

2025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たらしき			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	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 みそ汁	せんべい	豚肉	玉葱 人参 いんげん 大根 ゆず 生姜	米 サラダ油 グラニュー糖	332 Kcal
2	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	435 Kcal
3	水	沖縄そば 豚三枚肉の煮つけ 五目金平	ビスケット	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	370 Kcal
4	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	300 Kcal
5	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋煮物 すまし汁	ゼリー	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	394 Kcal
6	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	はちやぐみ棒	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	342 Kcal
8	月	ご飯 焼肉 春雨マヨネーズ和え みそ汁	ぼたぼた焼き	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	381 Kcal
9	火	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜の煮物 すまし汁	オレンジ	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	331 Kcal
10	水	和風きのこスパゲッティ 炒り鶏 中華汁	ちんすこう	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	436 Kcal
11	木	ご飯 酢鶏 ポテトサラダ みそ汁	バナナ	鶏肉 ハム	玉葱 筍 椎茸 人参 ピーマン 胡瓜	米 サラダ油 ごま油 グラニュー糖 片栗粉	429 Kcal
12	金	ご飯 鰯の照り焼き そうめんチャンプルー すまし汁	せんべい	鰯 ツナ	人参 ニラ 椎茸 玉葱	米 そうめん グラニュー糖 サラダ油	281 Kcal
13	土	ご飯 鶏肉と白菜のクリーム煮 アスパラソテー コンソメ汁	ビスケット	鶏肉 ポークソーセージ	アスパラ ヤングコーン 人参 しめじ 玉葱 ブロッコリー 白菜 ワカメ	米 グラニュー糖 サラダ油	386 Kcal
15	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	450 Kcal
16	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	374 Kcal
17	水	五目あんかけうどん ニラ玉炒め すまし汁	はちやぐみ棒	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	332 Kcal
18	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	316 Kcal
19	金	ご飯 豚肉トマト煮 麩チャンプルー みそ汁	ぼたぼた焼き	豚肉 卵 大豆	玉葱 人参 ピーマン ニラ もやし	米 麩 サラダ油 マーガリン	379 Kcal
20	土	ご飯 チキンシチュー チキナーチャンプルー 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 からし菜 もやし パプリカ ワカメ	米 じゃが芋 サラダ油	362 Kcal
22	月	ご飯 肉みそ豆腐 カニポテサラダ みそ汁	せんべい	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	412 Kcal
23	火	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ コンソメ汁	オレンジ	豚肉 ツナ 粉チーズ	人参 ピーマン 玉葱 胡瓜 わかめ	麺 マヨネーズ オリーブ油	363 Kcal
24	水	ご飯 白身魚の焼き南蛮漬け さつま芋煮物 みそ汁	ビスケット	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	326 Kcal
25	木	カレーライス マカロニサラダ すまし汁	プリン	豚肉	玉葱 胡瓜 人参 いんげん コーン	米 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ サラダ油	463 Kcal
26	金	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 大根炒め煮 みそ汁	バナナ	鶏肉	大根 人参 いんげん 青ねぎ	米 グラニュー糖 サラダ油	315 Kcal
27	土	ご飯 豚肉の甘辛炒め ほうれん草の華風和え すまし汁	はちやぐみ棒	豚肉	玉葱 人参 いんげん ほうれん草 パプリカ きゅうり	米 サラダ油 グラニュー糖	327 Kcal
29	月	ご飯 豚肉の味噌炒め 青のりポテト すまし汁	ぼたぼた焼き	豚肉	玉葱 人参 いんげん 青のり 生姜	米 サラダ油 じゃが芋	373 Kcal
30	火	ご飯 バーベキューチキン 菜の花の胡麻和え みそ汁	ちんすこう	鶏肉	菜の花 もやし 人参 ごま	米 グラニュー糖 サラダ油	308 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

12 月 離乳食（中期） 予定献立表

はーとらいふ保育園

月		火		水		木		金		土	
1日		2日		3日		4日		5日		6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）	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 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 鶏と人参煮（鶏肉・人参・昆布だし） さつま芋煮（さつま芋・昆布だし） 汁（玉葱・麴・昆布だし）
せんべい		オレンジ		ビスケット		バナナ		おやつ	青りんごゼリー	おやつ	乳児用菓子
8日		9日		10日		11日		12日		13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） 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・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	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	おやつ	せんべい	おやつ	乳児用菓子
15日		16日		17日		18日		19日		20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）	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） 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）	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）
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	おやつ	乳児用菓子	おやつ	乳児用菓子
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）	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 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 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）
おやつ	せんべい	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
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 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）		休み						
おやつ	乳児用菓子	おやつ	乳児用菓子								

※食材等の都合により、献立を変更することがございます。