

令和4年
(2022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 回鍋肉 さつま芋の煮物 みそ汁	オレンジ	豚肉	キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 筍 しょうが にんにく	米 さつま芋 サラダ油 グラニュー糖	378 Kcal
2	金	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	439 Kcal
3	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	352 Kcal
5	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
6	火	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 マカロニ じゃが芋 ごま油	352 Kcal
7	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	385 Kcal
8	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
9	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋のレモン煮 チキンスープ	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	405 Kcal
10	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	412 Kcal
12	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
13	火	ご飯 鯖の照焼き アスパラソテー すまし汁	ビスケット	鯖 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
14	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	353 Kcal
15	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
16	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
20	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
21	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
22	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	320 Kcal
26	月	ご飯 豆腐チャンプルー ふろふき大根 すまし汁	オレンジ	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
27	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
28	水	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒め煮 みそ汁	バナナ	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
29	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
30	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	牛肉 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4年
(2022年)

9 月 給 食 予 定 献 立 表

はーとらいふ保育園

日	曜	基 本 献 立 名	おやつ				
				卵アレルギー		卵・大豆アレルギー	
1	木	ご飯 回鍋肉 さつま芋の煮物 みそ汁	オレンジ	同様	378 Kcal	同様	378 Kcal
2	金	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	446 Kcal	サラダ→卵なしマヨネーズ使用 スープ→すまし汁	452 Kcal
3	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	358 Kcal	チキン→卵なしマヨネーズ使用	358 Kcal
5	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	豆腐あんかけ→里芋野菜あん	380 Kcal
6	火	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	352 Kcal	コンソメスープ→すまし汁	347 Kcal
7	水	ジャージャー麺 南瓜サラダ 中華汁	オレンジ	サラダ→卵なしマヨネーズ使用	388 Kcal	サラダ→卵なしマヨ 中華汁→豆腐なし	384 Kcal
8	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	炒め物→ハムなし	318 Kcal
9	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋のレモン煮 チキンスープ	バナナ	チキンスープ→すまし汁	405 Kcal	スープ→すまし汁 肉みそ豆腐→肉じゃが	433 Kcal
10	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	サラダ→卵なしマヨネーズ使用	399 Kcal	サラダ→卵なしマヨ ミートボール→鶏肉 スープ→すまし汁	401 Kcal
12	月	ご飯 焼肉 春雨マヨネーズ みそ汁	せんべい	サラダ→卵なしマヨネーズ使用	389 Kcal	サラダ→卵なしマヨネーズ使用	389 Kcal
13	火	ご飯 鰯の照焼き アスパラソテー すまし汁	ビスケット	サラダ→卵なしマヨネーズ使用	323 Kcal	サラダ→卵なしマヨネーズ使用	323 Kcal
14	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	313 Kcal	パスタベーコンなし。しゅうまい→じゃが芋の 煮物 中華汁→豆腐なし	296 Kcal
15	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	酢鶏→焼き対応	421 Kcal
16	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	同様	358 Kcal
20	火	カレーライス ツナサラダ コンソメ汁	クラッカー	サラダ→卵なしマヨネーズ使用	473 Kcal	スープ→すまし サラダ→卵なしマヨネーズ使用	471 Kcal
21	水	沖縄そば 三枚肉煮つけ 竹輪と玉葱磯辺焼き	オレンジ	同様	397 Kcal	同様	397 Kcal
22	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	320 Kcal	鶏肉のチーズ焼き(パン粉×)	377 Kcal
26	月	ご飯 豆腐チャンプルー ふろふき大根 すまし汁	オレンジ	同様	346 Kcal	豆腐チャンプルー→チャンプルー	335 Kcal
27	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	同様	350 Kcal
28	水	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒め煮 みそ汁	バナナ	同様	309 Kcal	タンドリー→鶏肉のカレーソース ひじき炒め→南瓜の煮物	350 Kcal
29	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)	359 Kcal	サラダ→ジャーマンサラダ(卵なしマヨネーズ 使用)	363 Kcal
30	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	すき焼き風→豆腐なし	416 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。

2022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		3日	
						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）	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） 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	ぼたぼた焼き	おやつ	ビスケット
5日		6日		7日		8日		9日		10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	お月見ゼリー
12日		13日		14日		15日		16日		17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		
19日		20日		21日		22日		23日		24日	
	敬老の日	昼	おかゆ 鶏と人参煮（鶏肉・人参・昆布だし） じゃが煮（じゃが芋・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）		秋分の日		休み
		おやつ	クラッカー	おやつ	オレンジ	おやつ	ちんすこう				
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）		
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	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。