

令和5年
(2023年)

6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	木	ご飯 回鍋肉 南瓜の煮物 みそ汁	オレンジ	豚肉	キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 筍 南瓜	米 サラダ油 グラニュー糖	368 Kcal
2	金	カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ	はちやぐみ棒	豚肉	玉葱 人参 胡瓜 コーン キャベツ パセリ	米 マカロニ じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	413 Kcal
3	土	ご飯 若鶏の唐揚げ がんと大根の煮物 みそ汁	ビスケット	鶏肉 がんも	大根 人参 しょうが	米 片栗粉 小麦粉 サラダ油 グラニュー糖	421 Kcal
5	月	ご飯 赤魚の照り煮 野菜炒め みそ汁	せんべい	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	火	ご飯 チキンシチュー 切昆布炒め煮 コンソメ汁	バナナ	鶏肉	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー いんげん 椎茸 昆布	米 じゃが芋 マカロニ ごま油	365 Kcal
7	水	ジャージャー麺 粉ふき芋 中華汁	ゼリー	豚肉 豆腐	玉葱 筍 椎茸 パセリ ねぎ	麺 じゃが芋 サラダ油 マーガリン グラニュー糖 ごま油	387 Kcal
8	木	ご飯 豚肉生姜焼き ふろふき大根 すまし汁	クラッカー	豚肉	玉葱 人参 いんげん 大根 ゆず	米 サラダ油 グラニュー糖	374 Kcal
9	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋レモン煮 みそ汁	オレンジ	豚肉 豆腐	玉葱 長葱 ほうれん草 人参	米 さつま芋 サラダ油 グラニュー糖 片栗粉 ごま油	412 Kcal
10	土	ご飯 ミートボールケチャップ煮 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 胡瓜 コーン トマト	米 麺 片栗粉 マヨネーズ	429 Kcal
12	月	ご飯 焼肉 パパイヤサラダ みそ汁	ビスケット	豚肉	玉葱 キャベツ 人参 パパイヤ	米 サラダ油 ごま油 マヨネーズ	379 Kcal
13	火	ご飯 鮭のゆず味噌焼き 南瓜の煮物 すまし汁	オレンジ	鮭	ゆず 南瓜 人参	米 グラニュー糖	339 Kcal
14	水	沖縄そば 麴チャンプルー 三枚肉煮つけ	せんべい	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	375 Kcal
15	木	ご飯 酢鶏 春雨マヨネーズ みそ汁	ちんすこう	鶏肉 卵	玉葱 人参 筍 椎茸 ピーマン 胡瓜	米 春雨 片栗粉 サラダ油 ごま油 グラニュー糖 マヨネーズ	448 Kcal
16	金	ご飯 鶏肉と白菜のクリーム煮 アスパラソテー コンソメ汁	バナナ	鶏肉 牛乳 ソーセージ	白菜 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ アスパラ ヤングコーン	米 マカロニ サラダ油 小麦粉	423 Kcal
19	月	ご飯 タラの照焼き そうめんチャンプルー みそ汁	せんべい	鱈 卵	ニラ もやし 人参 ごま	米 麴 グラニュー糖 ごま油	306 Kcal
20	火	ご飯 肉じゃが ほうれん草とエリンギの炒め物 みそ汁	オレンジ	豚肉	玉葱 人参 ほうれん草 エリンギ	米 じゃが芋 サラダ油 ごま油 グラニュー糖	418 Kcal
21	水	けんちんうどん かき揚げ風 ニラ玉炒め	ぼたぼた焼き	豚肉 卵 豆腐 大豆	大根 人参 ごぼう ねぎ コーン 玉葱 ニラ もやし	麺 小麦粉 ごま油 サラダ油	401 Kcal
22	木	カレーライス マカロニサラダ コンソメ汁	バナナ	豚肉 ハム 卵	玉葱 人参 胡瓜 えのき パセリ	米 マカロニ じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	488 Kcal
23	金	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 里芋煮物 みそ汁	はちやぐみ棒	鶏肉 チーズ	人参 パセリ にんにく ねぎ	米 パン粉 里芋 グラニュー糖	308 Kcal
26	月	ご飯 豆腐チャンプルー さつま芋煮物 みそ汁	スイートポテト	豚肉 豆腐	キャベツ 玉葱 人参	米 さつま芋 サラダ油 グラニュー糖	407 Kcal
27	火	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 厚揚げ煮物 みそ汁	オレンジ	ホキ 厚揚げ	ナス 人参 パセリ にんにく	米 小麦粉 マヨネーズ グラニュー糖	383 Kcal
28	水	ミートソーススパゲッティ ポテトサラダ コンソメ汁	クラッカー	豚肉 ハム 卵 チーズ	玉葱 人参 トマト コーン 胡瓜 パセリ	麺 じゃが芋 サラダ油 オリーブ油 小麦粉 マヨネーズ	432 Kcal
29	木	ご飯 鶏肉のポテトチーズ焼き 里芋煮物 みそ汁	せんべい	鶏肉 チーズ	玉葱 人参	米 じゃが芋 里芋 サラダ油 グラニュー糖	337 Kcal
30	金	ご飯 赤魚の照り煮 さつま芋炒め みそ汁	バナナ	豚肉	小松菜 人参	米 さつま芋 ごま油 グラニュー糖	352 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)

