

令和6年
(2024年)

10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	火	焼うどん 五目金平 みそ汁	オレンジ	豚肉 かつお節	人参 キャベツ ピーマン もやし 玉葱 ぼうろ こんにゃく いんげん	麵 サラダ油 グラニュー糖 ごま油	315 Kcal
2	水	カレーライス ツナサラダ コンソメ汁	ビスケット	豚肉 ツナ	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	454 Kcal
3	木	ご飯 タラの照り焼き しゅうまい みそ汁	バナナ	鱈 豚肉	キャベツ ニラ もやし 人参 玉葱	米 サラダ油 グラニュー糖	345 Kcal
4	金	ご飯 鶏肉のトマトソース煮 麩ちゃんぶるー みそ汁	クラッカー	鶏肉 卵	玉葱 ブロッコリー ニラ もやし 人参 トマト	米 麩 じゃが芋 小麦粉 サラダ油 グラニュー糖	406 Kcal
5	土	ご飯 鶏肉のみそ焼き 里芋の煮物 すまし汁	ぼたぼた焼き	鶏肉	人参 いんげん ねぎ 大根	米 サラダ油 里芋 グラニュー糖	307 Kcal
7	月	ご飯 豆腐チャンプルー さつまいもサラダ すまし汁	ちんすこう	豚肉 豆腐	キャベツ 玉葱 人参 小松菜	米 サラダ油 グラニュー糖 マヨネーズ	416 Kcal
8	火	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き クーバーイリチ みそ汁	せんべい	鮭 豚肉	昆布 切干大根 青ねぎ 人参 しいたけ	米 サラダ油 小麦粉 マヨネーズ	370 Kcal
9	水	ご飯 豚肉中華風煮物 ビーフンソテー みそ汁	オレンジ	豚肉	大根 人参 筍 椎茸 いんげん 玉葱 ピーマン	米 ビーフン 片栗粉 サラダ油 ごま油 グラニュー糖	435 Kcal
10	木	ミートソーススパゲッティ キャベツとチーズのサラダ コンソメ汁	はちやぐみ棒	豚肉 チーズ	玉葱 人参 キャベツ パセリ コーン	麵 オリーブ油 小麦粉 マヨネーズ	394 Kcal
11	金	ご飯 ホイコーロー 南瓜の煮物 みそ汁	バナナ	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	361 Kcal
12	土	ご飯 鶏肉の天ぷら 春雨のマヨネーズ和え みそ汁	ビスケット	鶏肉 卵	胡瓜 人参 玉葱	米 サラダ油 マヨネーズ	374 Kcal
15	火	ご飯 白身魚のムニエル 野菜炒め みそ汁	オレンジ	ホキ ハム	玉葱 ピーマン 人参 トマト	米 サラダ油 グラニュー糖 小麦粉	306 Kcal
16	水	五目あんかけうどん 青のりポテト 中華汁	せんべい	鶏肉 油揚げ 豆腐	チンゲン菜 人参 椎茸 ねぎ 青のり	麵 サラダ油 片栗粉 グラニュー糖	351 Kcal
17	木	ご飯 豚肉生姜焼き さつま芋レモン煮 みそ汁	バナナ	豚肉	玉葱 人参 いんげん	米 さつま芋 グラニュー糖 サラダ油	369 Kcal
18	金	ご飯 親子煮 スパゲッティサラダ みそ汁	ゼリー	鶏肉 鶏肉 ツナ 卵	玉葱 人参 椎茸	米 麵 グラニュー糖 サラダ油 マヨネーズ	431 Kcal
21	月	ご飯 照りマヨチキン 炒り豆腐 すまし汁	ビスケット	鶏肉 豆腐 卵	人参 生姜 椎茸	米 マヨネーズ グラニュー糖 サラダ油	348 Kcal
22	火	ご飯 赤魚照り煮 マーミナーチャンプルー すまし汁	オレンジ	赤魚 ポーク	もやし 人参 ニラ	米 サラダ油 グラニュー糖	311 Kcal
23	水	カレーライス 切干大根サラダ コンソメ汁	ぼたぼた焼き	豚肉 ツナ	玉葱 きゅうり パセリ 椎茸 人参 わかめ 切干大根	米 じゃが芋 サラダ油	425 Kcal
24	木	肉みそスパゲッティ マカロニサラダ ワカメスープ	バナナ	豚肉 ハム 卵	玉葱 人参 胡瓜 わかめ 椎茸 ねぎ	麵 マカロニ マヨネーズ 片栗粉 グラニュー糖 ごま油 オリーブ油	386 Kcal
25	金	ご飯 豆腐チャンプルー ジャーマンポテト みそ汁	クラッカー	豚肉 豆腐 ベーコン	キャベツ 人参 ニラ アスパラガス パセリ	米 サラダ油 じゃが芋	357 Kcal
28	月	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 菜の花の炒め物 みそ汁	はちやぐみ棒	鶏肉	菜の花 パプリカ コーン 生姜	米 サラダ油	299 Kcal
29	火	ご飯 豚肉と野菜の甘酢炒め さつま芋の煮物 みそ汁	オレンジ	豚肉	玉葱 人参 ピーマン 茄子 パプリカ 青ネギ	米 さつま芋 グラニュー糖 サラダ油	398 Kcal
30	水	ご飯 赤魚の照り煮 そうめんチャンプルー すまし汁	せんべい	赤魚 ツナ	人参 しょうが 玉葱 椎茸 ニラ ねぎ	米 そうめん グラニュー糖 サラダ油	287 Kcal
31	木	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 大根の炒め煮 みそ汁	バナナ	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	329 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。

2024年

10 月 離乳食（中期） 予定献立表

はーとらいふ保

月		火		水		木		金		土	
		1日		2日		3日		4日		5日	
		昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし) 南瓜煮(南瓜・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) 里芋煮(里芋・昆布だし) 汁(玉葱・人参・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・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・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	ビスケット	おやつ	バナナ	おやつ	クラッカー	おやつ	ぼたぼた焼き
7日		8日		9日		10日		11日		12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 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) 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) 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	ちんすこう	おやつ	せんべい	おやつ	オレンジ	おやつ	はちやぐみ棒	おやつ	バナナ	おやつ	ビスケット
14日		15日		16日		17日		18日		19日	
	スポーツの日	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)	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	オレンジ	おやつ	せんべい	おやつ	バナナ	おやつ	ゼリー		
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) 南瓜煮(南瓜・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 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)		休み
おやつ	ビスケット	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	クラッカー		
28日		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) 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 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	はちやぐみ棒	おやつ	オレンジ	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