

令和5年
(2023年)

12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	金	ご飯 チキンシチュー 切昆布炒め煮 コンソメ汁	ソフトせんべい	鶏肉	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 昆布 いんげん 椎茸 キャベツ	米 じゃが芋 ごま油 サラダ油	340 Kcal
2	土	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 里芋の煮物 すまし汁	クラッカー	豚肉	パプリカ 人参 生姜 玉葱	米 里芋 グラニュー糖 サラダ油 ごま油	476 Kcal
4	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 みそ汁	ぼたぼた焼き	豚肉	玉葱 人参 いんげん 大根 ゆず	米 サラダ油 グラニュー糖	354 Kcal
5	火	カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ	オレンジ	豚肉	玉葱 人参 胡瓜 コーン キャベツ	米 じゃが芋 マカロニ サラダ油 マヨネーズ	448 Kcal
6	水	沖縄そば 豚三枚肉の煮つけ 五目金平	スイートポテト	豚肉	青ねぎ 牛蒡 こんにゃく いんげん	麺 グラニュー糖 サラダ油 ごま油	406 Kcal
7	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 玉葱 ピーマン 人参	米 グラニュー糖 サラダ油	307 Kcal
8	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋煮物 すまし汁	はちやぐみ棒	豚肉 豆腐	玉葱 長葱 ほうれん草 人参 しょうが にんにく	米 さつま芋 サラダ油 ごま油 グラニュー糖 片栗粉	399 Kcal
9	土	ご飯 鶏肉甘酢あんかけ スパゲッティサラダ コンソメ汁	ちんすこう	鶏肉 チーズ	玉葱 きゅうり 人参 生姜 にんにく	米 片栗粉 グラニュー糖 マヨネーズ 麺 サラダ油	425 Kcal
11	月	ご飯 焼肉 春雨マヨネーズ みそ汁	オレンジ	豚肉 卵	玉葱 キャベツ 人参 胡瓜	米 春雨 サラダ油 ごま油 マヨネーズ	395 Kcal
12	火	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜の煮物 すまし汁	せんべい	豚肉	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 アスパラ 南瓜	米 グラニュー糖 ごま油 サラダ油	344 Kcal
13	水	和風きのこスパゲッティ 炒り鶏 中華汁	バナナ	鶏肉 ベーコン 豆腐 大豆	玉葱 椎茸 マッシュルーム しめじ えのき ねぎ 人参 ごま のり きぬさや	麺 里芋 オリーブ油 サラダ油	403 Kcal
14	木	ご飯 酢鶏 そうめんチャンプルー みそ汁	ビスケット	鶏肉 ツナ	玉葱 筍 椎茸 人参 ピーマン ニラ	米 そうめん サラダ油 ごま油 グラニュー糖 片栗粉	435 Kcal
15	金	ご飯 鱈の照り焼き アスパラソテー すまし汁	プリン	鱈 ポークソーセージ	アスパラ ヤングコーン 人参	米 グラニュー糖 サラダ油	314 Kcal
18	月	ご飯 豆腐チャンプルー さつま芋サラダ みそ汁	クラッカー	豚肉 豆腐	キャベツ 玉葱 人参 胡瓜	米 さつま芋 サラダ油 グラニュー糖	465 Kcal
19	火	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 厚揚げ煮物 みそ汁	オレンジ	ホキ 厚揚げ	茄子 人参 にんにく パセリ	米 小麦粉 マヨネーズ グラニュー糖	383 Kcal
20	水	五目あんかけうどん ニラ玉炒め すまし汁	ぼたぼた焼き	豚肉 油揚げ	チンゲン菜 人参 椎茸 ねぎ ニラ もやし	麺 小麦粉 ごま油 サラダ油	346 Kcal
21	木	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 里芋煮物 みそ汁	バナナ	鶏肉 チーズ	人参 にんにく パセリ ねぎ いんげん	米 パン粉 里芋 グラニュー糖	334 Kcal
22	金	ご飯 豚肉トマト煮 麴チャンプルー みそ汁	はちやぐみ棒	豚肉 卵 大豆	玉葱 人参 ピーマン ニラ もやし	米 麴 サラダ油 マーガリン	435 Kcal
25	月	ご飯 肉みそ豆腐 カニポテサラダ みそ汁	ちんすこう	豚肉 豆腐 かにかま	ニラ 人参 ねぎ 胡瓜 にんにく ほうれん草 生姜	米 じゃが芋 グラニュー糖 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ ゴマ油	450 Kcal
26	火	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ コンソメ汁	バナナ	豚肉 ツナ 粉チーズ	玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 わかめ	麺 マヨネーズ オリーブ油	398 Kcal
27	水	ご飯 白身魚の焼き南蛮漬け さつま芋煮物 みそ汁	せんべい	ホキ	玉葱 人参 ピーマン	米 さつま芋 グラニュー糖 サラダ油	322 Kcal
28	木	カレーライス マカロニサラダ すまし汁	オレンジ	豚肉	玉葱 人参 胡瓜 コーン	米 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ サラダ油	441 Kcal
29	金	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 大根炒め煮 みそ汁	ビスケット	鶏肉	大根 人参 いんげん コーン	米 グラニュー糖 サラダ油	329 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。ご了承ください。

令和5年
(2023年)

12 月 給 食 予 定 献 立 表

はーとらいふ保!

