

2026年

4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	
1	水	ご飯 赤魚のみりん焼き 切干大根サラダ みそ汁	ウエハース	赤魚 ツナ	切干大根 人参 水菜 ごま	米 マヨネーズ サラダ油	318 Kcal
2	木	沖縄そば 三枚肉の煮つけ 大豆とちくわの炒め物	オレンジ	豚肉 大豆 ちくわ	ねぎ ピーマン 人参	麵 サラダ油	375 Kcal
3	金	ご飯 チキンシチュー ビーフソテー すまし汁	ぼたぼた焼き	鶏肉	玉葱 人参 しめじ ブロccoli 椎茸 ピーマン	米 ビーフン じゃが芋 サラダ油 ご ま油	351 Kcal
4	土	ご飯 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ みそ汁	ハーベスト	豚肉 ツナ	玉葱 人参 ねぎ	米 片栗粉 サラダ油 麵 グラ ニュー糖 マヨネーズ	390 Kcal
6	月	ご飯 鮭のカレームニエル ひじき炒め煮 みそ汁	せんべい	鮭 大豆 油揚げ	ひじき 人参 いんげん	米 マーガリン 小麦粉 サラダ油 グラニュー糖	356 Kcal
7	火	ご飯 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物 みそ汁	バナナ	豆腐 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 南瓜 ねぎ	米 サラダ油 グラニュー糖	381 Kcal
8	水	ナポリタンスパゲッティ 卵サラダ すまし汁	ビスケット	ウインナー 卵 チーズ	玉葱 人参 ピーマン 胡瓜	麵 マヨネーズ サラダ油	375 Kcal
9	木	ご飯 鶏肉のポテトチーズ焼き ほうれん草とエリンギの炒め物 みそ汁	オレンジ	鶏肉 チーズ	玉葱 ほうれん草 エリンギ 人参	米 サラダ油 じゃが芋 ごま油	321 Kcal
10	金	カレーライス 春雨のマヨネーズ和え みそ汁	クラッカー	豚肉 卵	玉葱 人参 胡瓜	米 じゃが芋 春雨 サラダ油 マヨ ネーズ	475 Kcal
11	土	ご飯 鶏肉のねぎ味噌炒め そうめんチャンプルー みそ汁	ぼたぼた焼き	鶏肉	長葱 玉葱 ピーマン パプリカ 人 参 椎茸 ニラ	米 サラダ油 麵	343 Kcal
13	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草胡麻和え みそ汁	青りんごゼリー	豚肉	玉葱 いんげん ほうれん草 人参 しめじ ごま	米 グラニュー糖 小麦粉 サラダ油	356 Kcal
14	火	ご飯 チキンソテー 里芋の煮物 みそ汁	オレンジ	鶏肉	いんげん パプリカ 人参	米 里芋 サラダ油 オリーブ油 グ ラニュー糖	331 Kcal
15	水	ご飯 鯖の唐揚げ 野菜ゴマ酢和え みそ汁	ウエハース	鯖 油揚げ	もやし 胡瓜 しょうが ごま	米 グラニュー糖 片栗粉 大豆油	346 Kcal
16	木	焼きうどん 厚揚げとインゲンの卵とじ みそ汁	バナナ	豚肉 厚揚げ 卵	人参 キャベツ ピーマン もやし 玉 葱 ナス	麵 サラダ油	355 Kcal
17	金	ご飯 豚肉のカレー炒め さつま芋サラダ みそ汁	ぼたぼた焼き	豚肉	キャベツ 玉葱 ピーマン パプリカ 人参 胡瓜	米 さつま芋 サラダ油 マヨネーズ	393 Kcal
18	土	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 厚揚げの煮物 すまし汁	クラッカー	豚肉 厚揚げ	パプリカ 人参 もやし ニラ 椎茸	米 サラダ油 グラニュー糖 ごま油	380 Kcal
20	月	あんかけ焼きそば ジャーマンサラダ すまし汁	ハーベスト	豚肉 海老 かまぼこ ハム	白菜 人参 きくらげ 玉葱 ピーマン 胡瓜	麵 じゃが芋 ごま油 片栗粉 マヨ ネーズ	348 Kcal
21	火	ご飯 赤魚の照り煮 マーナーチャンプルー すまし汁	バナナ	赤魚 ポーク	もやし 人参 たら ねぎ	米 サラダ油 グラニュー糖	324 Kcal
22	水	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き 豆腐と野菜の炒め物 みそ汁	せんべい	鶏肉 豆腐	玉葱 人参 しょうが ニラ	米 サラダ油 ジャム	308 Kcal
23	木	ご飯 豚肉のトマト煮 菜の花の炒め物 みそ汁	オレンジ	豚肉 大豆	玉葱 人参 ピーマン 菜の花 パプ リカ コーン	米 サラダ油 マーガリン	382 Kcal
24	金	カレーライス マカロニサラダ すまし汁	ビスケット	豚肉 卵	玉葱 人参 胡瓜 ねぎ	米 じゃが芋 マカロニ サラダ油 マヨネーズ	438 Kcal
25	土	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨のマヨネーズ和え すまし汁	ウエハース	豚肉	玉葱 胡瓜 人参 いんげん	米 春雨 サラダ油 マヨネーズ	377 Kcal
27	月	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ すまし汁	クラッカー	豚肉 チーズ ツナ	玉葱 人参 胡瓜 椎茸 ねぎ	麵 オリーブ油 小麦粉 マヨネーズ ごま油	396 Kcal
28	火	ご飯 鶏肉の黒酢照焼き 里芋味噌だれ すまし汁	ハーベスト	鶏肉	人参 いんげん しょうが ねぎ	米 里芋 サラダ油 グラニュー糖	297 Kcal
30	木	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋の金平 みそ汁	バナナ	鮭	人参 ねぎ 玉葱	米 じゃが芋 マヨネーズ ごま油 小 麦粉	348 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。ご了承をお願いします。

2026年

4 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	
				昼	おかゆ 鶏と人参煮(鶏肉・人参・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)	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) さつまい煮(さつまい芋・昆布だし) 汁(玉葱・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	乳児用菓子
6日		7日		8日		9日		10日		11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	せんべい	おやつ	バナナ	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	乳児用菓子
13日		14日		15日		16日		17日		18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) さつまい煮(さつまい芋・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) 白菜煮(白菜・昆布だし) 汁(人参・玉葱・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
20日		21日		22日		23日		24日		25日	
昼	おかゆ 鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) さつまい煮(さつまい芋・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 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 鶏と人参煮(鶏肉・人参・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 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)
おやつ	乳児用菓子	おやつ	バナナ	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
27日		28日		29日		30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)	昭和の日		昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし) さつまい煮(さつまい芋・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	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います。