

令和6年  
(2024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	
2	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 みそ汁	ぼたぼた焼き	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	336 Kcal
3	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
4	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	麵 グラニュー糖 サラダ油 ごま油	370 Kcal
5	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
6	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋煮物 すまし汁	はちやぐみ棒	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	379 Kcal
7	土	ご飯 鶏肉甘酢あんかけ สปาゲッティサラダ コンソメ汁	ちんすこう	鶏肉 チーズ	玉葱 きゆり 人参 生姜 にんにく	米 片栗粉 グラニュー糖 マヨネーズ 麵 サラダ油	406 Kcal
9	月	ご飯 焼肉 春雨マヨネーズ みそ汁	オレンジ	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
10	火	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜の煮物 すまし汁	せんべい	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	327 Kcal
11	水	和風きのこスパゲッティ 炒り鶏 中華汁	バナナ	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	麵 里芋 オリーブ油 サラダ油	432 Kcal
12	木	ご飯 酢鶏 ポテトサラダ みそ汁	クラッカー	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	456 Kcal
13	金	ご飯 鱈の照り焼き そうめんチャンプルー すまし汁	プリン	鱈 ツナ	アスパラ ヤングコーン 人参 ニラ	米 そうめん グラニュー糖 サラダ油	320 Kcal
14	土	ご飯 チキンシチュー 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	米 グラニュー糖 サラダ油	370 Kcal
16	月	ご飯 豆腐チャンプルー さつま芋サラダ みそ汁	せんべい	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	413 Kcal
17	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
18	水	五目あんかけうどん ニラ玉炒め すまし汁	ぼたぼた焼き	豚肉 油揚げ	フナギ菜 人参 椎茸 ねぎ ニラ もやし	麵 小麦粉 ごま油 サラダ油	332 Kcal
19	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
20	金	ご飯 豚肉トマト煮 麩チャンプルー みそ汁	はちやぐみ棒	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	383 Kcal
23	月	ご飯 肉みそ豆腐 カニポテトサラダ みそ汁	ちんすこう	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 ごま油	433 Kcal
24	火	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ コンソメ汁	バナナ	豚肉 ツナ 粉チーズ	玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 わかめ	麵 マヨネーズ オリーブ油	376 Kcal
25	水	ご飯 白身魚の焼き南蛮漬け さつま芋煮物 みそ汁	せんべい	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	308 Kcal
26	木	カレーライス マカロニサラダ すまし汁	オレンジ	豚肉	玉葱 人参 胡瓜 コーン	米 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ サラダ油	428 Kcal
27	金	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 大根炒め煮 みそ汁	ビスケット	鶏肉	大根 人参 いんげん コーン	米 グラニュー糖 サラダ油	316 Kcal
30	月	ご飯 豚肉の味噌炒め 青のりポテト すまし汁	ゼリー	豚肉	玉葱 人参 いんげん 青のり 生姜	米 サラダ油 じゃが芋	411 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

月		火		水		木		金		土	
2日		3日		4日		5日		6日		7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) さつま芋煮(さつま芋・昆布だ) 汁(玉葱・麩・昆布だし)
	ぼたぼた焼き		オレンジ		ビスケット		バナナ	おやつ	はちやくみ棒	おやつ	ちんすこう
9日		10日		11日		12日		13日		14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) じゃが煮(じゃが芋・昆布だ) 汁(キャベツ・昆布だし)
おやつ	オレンジ	おやつ	せんべい	おやつ	バナナ	おやつ	クラッカー	おやつ	プリン	おやつ	ビスケット
16日		17日		18日		19日		20日		21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)		休み
おやつ	せんべい	おやつ	オレンジ	おやつ	ぼたぼた焼き	おやつ	バナナ	おやつ	はちやくみ棒		
23日		25日		26日		27日		28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)		休み
おやつ	ちんすこう	おやつ	バナナ	おやつ	せんべい	おやつ	オレンジ	おやつ	ビスケット		
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)		休み								
おやつ	ゼリー										

※食材等の都合により、献立を変更することがござ