

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	火	ご飯 タラの照焼き さつま芋炒め みそ汁	オレンジ	鰯 豚肉	きくらげ 人参 生姜	米 グラニュー糖 サラダ油 ごま油 さつま芋	338 Kcal
2	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	358 Kcal
3	木	ナポリタンスパゲッティ カニボテサラダ コンソメ汁	ぼたぼた焼き	ソーセージ かにかま	玉葱 人参 きゅうり ワカメ	麺 サラダ油 マヨネーズ じゃが芋	362 Kcal
4	金	ご飯 鶏肉と野菜のクリーム煮 ほうれん草ゴマ和え わかめスープ	バナナ	鶏肉	玉葱 人参 ほうれん草 もやし 椎茸 わかめ ねぎ ごま ブロッコリー	米 じゃが芋 サラダ油 グラニュー糖 ごま油	348 Kcal
5	土	ご飯 豚肉のカレー炒め 里芋の味噌だれ すまし汁	ちんすこう	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン パプリカ	米 サラダ油 グラニュー糖	358 Kcal
7	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	せんべい	豚肉 豆腐	キャベツ 玉葱 人参 南瓜	米 サラダ油 マヨネーズ	370 Kcal
8	火	ご飯 さわらフライ じゃが芋の煮物 すまし汁	オレンジ	鰯 卵	人参 玉葱 小松菜	米 小麦粉 サラダ油 グラニュー糖	352 Kcal
9	水	けんちんうどん かき揚げ風	ビスケット	豚肉 豆腐 大豆	大根 人参 ごぼう 長葱 コーン 玉葱	麺 サラダ油 薄力粉	361 Kcal
10	木	カレーライス マーミナーチャンプルー みそ汁	バナナ	豚肉 ポークランチョンミート	玉葱 人参 もやし ニラ	米 じゃが芋 サラダ油	455 Kcal
11	金	ご飯 鶏肉の天ぷら 春雨マヨネーズ和え みそ汁	青りんごゼリー	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	379 Kcal
12	土	ご飯 煮込みハンバーグ 卵マカロニサラダ コンソメ汁	はちやぐみ棒	豚肉 卵	玉葱 人参 コーン わかめ	米 サラダ油 マヨネーズ グラニュー糖 マカロニ	376 Kcal
14	月	ご飯 親子煮 ゴーヤチャンプルー みそ汁	ぼたぼた焼き	鶏肉 厚揚げ 卵	玉葱 人参 椎茸 ゴーヤ	米 グラニュー糖 サラダ油	367 Kcal
15	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	359 Kcal
16	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	316 Kcal
17	木	ご飯 豚肉のオーロラ煮 ほうれん草ソテー みそ汁	せんべい	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	364 Kcal
18	金	沖縄そば 三枚肉煮つけ 竹輪と玉葱の磯辺焼き	バナナ	豚肉 竹輪	玉葱 ねぎ 青のり	麺 天ぷら粉 グラニュー糖	389 Kcal
19	土	ご飯 照りマヨチキン さつま芋の煮物 みそ汁	ビスケット	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	341 Kcal
22	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	プリン	赤魚 ツナ	パパイヤ 椎茸 人参 ニラ	米 サラダ油	310 Kcal
23	水	ご飯 ポークチャップ ビーフンソテー みそ汁	クラッカー	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	388 Kcal
24	木	あんかけ焼きそば ジャーマンサラダ コンソメ汁	バナナ	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	343 Kcal
25	金	ご飯 夏野菜カレー マカロニサラダ 中華汁	はちやぐみ棒	鶏肉 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	412 Kcal
26	土	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き きんぴらごぼう みそ汁	ぼたぼた焼き	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	331 Kcal
28	月	ご飯 チキンシチュー ひじきサラダ コンソメ汁	ちんすこう	鶏肉 ツナ	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー ひじき キャベツ 胡瓜 わかめ コーン	米 じゃが芋 グラニュー糖 サラダ油	372 Kcal
29	火	ご飯 赤魚の照り煮 じゃが芋金平 みそ汁	オレンジ	赤魚 豚肉 牛肉	人参 ねぎ ごま	米 じゃが芋 グラニュー糖 ごま油	330 Kcal
30	水	ご飯 チャプチェ ほうれん草ゴマ和え みそ汁	せんべい	牛肉	玉葱 人参 パプリカ ニラ 椎茸 ほうれん草 しめじ ねぎ ごま	米 春雨 グラニュー糖 ごま油	335 Kcal
31	木	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ ワカメスープ	バナナ	豚肉 チーズ ツナ	玉葱 人参 胡瓜 わかめ 椎茸 ねぎ	麺 オリーブ油 小麦粉 マヨネーズ ごま油	380 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。

2025年

7 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	
		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） とうがんと煮（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 豚肉煮（豚肉・昆布だし） じゃが芋煮（じゃが芋・昆布だし） 汁（キャベツ・人参・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） 汁（玉葱・麩・昆布だし）
		おやつ	オレンジ	おやつ	乳児用菓子	おやつ	乳児用菓子	おやつ	バナナ	おやつ	乳児用菓子
7日		8日		9日		10日		11日		12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 豚肉煮（豚肉・昆布だし） じゃが芋煮（じゃが芋・昆布だし） 汁（キャベツ・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）	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） じゃが芋煮（じゃが芋・昆布だ） 汁（キャベツ・昆布だし）
おやつ	乳児用菓子	おやつ	オレンジ	おやつ	ビスケット	おやつ	バナナ	おやつ	青りんごゼリー	おやつ	乳児用菓子
14日		15日		16日		17日		18日		19日	
昼	おかゆ 豚肉煮（豚肉・昆布だし） じゃが芋煮（じゃが芋・昆布だし） 汁（キャベツ・人参・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） じゃが芋煮（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）	昼	おかゆ 豚肉煮（豚肉・昆布だし） とうがんと煮（とうがん・昆布だ） 汁（人参・ほうれん草・昆布だ）
	乳児用菓子	おやつ	乳児用菓子	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
21日		22日		23日		24日		25日		26日	
	海の日	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（キャベツ・昆布だし）	昼	おかゆ 豚肉煮（豚肉・昆布だし） とうがんと煮（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）	昼	おかゆ 鶏と人参煮（鶏肉・人参・昆布） じゃが芋煮（じゃが芋・昆布だ） 汁（大根・昆布だし）
		おやつ	乳児用菓子	おやつ	乳児用菓子	おやつ	バナナ	おやつ	乳児用菓子	おやつ	乳児用菓子
28日		29日		30日		31日					
昼	おかゆ 豚肉煮（豚肉・昆布だし） とうがんと煮（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）				
おやつ	乳児用菓子	おやつ	オレンジ	おやつ	乳児用菓子	おやつ	バナナ				

※食材等の都合により、献立を変更することがござ