

2025年

3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	土	ご飯 チキンシチュー お好み焼き風 すまし汁	ビスケット	鶏肉 チーズ	玉葱 人参 しめじ コーン しいたけ ブロッコリー	米 サラダ油 グラニュー糖 小麦粉 じゃが芋	470 Kcal
3	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 みそ汁	クラッカー	豚肉	玉葱 人参 いんげん しょうが 大 根 ゆず	米 サラダ油 グラニュー糖	368 Kcal
4	火	ご飯 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	にんにく 玉葱 人参 きゅうり コー ン キャベツ	米 マカロニ じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	424 Kcal
5	水	ジャージャー麺 青のりポテト すまし汁	青りんごゼリー	豚肉	たまねぎ 筍 椎茸 ねぎ パセリ	麺 グラニュー糖 ごま油 じゃが芋 バター サラダ油	379 Kcal
6	木	ご飯 赤魚の照り煮 野菜炒め みそ汁	はちやくみ棒	赤魚 ハム	小松菜 たまねぎ 人参 ピーマン	米 グラニュー糖 サラダ油	291 Kcal
7	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋煮物 みそ汁	バナナ	豚肉 豆腐	玉葱 ねぎ ほうれん草 人参	米 サラダ油 さつま芋 グラニュー 糖 片栗粉	397 Kcal
8	土	ご飯 豚肉のカレー炒め スパゲッティサラダ コンソメ汁	ぼたぼた焼き	豚肉 チーズ	玉葱 人参 ピーマン マッシュルー ム きゅうり コーン	麺 サラダ油 マヨネーズ 片栗 粉	427 Kcal
10	月	ご飯 焼肉 春雨のマヨネーズ和え みそ汁	ちんすこう	豚肉 卵	玉葱 キャベツ 人参 生姜 にんにく ねぎ 胡瓜	米 ごま油 春雨 マヨネーズ サラ ダ油	398 Kcal
11	火	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	麺 サラダ油	375 Kcal
12	水	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 南瓜の煮物 すまし汁	せんべい	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 椎茸 アス バラ にんにく 南瓜	米 サラダ油 ごま油 グラニュー糖	327 Kcal
13	木	ご飯 鯖の味噌煮 アスパラソテー すまし汁	マリービスケット	鯖 ウインナー	アスパラ ヤングコーン 人参 しょうが	米 サラダ油 グラニュー糖	345 Kcal
14	金	ご飯 酢鶏 そうめんチャンプルー みそ汁	バナナ	鶏肉 ツナ	しょうが にんにく たまねぎ 筍 ね ぎ ニラ 椎茸 人参 ピーマン	米 そうめん サラダ油 ごま油 グ ラニュー糖 片栗粉	415 Kcal
17	月	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 麩チャンプルー みそ汁	クラッカー	ホキ 卵	ニラ もやし 人参	米 麩 マヨネーズ 小麦粉	365 Kcal
18	火	けんちんうどん かき揚げ風 ニラ玉炒め	オレンジ	豚肉 大豆 卵 豆腐	大根 人参 ゴボウ 玉葱 ニラ も やし ねぎ コーン	麺 サラダ油 小麦粉 ごま油	394 Kcal
19	水	ご飯 豆腐チャンプルー 里芋の煮物 みそ汁	はちやくみ棒	豚肉 豆腐	キャベツ 玉葱 人参	米 サラダ油 グラニュー糖 里芋	379 Kcal
21	金	ご飯 鶏肉の治部煮 さつま芋サラダ みそ汁	バナナ	鶏肉	人参 玉葱 きゅうり	米 サラダ油 グラニュー糖 さつま 芋	357 Kcal
24	月	ご飯 肉団子とニラの中華炒め カニポテサラダ みそ汁	ぼたぼた焼き	豚肉 かにかま 豆腐	ニラ ねぎ にんにく 人参 胡瓜	米 じゃが芋 グラニュー糖 サラダ 油 マヨネーズ 片栗粉	406 Kcal
25	火	ご飯 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 卵 ハム	玉葱 人参 胡瓜	米 マカロニ じゃが芋 サラダ油 マ ヨネーズ	455 Kcal
26	水	ご飯 鱈の照焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁	ちんすこう	鱈 ツナ	ゴーヤー もやし 人参 玉葱	米 グラニュー糖 サラダ油	316 Kcal
27	木	ご飯 鶏肉の海苔胡麻焼き キャベツソテー みそ汁	せんべい	鶏肉 ポーク	キャベツ パプリカ ピーマン のり	米 グラニュー糖 サラダ油 ごま油	303 Kcal
28	金	ナポリタンスパゲッティ 蒸し鶏サラダ コンソメ汁	バナナ	鶏肉 ポークソーセージ	玉葱 レタス ピーマン きゅうり 人 参	麺 サラダ油	346 Kcal
31	月	ご飯 豆腐と豚肉の味噌炒め パパイア すまし汁	マリービスケット	豚肉 豆腐	玉葱 ニラ 生姜 ねぎ パパイア 人参	米 グラニュー糖 サラダ油 ごま油	383 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。

2025年

3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	
											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・麩・昆布だし)
											おやつ	ビスケット
3日		4日		5日		6日		7日		8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	クラッカー	おやつ	オレンジ	おやつ	青りんごゼリー	おやつ	はちやぐみ棒	おやつ	バナナ	おやつ	ぼたぼた焼き	
10日		11日		12日		13日		14日		15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 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)	休み		
おやつ	ちんすこう	おやつ	オレンジ	おやつ	せんべい	おやつ	ビスケット	おやつ	バナナ			
17日		18日		19日		20日		21日		22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)	春分の日		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)	休み		
おやつ	クラッカー	おやつ	オレンジ	おやつ	はちやぐみ棒			おやつ	バナナ			
24日		25日		26日		28日		28日		29日		
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) 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) 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 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)	休み		
おやつ	ぼたぼた焼き	おやつ	オレンジ	おやつ	ちんすこう	おやつ	せんべい	おやつ	バナナ			
31日												
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(キャベツ・昆布だし)											
おやつ	ビスケット											

※食材等の都合により、献立を変更することがございます。