

令和4年
(2022年)

11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	火	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋煮物 みそ汁	りんご	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	397 Kcal
2	水	ご飯 赤魚の照り煮 里芋の味噌煮 すまし汁	スイートポテト	赤魚 鶏肉	人参 しょうが ねぎ	米 里芋 グラニュー糖	338 Kcal
4	金	カレーライス コールスローサラダ 中華汁	バナナ	豚肉 豆腐	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ねぎ	米 じゃが芋 マヨネーズ サラダ油	453 Kcal
5	土	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 大根の炒め煮 みそ汁	ソフトせんべい	鶏肉	人参 いんげん ねぎ 大根	米 塩麴 グラニュー糖 サラダ油	325 Kcal
7	月	ご飯 鶏肉のトマト煮 豆腐と野菜の炒め物 みそ汁	オレンジ	鶏肉 豆腐 大豆	玉葱 ブロccoli 人参 ニラ	米 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 グラニュー糖	406 Kcal
8	火	ご飯 魚の天ぷら 切昆布炒め煮 みそ汁	はちやくみ棒	シイラ 卵	昆布 人参 いんげん 椎茸	米 天ぷら粉 ごま油	330 Kcal
9	水	肉みそスパゲッティ ポテトサラダ みそ汁	りんご	豚肉 ハム	玉葱 人参 胡瓜	麵 オリーブ油 じゃが芋 サラダ油 グラニュー糖 マヨネーズ 片栗粉	394 Kcal
10	木	ご飯 チキンシチュー ひじきサラダ すまし汁	ちんすこう	鶏肉 ツナ	玉葱 人参 しめじ ブロccoli ひじき キャベツ 胡瓜	米 じゃが芋 グラニュー糖 サラダ油	386 Kcal
11	金	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 南瓜の煮物 みそ汁	バナナ	鶏肉 チーズ	南瓜 人参 パセリ にんにく	米 パン粉 グラニュー糖	313 Kcal
12	土	ご飯 チャプチェ 炒り豆腐 みそ汁	せんべい	牛肉 豆腐 卵	玉葱 人参 パプリカ ニラ 椎茸 ねぎ	米 春雨 グラニュー糖 ごま油 サラダ油	389 Kcal
14	月	ご飯 豚肉の中華炒め 豆腐のかにあんかけ みそ汁	オレンジ	豚肉 豆腐 かにかま	玉葱 筍 ピーマン パプリカ	米 片栗粉 サラダ油 ごま油	404 Kcal
15	火	沖縄そば 三枚肉の煮つけ 竹輪と玉葱の磯辺焼き	ビスケット	豚肉 竹輪	玉葱 ねぎ 青のり	麵 グラニュー糖 小麦粉	414 Kcal
16	水	ご飯 鮭の味噌焼き ジャーマンポテト みそ汁	プリン	鮭 ベーコン	アスパラガス パセリ わかめ	米 じゃが芋 サラダ油 グラニュー糖 マーガリン	416 Kcal
17	木	ご飯 豚肉の青じそ炒め こんにゃくの炒め煮 みそ汁	りんご	豚肉	玉葱 いんげん こんにゃく 人参 大葉	米 サラダ油 グラニュー糖	372 Kcal
18	金	ご飯 白身魚カレーマヨネーズ焼き 麩チャンプルー すまし汁	クラッカー	ホキ 卵	ニラ もやし 人参 にんにく	米 麩 マヨネーズ 小麦粉	341 Kcal
21	月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜ソテー みそ汁	ぼたぼた焼き	鶏肉 コーンビーフ	チンゲン菜 人参 しめじ	米 ジャム サラダ油	318 Kcal
22	火	ジャージャー麵 南瓜の煮物 中華汁	りんご	豚肉 豆腐	玉葱 筍 椎茸 南瓜 人参 ねぎ	麵 グラニュー糖 ごま油 サラダ油	388 Kcal
24	木	ご飯 白身魚のポテトチーズ焼き 野菜炒め みそ汁	スイートポテト	鱈 チーズ	玉葱 たら 人参 もやし	米 じゃが芋 サラダ油 ごま油	339 Kcal
25	金	カレーライス 卵サラダ コンソメ汁	バナナ	豚肉 卵	玉葱 人参 胡瓜 パセリ	米 じゃが芋 マカロニ サラダ油 マヨネーズ	477 Kcal
28	月	ご飯 鮭のムニエル ビーフソテー みそ汁	はちやくみ棒	鮭	玉葱 人参 椎茸 ピーマン	米 ビーフン マヨネーズ 小麦粉 サラダ油 ごま油	384 Kcal
29	火	ご飯 バーベキューチキン ポテトサラダ みそ汁	オレンジ	鶏肉	玉葱 人参 にんにく しょうが	米 じゃが芋 グラニュー糖 サラダ油	345 Kcal
30	水	ご飯 豆腐と豚肉の味噌炒め パパイアサラダ すまし汁	ちんすこう	豚肉 豆腐	玉葱 たら しょうが 筍 パパイア 人参 椎茸 ねぎ	米 サラダ油ごま油 片栗粉 グラニュー糖	405 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。