6 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	木	ご飯 回鍋肉 南瓜の煮物 みそ汁	オレンジ	同様	368 Kcal	
2	金	カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ	はちやぐみ棒	マカロニサラダ→卵なしマヨネーズ使用	412 Kcal	
3	土	ご飯 若鶏の唐揚げ がんと大根の煮物 みそ汁	ビスケット	若鶏の唐揚げ→鶏肉の照焼き	346 Kcal	
5	月	ご飯 赤魚の照り煮 野菜炒め みそ汁	せんべい	野菜炒め→ハムなし	290 Kcal	
6	火	ご飯 チキンシチュー 切昆布炒め煮 コンソメ汁	バナナ	同様	365 Kcal	
7	水	ジャージャー麺 粉ふき芋 中華汁	ゼリー	同様	387 Kcal	
8	木	ご飯 豚肉生姜焼き ふろふき大根 すまし汁	クラッカー	同様	374 Kcal	
9	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋レモン煮 みそ汁	オレンジ	同様	412 Kcal	
10	土	ご飯 ミートボールケチャップ煮 スパゲッティサラダ コンソメ汁	ぼたぼた焼き	スパゲッティサラダ→卵なしマヨネーズ使用	416 Kcal	
12	月	ご飯 焼肉 パパイヤサラダ みそ汁	ビスケット	同様	379 Kcal	
13	火	ご飯 鮭のゆず味噌焼き 南瓜の煮物 すまし汁	オレンジ	同様	339 Kcal	
14	水	沖縄そば 麩チャンプルー 三枚肉煮つけ	せんべい	麩チャンプルー→卵なし	380 Kcal	
15	木	ご飯 酢鶏 春雨マヨネーズ みそ汁	ちんすこう	酢鶏→焼き ・ 春雨マヨネーズ和え→卵なしマヨ使用	424 Kcal	
16	金	ご飯 鶏肉と白菜のクリーム煮 アスパラソテー コンソメ汁	バナナ	同様	423 Kcal	
19	月	ご飯 タラの照焼き そうめんチャンプルー みそ汁	せんべい	同様	306 Kcal	
20	火	ご飯 肉じゃが ほうれん草とエリンギの炒め物 みそ汁	オレンジ	同様	418 Kcal	
21	水	けんちんうどん かき揚げ風 ニラ玉炒め	ぼたぼた焼き	ニラ玉炒め→卵なし	374 Kcal	
22	木	カレーライス マカロニサラダ コンソメ汁	バナナ	マカロニサラダ→卵、ハムなし、卵なしマヨ使用	463 Kcal	
23	金	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 里芋煮物 みそ汁	はちやぐみ棒	同様	308 Kcal	
26	月	ご飯 豆腐チャンプルー さつま芋煮物 みそ汁	スイートポテト	同様	407 Kcal	
27	火	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 厚揚げ煮物 みそ汁	オレンジ	白身魚のマヨネーズ焼き→卵なしマヨネーズ使用	373 Kcal	
28	水	ミートソーススパゲッティ ポテトサラダ コンソメ汁	クラッカー	ポテトサラダ→ハムなし、卵なしマヨ使用	416 Kcal	
29	木	ご飯 鶏肉のポテトチーズ焼き 里芋煮物 みそ汁	せんべい	同様	337 Kcal	
30	金	ご飯 赤魚の照り煮 さつま芋炒め みそ汁	バナナ	同様	352 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

6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	
						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 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 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	オレンジ	おやつ	はちやぐみ棒	おやつ	ビスケット
5日		6日		7日		8日		9日		10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	せんべい	おやつ	バナナ	おやつ	ゼリー	おやつ	クラッカー	おやつ	オレンジ	おやつ	ぼたぼた焼き
12日		13日		14日		15日		16日		17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	ビスケット	おやつ	オレンジ	おやつ	せんべい	おやつ	ちんすこう	おやつ	バナナ		
19日		20日		21日		22日		23日		24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	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	はちやぐみ棒		
26日		27日		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 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 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) じゃが芋煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(大根・昆布だし)		
おやつ	スイートポテト	おやつ	オレンジ	おやつ	クラッカー	おやつ	せんべい	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。