

2026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	木	ご飯 タラの照り焼き 天ぷら みそ汁	バナナ	鱈 卵	いんげん 人参	米 サラダ油 グラニュー糖	310 Kcal
2	金	カレーライス ツナサラダ すまし汁	せんべい	豚肉 ツナ	玉葱 人参 胡瓜 パセリ	米 じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	424 Kcal
3	土	ご飯 豚肉の卵とじ 野菜のマヨ和え すまし汁	ビスケット	豚肉 卵	キャベツ 玉葱 椎茸 人参 コーン 胡瓜	米 マヨネーズ グラニュー糖	427 Kcal
5	月	ご飯 豆腐チャンプルー さつま芋サラダ すまし汁	クラッカー	豚肉 豆腐	人参 玉葱 胡瓜 小松菜	米 サラダ油 さつま芋 グラニュー糖	364 Kcal
6	火	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き クービーイリチ みそ汁	ハーベスト	鮭 豚肉	昆布 切干大根 青ねぎ 人参 しいたけ パセリ	米 サラダ油 小麦粉 マヨネーズ	398 Kcal
7	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	433 Kcal
8	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 すまし汁	ぼたぼた焼き	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	387 Kcal
9	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
10	土	ご飯 鶏肉の黒酢照焼き 大根のカレー炒め みそ汁	ウエハース	鶏肉	大根 人参 ピーマン	米 サラダ油 グラニュー糖	326 Kcal
13	火	ご飯 白身魚のムニエル 野菜炒め みそ汁	せんべい	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	309 Kcal
14	水	五目あんかけうどん 青のりポテト 中華汁	ゼリー	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	357 Kcal
15	木	ご飯 豚肉生姜焼き 里芋味噌だれ みそ汁	ビスケット	豚肉	玉葱 人参 いんげん	米 里芋 グラニュー糖 サラダ油	371 Kcal
16	金	ご飯 親子煮 スパゲッティサラダ みそ汁	バナナ	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	425 Kcal
17	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	375 Kcal
19	月	ご飯 照りマヨチキン 炒り豆腐 すまし汁	ハーベスト	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	358 Kcal
20	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
21	水	カレーライス 切干大根サラダ すまし汁	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	430 Kcal
22	木	肉みそスパゲッティ タマゴサラダ すまし汁	バナナ	豚肉 卵	玉葱 人参 胡瓜 椎茸 ねぎ	麺 マヨネーズ 片栗粉 グラニュー糖 オリーブ油	373 Kcal
23	金	ご飯 豆腐チャンプルー ジャーマンポテト みそ汁	ウエハース	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	421 Kcal
24	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
26	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
27	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
28	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	プリン	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
29	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
30	金	沖縄そば 三枚肉の煮つけ お好み焼き風	ハーベスト	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	396 Kcal
31	土	ご飯 春雨五目炒め 白菜のごま和え みそ汁	ぼたぼた焼き	豚肉 蒲鉾	もやし 玉葱 人参 白菜 椎茸 インゲン	米 春雨 サラダ油 グラニュー糖	421 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。

2026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	
						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 バナナ		おやつ 乳幼児菓子		おやつ 乳幼児菓子	
5日		6日		7日		8日		9日		10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 乳幼児菓子		おやつ 乳幼児菓子		おやつ オレンジ		おやつ 乳幼児菓子		おやつ バナナ		おやつ 乳幼児菓子	
12日		13日		14日		15日		16日		17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 乳幼児菓子		おやつ 乳幼児菓子		おやつ 乳幼児菓子		おやつ バナナ		おやつ 乳幼児菓子	
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) 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 乳幼児菓子		おやつ オレンジ		おやつ 乳幼児菓子		おやつ バナナ		おやつ 乳幼児菓子		おやつ 乳幼児菓子	
26日		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)		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)	
おやつ 乳幼児菓子		おやつ オレンジ		おやつ 乳幼児菓子		おやつ バナナ		おやつ 乳幼児菓子		おやつ 乳幼児菓子	

※食材等の都合により、献立を変更することがございます。