	ご飯 赤魚のみりん焼き パパイヤチャンプルー すまし汁	バナナ	赤魚 ツナ	パパイヤ 椎茸 人参 ニラ	米 サラダ油	297 Kcal
26	水	ご飯 ポークチャップ ビーフソテー みそ汁	はちやぐみ棒	豚肉	玉葱 マッシュルーム 人参 椎茸 ピーマン	米 ビーフン サラダ油 ごま油	376 Kcal
27	木	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 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 片栗粉 ごま油 マヨ ネーズ	364 Kcal
28	金	カレーライス マカロニサラダ 中華汁	クラッカー	豚肉 ツナ 豆腐	玉葱 人参 胡瓜 椎茸 ねぎ	米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ サラダ油	486 Kcal
31	月	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き きんぴらごぼう みそ汁	ビスケット	鶏肉 豚肉	玉葱 人参 ごぼう	米 糸こんにゃく ごま油 サラダ油 グラニュー糖	365 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)		
1	土	ご飯 ミートボールケチャップ煮 マカロニサラダ コンソメ汁	ぼたぼた 焼き	マカロニサラダ→卵なしマヨネーズ使用	363	Kcal
3	月	ご飯 チキンシチュー ゴーヤの炒め物 コンソメ汁	ビスケット	同様	379	Kcal
4	火	ご飯 鱈の照焼き キャベツソテー みそ汁	オレンジ	同様	312	Kcal
5	水	ご飯 若鶏の唐揚げ甘辛だれ そうめんチャンプルー みそ汁	はちやぐみ棒	鶏肉の唐揚げ甘辛だれ→若鶏のソテー甘辛だれ	345	Kcal
6	木	焼きうどん ジャーマンポテト 豆腐汁	オレンジゼリー	同様	371	Kcal
7	金	カレーライス ほうれん草ゴマ和え わかめスープ	バナナ	同様	412	Kcal
8	土	ご飯 鶏肉の黒酢照焼き 菜の花の炒め物 みそ汁	ちんすこう	同様	314	Kcal
10	月	ご飯 豆腐チャンプルー 南瓜のカレー風味サラダ みそ汁	スイート ポテト	南瓜のカレー風味サラダ→卵なしマヨネーズ使用	471	Kcal
11	火	ご飯 鮭のゆず味噌焼き じゃが芋煮物 すまし汁	オレンジ	同様	346	Kcal
12	水	肉みそスパゲッティ 卵サラダ コンソメ汁	クラッカー	卵サラダ→ポテトサラダ	394	Kcal
13	木	ご飯 豚肉の醤油煮 マーミナーチャンプルー みそ汁	バナナ	同様	484	Kcal
14	金	ご飯 鶏肉の天ぷら 春雨マヨネーズ和え みそ汁	せんべい	鶏肉天ぷら→鶏肉のソテー 春雨マヨネーズ和え→卵なしマヨネーズ使用	341	Kcal
18	火	ご飯 鶏肉と豆腐の野菜あんかけ お好み焼き風 みそ汁	ちんすこう	同様	373	Kcal
19	水	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 南瓜の煮物 みそ汁	オレンジ	白身魚のマヨネーズ焼き→卵なしマヨネーズ使用	317	Kcal
20	木	ご飯 豚肉のオーロラ煮 ほうれん草ソテー みそ汁	ビスケット	ほうれん草ソテー→ハムなし	390	Kcal
21	金	沖縄そば 三枚肉煮つけ 竹輪と玉葱の磯辺焼き	せんべい	同様	396	Kcal
24	月	ご飯 照りマヨチキン さつま芋の煮物 みそ汁	ぼたぼた 焼き	照りマヨチキン→卵なしマヨネーズ使用	348	Kcal
25	火	ご飯 赤魚のみりん焼き パパイヤチャンプルー すまし汁	バナナ	同様	297	Kcal
26	水	ご飯 ポークチャップ ビーフソテー みそ汁	はちやぐみ棒	同様	376	Kcal
27	木	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	あんかけ焼きそば→かまぼこなし ジャーマンポテト→卵なしマヨ・ハムなし	335	Kcal
28	金	カレーライス マカロニサラダ 中華汁	クラッカー	マカロニサラダ→卵なしマヨネーズ使用	478	Kcal
31	月	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き きんぴらごぼう みそ汁	ビスケット	同様	365	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

7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	
31日										1日	
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 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	ビスケット									おやつ	ぼたぼた焼き
3日		4日		5日		6日		7日		8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 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	ビスケット	おやつ	オレンジ	おやつ	はちやぐみ棒	おやつ	オレンジゼリー	おやつ	バナナ	おやつ	ちんすこう
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	スイートポテト	おやつ	オレンジ	おやつ	クラッカー	おやつ	バナナ	おやつ	せんべい		
		18日		19日		20日		21日		22日	
	海の日	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） 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	ちんすこう	おやつ	オレンジ	おやつ	ビスケット	おやつ	せんべい		
24日		25日		26日		27日		28日		29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） 白菜煮（白菜・昆布だし） 汁（人参・玉葱・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 鶏と人参煮（鶏肉・人参・昆布だし） じゃが芋煮（じゃが芋・昆布だし） 汁（大根・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	おやつ	クラッカー		

※食材等の都合により、献立を変更することがございます。