

令和5年
(2023年)

9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	金	ご飯 チキンシチュー 切昆布炒め煮 コンソメ汁	せんべい	鶏肉	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 昆布 いんげん 椎茸	米 じゃが芋 ごま油	344 Kcal
2	土	ご飯 照りマヨチキン じゃが芋金平 すまし汁	ビスケット	鶏肉 豚肉	人参 ピーマン ごま しょうが	米 じゃが芋 グラニュー糖 マヨネーズ サラダ油 ごま油	351 Kcal
4	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	バナナ	豚肉 豆腐	玉葱 人参 いんげん 椎茸 絹さや しょうが	米 サラダ油 片栗粉	383 Kcal
5	火	カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ	ぼたぼた焼き	豚肉	玉葱 人参 胡瓜 コーン しょうが キャベツ	米 マカロニ じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	447 Kcal
6	水	ジャージャー麺 南瓜サラダ 中華汁	オレンジ	豚肉 豆腐	玉葱 筍 椎茸 南瓜 胡瓜 ねぎ	麺 サラダ油 グラニュー糖 ごま油 マヨネーズ	387 Kcal
7	木	ご飯 赤魚の照り煮 野菜炒め みそ汁	ちんすこう	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	328 Kcal
8	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋のレモン煮 すまし汁	バナナ	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	400 Kcal
9	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	はちやぐみ棒	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	米 麺 片栗粉 マヨネーズ	433 Kcal
11	月	ご飯 焼肉 春雨マヨネーズ みそ汁	せんべい	豚肉 卵	玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 しょうが にんにく	米 春雨 サラダ油 ごま油 マヨネーズ	394 Kcal
12	火	ご飯 鱈の照焼き アスパラソテー すまし汁	ビスケット	鱈 ウインナー	アスパラ ヤングコーン 人参	米 グラニュー糖 サラダ油	323 Kcal
13	水	和風きのこスパゲッティ しゅうまい 中華汁	オレンジ	豚肉 ベーコン 豆腐	玉葱 椎茸 マッシュルーム しめじ えのき ねぎ ごま のり	麺 オリーブ油 サラダ油	319 Kcal
14	木	ご飯 酢鶏 そうめんチャンプルー みそ汁	りんごゼリー	鶏肉 ツナ	玉葱 筍 椎茸 人参 ピーマン ニラ	米 麺 サラダ油 ごま油 グラニュー糖 片栗粉 大豆油	440 Kcal
15	金	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜の煮物 すまし汁	バナナ	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 椎茸 アスパラガス 南瓜	米 ごま油 サラダ油 グラニュー糖	358 Kcal
19	火	カレーライス ツナサラダ コンソメ汁	クラッカー	豚肉 ツナ	玉葱 人参 胡瓜 パセリ わかめ えのき	米 じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	481 Kcal
20	水	沖縄そば 三枚肉煮つけ 竹輪と玉葱磯辺焼き	オレンジ	豚肉 竹輪	玉葱 ねぎ のり	麺 グラニュー糖 大豆油 天ぷら粉	397 Kcal
21	木	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 里芋煮物 みそ汁	ちんすこう	鶏肉 チーズ	人参 パセリ ねぎ	米 パン粉 里芋 グラニュー糖	321 Kcal
22	金	ご飯 ハンバーグ ブロッコリー胡麻ドレ和え みそ汁	せんべい	鶏肉	ブロッコリー 玉葱 コーン 人参	米 サラダ油 グラニュー糖 片栗粉	357 Kcal
25	月	ご飯 豆腐チャンプルー ふろふき大根 すまし汁	バナナ	豚肉 豆腐	キャベツ 玉葱 人参 大根 ゆず	米 サラダ油 グラニュー糖	346 Kcal
26	火	ご飯 白身魚のポテトチーズ焼き そうめんチャンプルー	ぼたぼた焼き	鱈 チーズ ツナ	玉葱 パセリ 椎茸 人参 ニラ	米 麺 じゃが芋 サラダ油	350 Kcal
27	水	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒め煮 みそ汁	オレンジ	鶏肉 大豆 油揚げ	ひじき 人参 いんげん	米 グラニュー糖 サラダ油	330 Kcal
28	木	けんちんうどん お好み焼き風 卵サラダ	ビスケット	豚肉 豆腐 卵	大根 人参 ごぼう ねぎ 玉葱 もずく胡瓜	麺 小麦粉 大豆油	364 Kcal
29	金	ご飯 すき焼き風煮 パパイヤチャンプルー みそ汁	クラッカー	豚肉 豆腐 ツナ	白菜 人参 ねぎ こんにゃく 椎茸 パパイヤ ニラ	ご飯 サラダ油 グラニュー糖	427 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)

