

令和5年
(2023年)

5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はたらく			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	月	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ ワカメスープ	ぼたぼた焼き	豚肉 ツナ チーズ	玉葱 人参 胡瓜 パセリ わかめ 椎茸 ねぎ トマト	麺 オリーブ油 小麦粉 ごま油 マヨネーズ	392	Kcal
2	火	ご飯 生姜醤油バター焼き 豆腐と野菜の炒め物 みそ汁	バナナ	ホキ 豆腐	玉葱 人参 にら 生姜 ねぎ	米 小麦粉 サラダ油 マーガリン	310	Kcal
6	土	ご飯 鶏肉の黒酢照焼き 里芋味噌だれ すまし汁	はちやぐみ棒	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	311	Kcal
8	月	ご飯 赤魚の照り煮 じゃが芋のきんぴら みそ汁	オレンジ	赤魚 豚肉 牛肉	人参 ごま ねぎ	米 じゃが芋 グラニュー糖 ごま油	344	Kcal
9	火	肉みそスパゲッティ ポテトサラダ みそ汁	スイートポテト	豚肉 ハム	玉葱 人参 胡瓜	麺 じゃが芋 オリーブ油 サラダ油 グラニュー糖 片栗粉 マヨネーズ	409	Kcal
10	水	ご飯 豚肉の醤油煮 ほうれん草とハムのソテー すまし汁	バナナ	豚肉 ハム 卵	大根 人参 いんげん ほうれん草 玉葱 コーン	米 グラニュー糖 サラダ油	443	Kcal
11	木	ご飯 カレーライス キャベツとチーズのサラダ 中華汁	オレンジゼリー	豚肉 チーズ 豆腐	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ねぎ	米 じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	482	Kcal
12	金	ご飯 鶏肉のユリチソース 豆腐チャンプルー みそ汁	りんご	鶏肉 豆腐	いんげん パプリカ キャベツ 人参 にら	米 サラダ油 オリーブ油	377	Kcal
13	土	ご飯 大葉味噌焼き じゃが芋金平 みそ汁	せんべい	赤魚 豚肉	人参 ピーマン ごま 大葉	米 じゃが芋 グラニュー糖 サラダ 油 ごま油	331	Kcal
15	月	ご飯 豚肉の甘辛炒め 豆腐のかにあんかけ みそ汁	りんご	牛肉 豆腐 かにかま	玉葱 筍 ピーマン パプリカ ごま	米 片栗粉 サラダ油 グラニュー糖 ごま油	395	Kcal
16	火	焼きうどん お好み焼き風 みそ汁	ビスケット	豚肉 チーズ 鰹節	人参 キャベツ ピーマン もやし コーン 玉葱	麺 サラダ油	369	Kcal
17	水	ご飯 白身魚カレーマヨネーズ焼き そうめんちゃんぷるー すまし汁	オレンジ	ホキ ツナ	椎茸 人参 にら パセリ	米 麺 小麦粉 マヨネーズ サラダ 油	316	Kcal
18	木	ご飯 鶏肉のねぎ味噌炒め 南瓜の煮物 みそ汁	クラッカー	鶏肉	ねぎ 玉葱 ピーマン パプリカ 人 参 南瓜	米 サラダ油 グラニュー糖	393	Kcal
19	金	ご飯 チキンシチュー マーミナーチャンプルー コンソメ汁	バナナ	鶏肉 ポーク	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー も やし にら わかめ コーン	米 じゃが芋 サラダ油	391	Kcal
22	月	ご飯 豚肉の塩だれ炒め ゴーヤの卵とじ みそ汁	ぼたぼた焼き	豚肉 卵	パプリカ 人参 にら もやし ゴーヤ 玉葱	米 サラダ油 ごま油	372	Kcal
23	火	ご飯 鯖の味噌煮 チンゲン菜ソテー みそ汁	オレンジ	鯖 コンビーフ	青梗菜 人参 しめじ しょうが	米 グラニュー糖 サラダ油	357	Kcal
24	水	カレーライス 卵サラダ コンソメ汁	プリン	豚肉 卵	玉葱 人参 胡瓜 しょうが パセリ	米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ サラダ油	503	Kcal
25	木	沖縄そば 三枚肉煮つけ 豆腐と野菜炒め	はちやぐみ棒	牛肉 豆腐	玉葱 青ねぎ 人参 にら しょうが	麺 サラダ油 グラニュー糖	377	Kcal
26	金	ご飯 鶏肉トマトソース煮 パパイアチャンプルー すまし汁	りんご	鶏肉 ツナ	トマト 玉葱 ブロッコリー パパイア 椎茸 人参 にら	米 じゃが芋 小麦粉 サラダ油 グ ラニュー糖	378	Kcal
29	月	ご飯 バーベキューチキン ビーフンソテー みそ汁	ちんすこう	鶏肉	玉葱 人参 椎茸 ピーマン	米 ビーフン サラダ油 グラニュー 糖 ごま油	337	Kcal
30	火	ご飯 鮭のムニエルきのこソース ジャーマンポテト みそ汁	バナナ	鮭 ベーコン	椎茸 しめじ えのき アスパラ パセ リ	米 じゃが芋 小麦粉 サラダ油 マーガリン 片栗粉	396	Kcal
31	水	ナポリタンスパゲッティ 青のりポテト コンソメ汁	はちやぐみ棒	ウインナー チーズ	玉葱 ピーマン パセリ	スパゲッティ コンソメ バター	371	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5年
(2023年)

