

2026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ほたらき			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	
5	月	ご飯 豚肉のオーロラ煮 ビーフンソテー みそ汁	せんべい	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	369 kcal
6	火	ご飯 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物 すまし汁	ビスケット	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	350 kcal
7	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	380 kcal
8	木	ご飯 チキンシチュー ゴーヤチャンプルー すまし汁	クラッカー	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	米 じゃが芋 サラダ油	388 kcal
9	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	米 サラダ油	327 kcal
10	土	ご飯 鶏肉の黒酢照り焼き 春雨のマヨネーズ焼き みそ汁	はちやぐみ棒	鶏肉 卵	きゅうり 人参 玉葱 椎茸 ねぎ	米 サラダ油 マヨネーズ グラニュー糖	326 kcal
13	火	カレーライス 切昆布炒め煮 すまし汁	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	447 kcal
14	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
15	木	ご飯 赤魚の大葉みそ焼き 里芋の煮物 みそ汁	ぼたぼた焼き	赤魚	人参 里芋 大葉 いりごま	米 グラニュー糖 サラダ油	306 kcal
16	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
17	土	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の煮物 すまし汁	ちんすこう	豚肉	玉葱 人参 いんげん	米 さつま芋 サラダ油 グラニュー糖	369 kcal
19	月	ご飯 チキンステーキ 麩チャンプルー みそ汁	せんべい	鶏肉 卵	ニラ もやし 人参	米 麩 サラダ油	330 kcal
20	火	ご飯 鰯の照焼き マーミナーチャンプルー すまし汁	オレンジ	鰯 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	322 kcal
21	水	沖縄そば 三枚肉の煮つけ 豆腐と野菜炒め	ゼリー	豚肉 豆腐	人参 玉葱 にら ねぎ	麺 サラダ油 グラニュー糖	367 kcal
22	木	ご飯 豚肉と野菜の甘酢炒め 青のりポテト みそ汁	ビスケット	豚肉	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	439 kcal
23	金	ご飯 タンドリーチキン ツナサラダ すまし汁	バナナ	鶏肉 ツナ ヨーグルト	玉葱 きゅうり 人参	ご飯 サラダ油 マヨネーズ	378 kcal
24	土	ご飯 若鶏唐揚げ甘辛だれ 菜の花の炒め物 みそ汁	クラッカー	鶏肉	菜の花 パプリカ コーン	米 片栗粉 小麦粉 サラダ油 グラニュー糖 ごま油	359 kcal
26	月	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 金平ごぼう みそ汁	はちやぐみ棒	鶏肉 豚肉	ごぼう こんにゃく 人参 ごま	米 サラダ油 ごま油	335 kcal
27	火	ご飯 赤魚のみりん焼き 野菜炒め みそ汁	オレンジ	赤魚 ハム	小松菜 玉葱 人参 ピーマン	米 サラダ油	280 kcal
28	水	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋煮 すまし汁	ぼたぼた焼き	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	340 kcal
29	木	カレーライス コールスローサラダ すまし汁	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	452 kcal
30	金	五目あんかけうどん お好み焼き風	ちんすこう	豚肉 チーズ	玉葱 人参 テンゲン菜 しいたけ ねぎ コーン	麺 小麦粉 片栗粉	347 kcal
31	土	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 里芋の味噌だれ すまし汁	クラッカー	鶏肉	里芋 人参 いんげん	米 マヨネーズ サラダ油 グラニュー糖	357 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。

2026年

1 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	
						元日		休み		休み	
5日		6日		7日		8日		9日		10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 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	ビスケット	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
12日		13日		14日		15日		16日		17日	
成人の日		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) 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	プリン	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
19日		20日		21日		22日		23日		24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)	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)
おやつ	せんべい	おやつ	オレンジ	おやつ	ゼリー	おやつ	ビスケット	おやつ	バナナ	おやつ	乳児用菓子
26日		27日		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)	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) とうがん煮(とうがん・昆布だし) 汁(人参・ほうれん草・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

※食材等の都合により、献立を変更することがございます。