

2025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	水	カレーライス ツナサラダ コンソメ汁	せんべい	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	436 Kcal
2	木	ご飯 タラの照り焼き しゅうまい みそ汁	バナナ	鰯 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
3	金	ご飯 鶏肉のトマトソース煮 麩ちゃんぶるー みそ汁	ビスケット	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	387 Kcal
4	土	ご飯 豆腐チャンプルー 里芋の味噌だれ すまし汁	クラッカー	豚肉	小松菜 人参 いんげん	米 サラダ油 里芋 グラニュー糖	327 Kcal
6	月	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め さつま芋もサラダ すまし汁	はちやぐみ棒	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 アスパラ きゅうり	米 サラダ油 グラニュー糖 マヨネーズ さつま芋	381 Kcal
7	火	ご飯 鰯のマヨネーズ焼き クービーイリチ みそ汁	ぼたぼた焼き	鰯 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	360 Kcal
8	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
9	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	ちんすこう	豚肉 チーズ	玉葱 人参 キャベツ パセリ コーン	麺 オリーブ油 小麦粉 マヨネーズ	407 Kcal
10	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
11	土	ご飯 鶏肉の黒酢照焼き 大根のカレー炒め みそ汁	せんべい	鶏肉	大根 人参 ピーマン	米 サラダ油 グラニュー糖	276 Kcal
14	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	313 Kcal
15	水	五目あんかけうどん 青のりポテト 中華汁	ビスケット	鶏肉 油揚げ 豆腐	チンゲン菜 人参 椎茸 ねぎ 青のり	麺 サラダ油 片栗粉 グラニュー糖	369 Kcal
16	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	367 Kcal
17	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 麺 グラニュー糖 サラダ油 マヨネーズ	431 Kcal
18	土	ご飯 豚肉のカレー炒め がんもの炊き合わせ すまし汁	クラッカー	豚肉 豆腐	キャベツ 玉葱 ピーマン パプリカ 人参	米 サラダ油 グラニュー糖	374 Kcal
20	月	ご飯 照りマヨチキン 炒り豆腐 すまし汁	はちやぐみ棒	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	338 Kcal
21	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
22	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
23	木	肉みそスパゲッティ タマゴサラダ ワカメスープ	バナナ	豚肉 卵	玉葱 人参 胡瓜 わかめ 椎茸 ねぎ	麺 マヨネーズ 片栗粉 グラニュー糖 ごま油 オリーブ油	372 Kcal
24	金	ご飯 豆腐チャンプルー ジャーマンポテト みそ汁	ちんすこう	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	392 Kcal
25	土	ご飯 赤魚のみりん焼き 麻婆風肉じゃが みそ汁	せんべい	赤魚 豚肉	玉葱 ブロッコリー 椎茸 人参 ねぎ	米 じゃが芋 グラニュー糖 サラダ油	310 Kcal
27	月	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 菜の花の炒め物 みそ汁	ビスケット	鶏肉	菜の花 パプリカ コーン 生姜	米 サラダ油	309 Kcal
28	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
29	水	ご飯 赤魚のねぎ味噌焼き そうめんチャンプルー すまし汁	クラッカー	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	321 Kcal
30	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
31	金	沖縄そば 三枚肉の煮つけ お好み焼き風	はちやぐみ棒	豚肉 チーズ	ねぎ コーン 人参 玉葱	麺 グラニュー糖 サラダ油 小麦粉	376 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。

2025年

10 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	
				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・麴・昆布だし)
				おやつ	せんべい	おやつ	バナナ	おやつ	ビスケット	おやつ	乳児用菓子
6日		7日		8日		9日		10日		11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) じゃが煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(キャベツ・昆布だし)
おやつ	乳児用菓子	おやつ	乳児用菓子	おやつ	オレンジ	おやつ	乳児用菓子	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	
	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)	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)
		おやつ	オレンジ	おやつ	ビスケット	おやつ	バナナ	おやつ	ゼリー	おやつ	乳児用菓子
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・麴・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)
おやつ	乳児用菓子	おやつ	オレンジ	おやつ	乳児用菓子	おやつ	バナナ	おやつ	乳児用菓子	おやつ	せんべい
27日		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 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 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・麴・昆布だし)	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)		
おやつ	ビスケット	おやつ	オレンジ	おやつ	乳児用菓子	おやつ	バナナ	おやつ	乳児用菓子		

※食材等の都合により、献立を変更することがございます。