

2025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	
4	土	バーベキューチキン ほうれん草の胡麻和え みそ汁	はちやぐみ棒	鶏肉	ほうれん草 生姜 もやし 人参 ごま	米 グラニュー糖 サラダ油	295 kcal
6	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
7	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	375 kcal
8	水	ミートソーススパゲッティ 卵サラダ コンソメ汁	オレンジ	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
9	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
10	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	鰯 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
11	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	383 kcal
14	火	カレーライス 切昆布炒め煮 コンソメ汁	プリン	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	446 kcal
15	水	焼うどん 炒り豆腐 みそ汁	オレンジ	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	340 kcal
16	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
17	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	バナナ	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	352 kcal
20	月	ご飯 チキンステーキ 麩チャンプルー みそ汁	はちやぐみ棒	鶏肉 卵	ニラ もやし 人参	米 麩 サラダ油	338 kcal
21	火	ご飯 鯖の味噌煮 マーミナーチャンプルー すまし汁	オレンジ	鯖 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	355 kcal
22	水	沖縄そば 三枚肉の煮つけ 豆腐と野菜炒め	ぼたぼた焼き	豚肉 豆腐	人参 玉葱 にら ねぎ	麺 サラダ油 グラニュー糖	348 kcal
23	木	ご飯 豚肉と野菜の甘酢炒め 青のりポテト みそ汁	ちんすこう	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	442 kcal
24	金	ご飯 若鶏唐揚げ甘辛だれ さつま芋の煮物 みそ汁	バナナ	鶏肉 豚肉	人参 ピーマン しょうが ごま	米 さつま芋 片栗粉 小麦粉 サラダ油 グラニュー糖 ごま油	361 kcal
27	月	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 金平ごぼう みそ汁	せんべい	鶏肉 豚肉	ごぼう こんにゃく 人参 ごま	米 サラダ油 ごま油	327 kcal
28	火	ご飯 赤魚のみりん焼き 菜の花の炒め物 みそ汁	オレンジ	赤魚	菜の花 パプリカ コーン	米 サラダ油	280 kcal
29	水	豚肉と野菜の味噌炒め じゃが煮 すまし汁	ゼリー	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 じゃが芋	359 kcal
30	木	カレーライス コールスローサラダ コンソメ汁	バナナ	豚肉	玉葱 人参 キャベツ	米 じゃが芋 マヨネーズ サラダ油	430 kcal
31	金	五目あんかけうどん お好み焼き	ビスケット	豚肉 チーズ	玉葱 人参 チンゲン菜 しいたけ ねぎ コーン	麺 小麦粉 片栗粉	344 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。ご了承ください致します。

2025年

1 月 離乳食（中期） 予定献立表

はーとらいふ保

月		火		水		2		金		土	
				1日		2日		3日		4日	
				元日		休み		休み		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)	
										おやつ はちやぐみ棒	
6日		7日		8日		9日		10日		11日	
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) じゃが芋煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(人参・チンゲン菜)		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 ちんすこう		おやつ オレンジ		おやつ せんべい		おやつ バナナ		おやつ ビスケット	
13日		14日		15日		16日		17日		18日	
成人の日		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 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 プリン		おやつ オレンジ		おやつ クラッカー		おやつ バナナ			
20日		21日		22日		23日		24日		25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 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) 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 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)		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)		休み	
おやつ はちやぐみ棒		おやつ オレンジ		おやつ ぼたぼた焼き		おやつ ちんすこう		おやつ バナナ			
27日		28日		29日		30日		31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) じゃが芋煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(人参・チンゲン菜)		屋 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)		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)			
おやつ せんべい		おやつ オレンジ		おやつ ゼリー		おやつ バナナ		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