令和4年
(2022年)

11月給食予定献立表

はーとらいふ保育園

日	曜	基本献立名	おやつ	卵アレルギー(エビアレルギーも含む)		
1	火	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋煮物 みそ汁	りんご	同様		397 Kcal
2	水	ご飯 赤魚の照り煮 里芋の味噌煮 すまし汁	スイートポテト	同様		338 Kcal
4	金	カレーライス コールスローサラダ 中華汁	バナナ	コールスロー→卵なしマヨネーズ使用		439 Kcal
5	土	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 大根の炒め煮 みそ汁	ソフトせんべい	同様		325 Kcal
7	月	ご飯 鶏肉のトマト煮 豆腐と野菜の炒め物 みそ汁	オレンジ	同様		406 Kcal
8	火	ご飯 魚の天ぷら 切昆布炒め煮 みそ汁	はちやくみ棒	魚の天ぷら→卵なし		325 Kcal
9	水	肉みそスパゲッティ ポテトサラダ みそ汁	りんご	ポテトサラダ→卵なしマヨネーズ使用		378 Kcal
10	木	ご飯 チキンシチュー ひじきサラダ すまし汁	ちんすこう	同様		386 Kcal
11	金	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 南瓜の煮物 みそ汁	バナナ	同様		313 Kcal
12	土	ご飯 チャプチェ 炒り豆腐 みそ汁	せんべい	炒り豆腐→卵なし		367 Kcal
14	月	ご飯 豚肉の中華炒め 豆腐のかにあんかけ みそ汁	オレンジ	豆腐のかにあんかけ→豆腐の野菜あんかけ		401 Kcal
15	火	沖縄そば 三枚肉の煮つけ 竹輪と玉葱の磯辺焼き	ビスケット	同様		414 Kcal
16	水	ご飯 鮭の味噌焼き ジャーマンポテト みそ汁	プリン	ジャーマンポテト→ベーコン×		419 Kcal
17	木	ご飯 豚肉の青じそ炒め こんにゃくの炒め煮 みそ汁	りんご	同様		372 Kcal
18	金	ご飯 白身魚カレーマヨネーズ焼き 麩チャンプルー すまし汁	クラッカー	魚のカレーマヨネーズ焼き→卵なしマヨネーズ使用 麩チャンプルー→卵なし		341 Kcal
21	月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜ソテー みそ汁	ぼたぼた焼き	同様		318 Kcal
22	火	ジャージャー麺 南瓜の煮物 中華汁	りんご	同様		388 Kcal
24	木	ご飯 白身魚のポテトチーズ焼き 野菜炒め みそ汁	スイートポテト	同様		339 Kcal
25	金	カレーライス 卵サラダ コンソメ汁	バナナ	卵サラダ→ジャーマンサラダ(卵なしマヨ使用)		457 Kcal
28	月	ご飯 鮭のムニエル ビーフソテー みそ汁	はちやくみ棒	同様		384 Kcal
29	火	ご飯 バーベキューチキン ポテトサラダ みそ汁	オレンジ	ポテトサラダ→卵なしマヨネーズ使用		334 Kcal
30	水	ご飯 豆腐と豚肉の味噌炒め パパイヤサラダ すまし汁	ちんすこう	パパイヤサラダ→卵なしマヨネーズ		424 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。

2022年

11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		
		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)		文化の日		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 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	りんご		おやつ	スイートポテト			おやつ	バナナ	おやつ	ソフトせんべい	
7日		8日		9日		10日		11日		12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	オレンジ	おやつ	はちやくみ棒	おやつ	りんご	おやつ	ちんすこう	おやつ	バナナ	おやつ	せんべい	
14日		15日		16日		17日		18日		19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	
	オレンジ	おやつ	ビスケット	おやつ	プリン	おやつ	りんご	おやつ	クラッカー			
21日		22日		23日		24日		25日		26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)	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)		勤労感謝の日		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 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	ぼたぼた焼き	おやつ	りんご				おやつ	スイートポテト	おやつ	バナナ		
28日		29日		30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(キャベツ・昆布だし)							
おやつ	はちやくみ棒	おやつ	オレンジ	おやつ	ちんすこう							

※食材等の都合により、献立を変更することがございます。