9 月 給食予定献立表

日	曜	基本献立名	おやつ	卵アレルギー		
1	金	ご飯 チキンシチュー 切昆布炒め煮 コンソメ汁	せんべい	同様		344 Kcal
2	土	ご飯 照りマヨチキン じゃが芋金平 すまし汁	ビスケット	チキン→卵なしマヨネーズ使用		357 Kcal
4	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	バナナ	同様		383 Kcal
5	火	カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ	ぼたぼた 焼き	サラダ→卵なしマヨネーズ使用		440 Kcal
6	水	ジャージャー麺 南瓜サラダ 中華汁	オレンジ	南瓜サラダ→卵なしマヨネーズ使用		388 Kcal
7	木	ご飯 赤魚の照り煮 野菜炒め みそ汁	ちんすこう	炒め物→ハムなし		318 Kcal
8	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋のレモン煮 すまし汁	バナナ	同様		400 Kcal
9	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	はちやぐみ棒	スパゲッティサラダ→卵なしマヨネーズ使用		420 Kcal
11	月	ご飯 焼肉 春雨マヨネーズ みそ汁	せんべい	春雨のマヨネーズ和え→卵なしマヨネーズ使用		389 Kcal
12	火	ご飯 鯖の照焼き アスパラソテー すまし汁	ビスケット	同様		323 Kcal
13	水	和風きのこスパゲッティ しゅうまい 中華汁	オレンジ	スパゲッティ→ベーコンなし		315 Kcal
14	木	ご飯 酢鶏 そうめんチャンプルー みそ汁	りんごゼリー	酢鶏→焼き対応		421 Kcal
15	金	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜の煮物 すまし汁	バナナ	同様		358 Kcal
19	火	カレーライス ツナサラダ コンソメ汁	クラッカー	ツナサラダ→卵なしマヨネーズ使用		473 Kcal
20	水	沖縄そば 三枚肉煮つけ 竹輪と玉葱磯辺焼き	オレンジ	磯辺焼き→竹輪なし		391 Kcal
21	木	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 里芋煮物 みそ汁	ちんすこう	同様		321 Kcal
22	金	ご飯 ハンバーグ ブロッコリー胡麻ドレ和え みそ汁	せんべい	ブロッコリーの胡麻ドレ和え→卵なしマヨネーズ使用		352 Kcal
25	月	ご飯 豆腐チャンプルー ふろふき大根 すまし汁	バナナ	同様		346 Kcal
26	火	ご飯 白身魚のポテトチーズ焼き そうめんチャンプルー みそ汁	ぼたぼた 焼き	同様		350 Kcal
27	水	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒め煮 みそ汁	オレンジ	同様		309 Kcal
28	木	けんちんうどん お好み焼き風 卵サラダ	ビスケット	サラダ→ジャーマンサラダ(卵なしマヨネーズ使用)		363 Kcal
29	金	ご飯 すき焼き風煮 パパイヤチャンプルー みそ汁	クラッカー	同様		427 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

9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	
								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) 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	ビスケット
4日		5日		6日		7日		8日		9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	バナナ	おやつ	せんべい	おやつ	オレンジ	おやつ	ちんすこう	おやつ	バナナ	おやつ	はちやぐみ棒
11日		12日		13日		14日		15日		16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	せんべい	おやつ	ビスケット	おやつ	オレンジ	おやつ	りんごゼリー	おやつ	バナナ		
18日		19日		20日		21日		22日		23日	
	敬老の日	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 魚煮(白身魚・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 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 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)		秋分の日
		おやつ	クラッカー	おやつ	オレンジ	おやつ	ちんすこう	おやつ	せんべい		
25日		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 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 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)		休み
おやつ	バナナ	おやつ	ぼたぼた焼き	おやつ	オレンジ	おやつ	ビスケット	おやつ	クラッカー		

※食材等の都合により、献立を変更することがございます。