

令和5年
(2023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 赤の食品	体の調子を整えるもの 緑の食品	熱や力のもとになるもの 黄の食品	
1	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 豆腐 卵	人参 しょうが ねぎ いんげん	米 里芋 グラニュー糖 サラダ油	345 Kcal
2	木	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
4	土	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 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 塩麹 グラニュー糖 サラダ油	325 Kcal
6	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 人参 ニラ ピーマン	米 じゃが芋 サラダ油 グラニュー 糖	406 Kcal
7	火	ご飯 白身魚の本'トチーズ'焼き 切昆布炒め煮 みそ汁	はちやくみ 棒	スケソウダラ チーズ	昆布 人参 いんげん 椎茸	米 天ぷら粉 じゃが芋 ごま油	320 Kcal
8	水	沖縄そば 三枚肉の煮つけ もずくのお好み焼き風	バナナ	豚肉	玉葱 人参 もずく ねぎ	麵 小麦粉 サラダ油	362 Kcal
9	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 ブロッコリー ひじき キャベツ 胡瓜	米 じゃが芋 グラニュー糖 サラダ 油	385 Kcal
10	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
11	土	ご飯 ミートボール照焼きソース マカロニサラダ みそ 汁	せんべい	豚肉	玉葱 人参 きゅうり コーン	米 マカロニ グラニュー糖 サラダ 油	352 Kcal
13	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 ハブリカ	米 片栗粉 サラダ油 ごま油 グラ ニュー糖	404 Kcal
14	火	ご飯 鶏肉のオレンジ煮 鮭ちゃんぶるー みそ汁	ビスケット	豚肉 鮭	もやし ニラ 人参	米 サラダ油	362 Kcal
15	水	ナポリタンズバゲッティ ジャーマンポテト コンソメ汁	プリン	ソーセージ ベーコン チーズ	アスパラガス 玉葱 ピーマン ワカメ 人参	麵 じゃが芋 サラダ油	429 Kcal
16	木	ご飯 豚肉の青じそ炒め こんにゃくの炒め煮 みそ汁	バナナ	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	369 Kcal
17	金	ご飯 豆腐チャンプルー ゴボウサラダ すまし汁	クラッカー	豆腐 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 ゴボウ	米 マヨネーズ サラダ油	340 Kcal
20	月	ご飯 鶏肉の黒酢照焼き 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 サラダ油 グラニュー糖	306 Kcal
21	火	ジャージャー麵 さつま芋のレモン煮 中華汁	バナナ	豚肉 豆腐	玉葱 筍 椎茸 人参 ねぎ	麵 さつま芋 サラダ油 ごま油	391 Kcal
22	水	ご飯 赤魚のみりん焼き 野菜炒め みそ汁	ビスケット	赤魚 ポーク	にら 人参 もやし	米 サラダ油 グラニュー糖	336 Kcal
24	金	カレーライス 卵サラダ コンソメ汁	オレンジ	豚肉 卵	玉葱 人参 胡瓜 パセリ	米 じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	452 Kcal
27	月	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 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
28	火	ご飯 パーベキューチキン 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
29	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 にら 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
30	木	けんちんうどん お好み焼き風 バナナ	バナナ	豚肉 豆腐 チーズ	大根 人参 ゴボウ ねぎ 玉葱 コ ーン	麵 サラダ油 小麦粉	490 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)

11 月 給 食 予 定 献 立 表

はーとらいむ園

日 曜	基 本 献 立 名	おやつ	果アレルギー		
1 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	炒り豆腐→卵なし	323 Kcal	
2 木	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	
4 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	
6 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	
7 火	ご飯 白身魚のホトチス焼き 切昆布炒め煮 みそ汁	はちやくみ棒	同様	320 Kcal	
8 水	沖縄そば 三枚肉の煮つけ もずくのお好み焼き風	バナナ	同様	362 Kcal	
9 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	385 Kcal	
10 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	
11 土	ご飯 ミートボール照焼きソース マカロニサラダ みそ汁	せんべい	マカロニサラダ→卵なしマヨネーズ使用	359 Kcal	
13 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	
14 火	ご飯 鶏肉のオレンジ煮 麩ちゃんぶるー みそ汁	ビスケット	麩チャンプルー→卵なし	367 Kcal	
15 水	ナポリタンスパゲッティ ジャーマンポテト コンソメ汁	プリン	ジャーマンポテト→ベーコン×	412 Kcal	
16 木	ご飯 豚肉の青じそ炒め こんにゃくの炒め煮 みそ汁	バナナ	同様	369 Kcal	
17 金	ご飯 豆腐チャンプルー ゴボウサラダ すまし汁	クラッカー	同様	340 Kcal	
20 月	ご飯 鶏肉の黒酢照焼き チンゲン菜ソテー みそ汁	ぼたぼた 焼き	同様	306 Kcal	
21 火	ジャージャー麺 さつま芋のレモン煮 中華汁	バナナ	同様	391 Kcal	
22 水	ご飯 赤魚のみりん焼き 野菜炒め みそ汁	ビスケット	同様	336 Kcal	
24 金	カレーライス 卵サラダ コンソメ汁	オレンジ	卵サラダ→ジャーマンサラダ(卵なしマヨ使用)	443 Kcal	
27 月	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ビーフンソテー みそ汁	はちやくみ棒	鮭のマヨネーズ焼き→卵なしマヨネーズ使用	364 Kcal	
28 火	ご飯 パーベキューチキン 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	
29 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→卵なしマヨネーズ使用	424 Kcal	
30 木	けんちんうどん お好み焼き風 バナナ	バナナ	同様	490 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

11 月 離乳食（中期） 予定献立表

はーとらいぶ館

月		火		水		木		金		土		
				1日		2日				4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)		おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) 里芋煮(里芋・人参・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)		文化の日	昼	おかゆ 鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布) 大根煮(大根・昆布だし) 汁(玉葱・鮭・昆布だし)	
				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
6日		7日		8日		9日		10日		11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) 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	はちやくみ柿	おやつ	バナナ	おやつ	ちんすこう	おやつ	バナナ	おやつ	せんべい	
13日		14日		15日		16日		17日		18日		
	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし) とうがん煮(とうがん・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	バナナ	おやつ	クラッカー			
20日		21日		22日		23日		24日		25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) とうがん煮(とうがん・昆布だし) 汁(キャベツ・昆布だし)		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(キャベツ・人参・昆布だし)	昼	勤労感謝の日	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)		休み	
おやつ	ぼたぼた焼き	おやつ	バナナ		ビスケット			おやつ	オレンジ			
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 魚煮(白身魚・昆布だし) とうがん煮(とうがん・昆布だし) 汁(キャベツ・昆布だし)		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)					
おやつ	はちやくみ柿	おやつ	オレンジ	おやつ	ちんすこう		バナナ					

※食材等の都合により、献立を変更することがあります。