日 曜	基 本 献 立 名	おやつ	卵アレルギー		
1 金	ご飯 チキンシチュー 切昆布炒め煮 コンソメ汁	ソフトせんべい	同様	340 Kcal	
2 土	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 里芋の煮物 すまし汁	クラッカー	同様	476 Kcal	
4 月	ご飯 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 みそ汁	ぼたぼた焼き	同様	354 Kcal	
5 火	カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ	オレンジ	マカロニサラダ→卵なしマヨネーズ使用	467 Kcal	
6 水	沖縄そば 豚三枚肉の煮つけ 五目金平	スイート ポテト	同様	406 Kcal	
7 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	285 Kcal	
8 金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋煮物 すまし汁	はちやぐみ棒	同様	399 Kcal	
9 土	ご飯 鶏肉甘酢あんかけ スパゲッティサラダ コンソメ汁	ちんすこう	スパゲッティサラダ→卵なしマヨネーズ使用	412 Kcal	
11 月	ご飯 焼肉 春雨マヨネーズ みそ汁	オレンジ	春雨のマヨネーズ和え→卵なしマヨネーズ使用、錦糸卵なし	405 Kcal	
12 火	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜の煮物 すまし汁	せんべい	同様	344 Kcal	
13 水	和風きのこスパゲッティ 炒り鶏 中華汁	バナナ	きのこスパゲッティ→ベーコン×	363 Kcal	
14 木	ご飯 酢鶏 そうめんチャンプルー みそ汁	ビスケット	酢鶏→焼き	416 Kcal	
15 金	ご飯 鱈の照り焼き アスパラソテー すまし汁	プリン	同様	314 Kcal	
18 月	ご飯 豆腐チャンプルー さつま芋サラダ みそ汁	クラッカー	さつま芋サラダ→卵なしマヨネーズ使用	452 Kcal	
19 火	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 厚揚げ煮物 みそ汁	オレンジ	マヨネーズ焼き→卵なしマヨネーズ使用	373 Kcal	
20 水	五目あんかけうどん ニラ玉炒め すまし汁	ぼたぼた焼き	ニラ玉炒め→卵なし	335 Kcal	
21 木	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 里芋煮物 みそ汁	バナナ	同様	334 Kcal	
22 金	ご飯 豚肉トマト煮 麩チャンプルー みそ汁	はちやぐみ棒	麩チャンプルー→卵なし	425 Kcal	
25 月	ご飯 肉みそ豆腐 カニポテサラダ みそ汁	ちんすこう	カニポテサラダ→カニカマなし・卵なしマヨネーズ使用	443 Kcal	
26 火	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ コンソメ汁	バナナ	ツナサラダ→卵なしマヨネーズ使用	385 Kcal	
27 水	ご飯 白身魚の焼き南蛮漬け さつま芋煮物 みそ汁	せんべい	同様	322 Kcal	
28 木	カレーライス マカロニサラダ すまし汁	オレンジ	マカロニサラダ→卵なしマヨネーズ	432 Kcal	
29 金	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 大根炒め煮 みそ汁	ビスケット	同様	329 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

12 月 離乳食（中期） 予定献立表

はーとらいふ保

月		火		水		木		金		土	
								1日		2日	
								屋	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)	屋	おかゆ 鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布) さつま芋煮(さつま芋・昆布だ 汁(玉葱・麩・昆布だし)
								おやつ	ソフトせんべい	おやつ	クラッカー
4日		5日		6日		7日		8日		9日	
屋	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)	屋	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)	屋	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)	屋	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)	屋	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)	屋	おかゆ 鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布) じゃが煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(キャベツ・昆布だし)
おやつ	ぼたぼた焼き	おやつ	オレンジ	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	ちんすこう
11日		12日		13日		14日		15日		16日	
	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)	屋	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)	屋	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)	屋	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)	屋	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	ソフトせんべい	おやつ	バナナ	おやつ	ビスケット	おやつ	プリン		
18日		19日		20日		21日		22日		23日	
屋	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)	屋	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)	屋	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)	屋	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)		休み
おやつ	クラッカー	おやつ	オレンジ	おやつ	ぼたぼた焼き	おやつ	バナナ	おやつ	はちやぐみ棒		
25日		26日		27日		28日		29日		30日	
屋	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)	屋	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)	屋	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)		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)	屋	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)		休み
おやつ	ちんすこう	おやつ	バナナ	おやつ	ソフトせんべい	おやつ	オレンジ	おやつ	ビスケット		

※食材等の都合により、献立を変更することがござ