5 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(エビアレルギー含む)		
1	月	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ ワカメスープ	ぼたぼた焼き	ツナサラダ→卵なしマヨネーズ使用	379 Kcal	
2	火	ご飯 生姜醤油バター焼き 豆腐と野菜の炒め物 みそ汁	バナナ	同様	310 Kcal	
6	土	ご飯 鶏肉の黒酢照焼き 里芋味噌だれ すまし汁	はちやぐみ棒	同様	311 Kcal	
8	月	ご飯 赤魚の照り煮 じゃが芋のきんぴら みそ汁	オレンジ	同様	344 Kcal	
9	火	肉みそスパゲッティ ポテトサラダ みそ汁	スイートポテト	サラダ→ハムなし、卵なしマヨネーズ使用	393 Kcal	
10	水	ご飯 豚肉の醤油煮 ほうれん草とハムのソテー すまし汁	バナナ	豚肉醤油煮→ゆで卵なし、ソテー→ハムなし	498 Kcal	
11	木	ご飯 カレーライス キャベツとチーズのサラダ 中華汁	オレンジゼリー	サラダ→卵なしマヨネーズ使用	476 Kcal	
12	金	ご飯 鶏肉のユリチーソース 豆腐チャンプルー みそ汁	りんご	同様	377 Kcal	
13	土	ご飯 大葉味噌焼き じゃが芋金平 みそ汁	せんべい	同様	331 Kcal	
15	月	ご飯 豚肉の甘辛炒め 豆腐のかにあんかけ みそ汁	りんご	あんかけ→野菜あんかけ	392 Kcal	
16	火	焼きうどん お好み焼き風 みそ汁	ビスケット	同様	369 Kcal	
17	水	ご飯 白身魚カレーマヨネーズ焼き そつめんちゃんぶるー すまし汁	オレンジ	マヨネーズ焼き→卵なしマヨネーズ使用	311 Kcal	
18	木	ご飯 鶏肉のねぎ味噌炒め 南瓜の煮物 みそ汁	クラッカー	同様	393 Kcal	
19	金	ご飯 チキンシチュー マーミナーチャンプルー コンソメ汁	バナナ	同様	391 Kcal	
22	月	ご飯 豚肉の塩だれ炒め ゴーヤの卵とじ みそ汁	ぼたぼた焼き	ゴーヤ卵とじ→ゴーヤの炒め物	357 Kcal	
23	火	ご飯 鯖の味噌煮 チンゲン菜ソテー みそ汁	オレンジ	同様	357 Kcal	
24	水	カレーライス 卵サラダ コンソメ汁	プリン	サラダ→ジャーマンサラダ(卵なしマヨネーズ使用)	483 Kcal	
25	木	沖縄そば 三枚肉煮つけ 豆腐と野菜炒め	はちやぐみ棒	同様	377 Kcal	
26	金	ご飯 鶏肉トマトソース煮 パパイヤチャンプルー すまし汁	りんご	同様	389 Kcal	
29	月	ご飯 バーベキューチキン ビーフンソテー みそ汁	ちんすこう	同様	337 Kcal	
30	火	ご飯 鮭のムニエルきのこソース ジャーマンポテト みそ汁	バナナ	ジャーマンポテト→ベーコンなし	399 Kcal	
31	水	ナポリタンスパゲッティ 青のりポテト コンソメ汁	はちやぐみ棒	同様	371 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。

2023年

5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		6日	
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・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)		憲法記念日		みどりの日		こどもの日	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	ぼたぼた焼き	おやつ	バナナ							おやつ	はちやぐみ棒
8日		9日		10日		11日		12日		13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 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	オレンジ	おやつ	スイートポテト	おやつ	バナナ	おやつ	オレンジゼリー	おやつ	りんご	おやつ	せんべい
15日		16日		17日		18日		19日		20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	りんご	おやつ	ビスケット	おやつ	オレンジ	おやつ	クラッカー	おやつ	バナナ		
22日		23日		24日		25日		26日		27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)	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・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	プリン	おやつ	はちやぐみ棒	おやつ	りんご		
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 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	ちんすこう	おやつ	バナナ	おやつ	はちやぐみ棒						

※食材等の都合により、献立を変更することがございます。