

令和6年
(2024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	
4	木	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	294 Kcal
5	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	384 Kcal
6	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	330 Kcal
9	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	373 Kcal
10	水	ミートソーススパゲッティ 卵サラダ コンソメ汁	みかん	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	379 Kcal
11	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	353 Kcal
12	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	バナナ	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	327 Kcal
13	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	382 Kcal
15	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	373 Kcal
16	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	347 Kcal
17	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	375 Kcal
18	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	338 Kcal
19	金	ご飯 照焼きハンバーグ ブロッコリーとレンコンの炒め物 みそ汁	みかん	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	339 Kcal
22	月	カレーライス 切昆布炒め煮 コンソメ汁	バナナ	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	403 Kcal
23	火	ご飯 鮭の味噌焼き マーミナーチャンプルー すまし汁	スイートポテト	鮭 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	373 Kcal
24	水	沖縄そば 三枚肉の煮つけ 豆腐と野菜炒め	みかん	豚肉 豆腐	人参 玉葱 たら ねぎ	麺 サラダ油 グラニュー糖	348 Kcal
25	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	429 Kcal
26	金	ご飯 若鶏唐揚げ甘辛だれ じゃが芋金平 みそ汁	バナナ	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	365 Kcal
29	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	348 Kcal
30	火	ご飯 赤魚のみりん焼き 菜の花の炒め物 みそ汁	みかん	赤魚	菜の花 パプリカ コーン	米 サラダ油	280 Kcal
31	水	豚肉と野菜の味噌炒め さつま芋の煮物 すまし汁	せんべい	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 椎茸 アスパラ	米 サラダ油 グラニュー糖 さつま芋	338 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6年
(2024年)

1 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		
4	木	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	249 Kcal	
5	金	ご飯 豚肉生姜焼き さつま芋煮物 みそ汁	バナナ	同様	384 Kcal	
6	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	330 Kcal	
9	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	373 Kcal	
10	水	ミートソーススパゲッティ 卵サラダ コンソメ汁	みかん	卵サラダ→キャベツとチーズサラダ(卵なしマヨネーズ)		379 Kcal
11	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	353 Kcal	
12	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	バナナ	同様	327 Kcal	
13	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		377 Kcal
15	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	373 Kcal	
16	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		351 Kcal
17	水	焼うどん 炒り豆腐 みそ汁	プリン	炒り豆腐→卵なし		355 Kcal
18	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	338 Kcal	
19	金	ご飯 照焼きハンバーグ ブロッコリーとレンコンの炒め物 みそ汁	みかん	同様	339 Kcal	
22	月	カレーライス 切昆布炒め煮 コンソメ汁	バナナ	同様	403 Kcal	
23	火	ご飯 鮭の味噌焼き マーミナーチャンプルー すまし汁	スイート ポテト	同様	373 Kcal	
24	水	沖縄そば 三枚肉の煮つけ 豆腐と野菜炒め	みかん	同様	348 Kcal	
25	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	429 Kcal	
26	金	ご飯 若鶏唐揚げ甘辛だれ じゃが芋金平 みそ汁	バナナ	鶏のから揚げ→鶏の照焼き		351 Kcal
29	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	348 Kcal	
30	火	ご飯 赤魚のみりん焼き 菜の花の炒め物 みそ汁	みかん	同様	280 Kcal	
31	水	豚肉と野菜の味噌炒め さつま芋の煮物 すまし汁	せんべい	同様	338 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。

2024年

1 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		3日		4日		5日		6日	
	元日		休み		休み	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)	夜 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 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)	夜 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 バナナ		おやつ はちやぐみ棒	
8日		9日		10日		11日		12日		13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 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 みかん		おやつ せんべい		おやつ バナナ		おやつ ビスケット	
15日		16日		17日		18日		19日		20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 みかん			
22日		23日		24日		25日		26日		27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 バナナ		おやつ スイートポテト		おやつ みかん		おやつ はちやぐみ棒		おやつ バナナ			
29日		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)		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)							
おやつ ちんすこう		おやつ みかん		おやつ せんべい							

※食材等の都合により、献立を変更することがござ