

令和6年
(2024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	金	ご飯 チキンシチュー 切昆布炒め煮 コンソメ汁	オレンジ	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	345 Kcal
2	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	445 Kcal
4	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	368 Kcal
5	火	ご飯 カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ	バナナ	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	437 Kcal
6	水	ジャージャー麺 青のりポテト すまし汁	青りんごゼリー	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	367 Kcal
7	木	ご飯 赤魚の照り煮 野菜炒め みそ汁	ぼたぼた焼き	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	287 Kcal
8	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋煮物 みそ汁	オレンジ	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	366 Kcal
9	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	423 Kcal
11	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	394 Kcal
12	火	沖縄そば 大豆とちくわの炒め物	バナナ	豚肉 大豆 ちくわ	ねぎ ピーマン 人参	麺 サラダ油	386 Kcal
13	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	366 Kcal
14	木	ご飯 鯖の味噌煮 アスパラソテー すまし汁	オレンジ	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	313 Kcal
15	金	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	434 Kcal
18	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	332 Kcal
19	火	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 ゴボウ 玉葱 ニラ もやし ねぎ コーン	麺 サラダ油 小麦粉 ごま油	394 Kcal
21	木	ご飯 豆腐チャンプルー 里芋の煮物 みそ汁	はちやぐみ棒	豚肉 豆腐	キャベツ 玉葱 人参	米 サラダ油 グラニュー糖 里芋	378 Kcal
22	金	ご飯 鶏肉の治部煮 さつま芋サラダ みそ汁	オレンジ	鶏肉	人参 玉葱 きゅうり	米 サラダ油 グラニュー糖 さつま芋	326 Kcal
25	月	ご飯 肉団子とニラの中巻炒め 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	402 Kcal
26	火	ご飯 カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ	バナナ	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	468 Kcal
27	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	ゴーヤー もやし 人参 玉葱	米 グラニュー糖 サラダ油	313 Kcal
28	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	米 グラニュー糖 サラダ油 ごま油	324 Kcal
29	金	ナポリタンスパゲッティ 蒸し鶏サラダ コンソメ汁	オレンジ	鶏肉 ポークソーセージ	玉葱 レタス ピーマン きゅうり 人参	麺 サラダ油	315 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6年
(2024年)

3 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	金	ご飯 チキンシチュー 切昆布炒め煮 コンソメ汁	オレンジ	同様	345 Kcal
2	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	445 Kcal
4	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	368 Kcal
5	火	ご飯 カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ	バナナ	マカロニサラダ→卵なしマヨネーズ使用	444 Kcal
6	水	ジャージャー麺 青のりポテト すまし汁	青りんごゼリー	同様	367 Kcal
7	木	ご飯 赤魚の照り煮 野菜炒め みそ汁	ぼたぼた焼き	野菜炒め→ハムなし	277 Kcal
8	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋煮物 みそ汁	オレンジ	同様	366 Kcal
9	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	410 Kcal
11	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	389 Kcal
12	火	沖縄そば 大豆とちくわの炒め物	バナナ	同様	386 Kcal
13	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	366 Kcal
14	木	ご飯 鯖の味噌煮 アスパラソテー すまし汁	オレンジ	同様	313 Kcal
15	金	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	415 Kcal
18	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	327 Kcal
19	火	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→卵なし	380 Kcal
21	木	ご飯 豆腐チャンプルー 里芋の煮物 みそ汁	はちやぐみ 棒	同様	378 Kcal
22	金	ご飯 鶏肉の治部煮 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	324 Kcal
25	月	ご飯 肉団子とニラの中華炒め カニボテサラダ みそ汁	せんべい	カニボテサラダ→ポテトサラダ 卵なしマヨネーズ使用	378 Kcal
26	火	ご飯 カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ	バナナ	マカロニサラダ→卵なしマヨネーズ使用	444 Kcal
27	水	ご飯 鰯の照焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁	ビスケット	同様	313 Kcal
28	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	324 Kcal
29	金	ナポリタンスパゲッティ 蒸し鶏サラダ コンソメ汁	オレンジ	蒸し鶏サラダ→卵なしマヨネーズ使用	333 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。

2024年

3 月 離乳食（中期） 予定献立表

はーとらいふ保1

月		火		水		木		金		土	
								1日		2日	
								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） さつま芋煮（さつま芋・昆布だし） 汁（玉葱・麩・昆布だし）
								おやつ	オレンジ	おやつ	ビスケット
4日		5日		6日		7日		8日		9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	バナナ	おやつ	青りんごゼリー	おやつ	ぼたぼた焼き	おやつ	オレンジ	おやつ	せんべい
11日		12日		13日		14日		15日		16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	バナナ	おやつ	プリン	おやつ	オレンジ	おやつ	クラッカー		
18日		19日		20日		21日		22日		23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 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）	春分の日		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・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		バナナ			おやつ	はちやぐみ棒	おやつ	オレンジ		
25日		26日		27日		28日		29日		30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）		休み
おやつ	せんべい	おやつ	バナナ	おやつ	ビスケット	おやつ	ちんすこう	おやつ	オレンジ		

※食材等の都合により、献立を変更することがござ