

令和4年  
(2022年)

# 10 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・エビアレルギー                       |          | 卵・大豆アレルギー                          |          |
| 1  | 土 | ご飯 ハンバーグ ブロッコリーの胡麻ドレ和え みそ汁      | ソフトせんべい     | 和え物→卵なしマヨネーズ使用                  | 352 Kcal | 和え物→卵なしマヨ ハンバーグ→鶏肉の照り焼き            | 345 Kcal |
| 3  | 月 | ご飯 豚肉の塩だれ炒め ゴーヤの卵とじ みそ汁         | はちやぐみ棒      | 卵とじ→ゴーヤー炒め                      | 361 Kcal | 卵とじ→ゴーヤー炒め                         | 361 Kcal |
| 4  | 火 | 焼うどん 五目金平 みそ汁                   | オレンジ        | 同様                              | 328 Kcal | 同様                                 | 328 Kcal |
| 5  | 水 | カレーライス 卵サラダ コンソメ汁               | 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)        | 462 Kcal | サラダ→ジャーマンサラダ コンソメ汁→すまし汁            | 456 Kcal |
| 6  | 木 | ご飯 タラの照り焼き 野菜炒め みそ汁             | バナナ         | 同様                              | 288 Kcal | 同様                                 | 288 Kcal |
| 7  | 金 | ご飯 鶏肉のトマトソース煮 麩ちゃんぶるー みそ汁       | スイートポテト     | 麩チャンプルー→卵なし                     | 417 Kcal | 麩チャンプルー→卵なし                        | 417 Kcal |
| 8  | 土 | ご飯 鶏肉のみそ焼き シュウマイ すまし汁           | ぼたぼた<br>焼き  | 同様                              | 344 Kcal | シュウマイ→じゃが芋煮物                       | 324 Kcal |
| 11 | 火 | ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 里芋味噌だれ みそ汁         | ビスケット       | マヨネーズ焼き→卵なしマヨネーズ使用              | 373 Kcal | マヨネーズ焼き→卵なしマヨネーズ使用                 | 373 Kcal |
| 12 | 水 | ご飯 豚肉中華風煮物 ビーフンソテー みそ汁          | オレンジ        | 同様                              | 455 Kcal | 同様                                 | 455 Kcal |
| 13 | 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      | サラダ→卵なしマヨネーズ使用                  | 412 Kcal | サラダ→卵なしマヨ コンソメ汁→すまし汁               | 410 Kcal |
| 14 | 金 | ご飯 ホイコーロー 南瓜の煮物 みそ汁             | バナナ         | 同様                              | 376 Kcal | 同様                                 | 376 Kcal |
| 17 | 月 | ご飯 豆腐と豚肉の味噌炒め 里芋煮物 すまし汁         | ソフトせんべい     | 同様                              | 390 Kcal | 豆腐と豚肉の味噌炒め→豚肉と野菜の味噌炒め              | 342 Kcal |
| 18 | 火 | ご飯 白身魚のムニエル 野菜炒め みそ汁            | オレンジ        | 野菜炒め→ハムなし                       | 314 Kcal | 野菜炒め→ハムなし                          | 314 Kcal |
| 19 | 水 | 五目あんかけうどん 青のりポテト 中華汁            | ちんすこう       | 同様                              | 366 Kcal | 五目あんかけうどん(油揚げ×) 中華汁→豆腐×            | 354 Kcal |
| 20 | 木 | ご飯 豚肉生姜焼き さつま芋レモン煮 みそ汁          | バナナ         | 同様                              | 385 Kcal | 同様                                 | 385 Kcal |
| 21 | 金 | ご飯 親子煮 スパゲッティサラダ みそ汁            | グレープ<br>ゼリー | 親子煮(卵×、カマボコ×)<br>サラダ→卵なしマヨネーズ使用 | 392 Kcal | 親子煮(卵×、カマボコ×)<br>サラダ→卵なしマヨネーズ使用    | 392 Kcal |
| 24 | 月 | ご飯 照りマヨチキン 炒り豆腐 すまし汁            | ビスケット       | 照りマヨチキン→卵なしマヨネーズ使用<br>炒り豆腐→卵なし  | 347 Kcal | 照りマヨチキン→卵なしマヨネーズ使用<br>炒り豆腐→里芋の煮物   | 341 Kcal |
| 25 | 火 | ご飯 赤魚照り煮 マーミナーチャンプルー すまし汁       | バナナ         | 同様                              | 332 Kcal | 同様                                 | 332 Kcal |
| 26 | 水 | カレーライス パパイヤサラダ コンソメ汁            | ぼたぼた<br>焼き  | 同様                              | 406 Kcal | パパイヤサラダ→卵なしマヨ コンソメ汁→すまし汁           | 430 Kcal |
| 27 | 木 | 肉みそスパゲッティ マカロニサラダ ワカメスープ        | オレンジ        | マカロニサラダ→ジャーマンポテト                | 362 Kcal | マカロニサラダ→ジャーマンポテト                   | 362 Kcal |
| 28 | 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       | ジャーマンポテト→(ベーコン×)                | 368 Kcal | ジャーマンポテト→ベーコン×<br>チャンプルー→豚肉使用(豆腐×) | 424 Kcal |
| 31 | 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      | 同様                              | 313 Kcal | 同様                                 | 313 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)

# 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  | 土 | ご飯 ハンバーグ ブロッコリーの胡麻ドレ和え みそ汁      | ソフトせんべい | 豚肉              | 玉葱 人参 ブロッコリー コーン                    | 米 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ                       | 357 Kcal |
| 3  | 月 | ご飯 豚肉の塩だれ炒め ゴーヤの卵とじ みそ汁         | はちやぐみ棒  | 豚肉 卵            | パプリカ 人参 ニラ もやし ゴーヤ 玉葱               | 米 ごま油 サラダ油                             | 376 Kcal |
| 4  | 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 葱 ぼう こんにゃく いんげん | 麺 サラダ油 グラニュー糖 ごま油                      | 328 Kcal |
| 5  | 水 | カレーライス 卵サラダ コンソメ汁               | ビスケット   | 豚肉 卵            | 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                 | 482 Kcal |
| 6  | 木 | ご飯 タラの照り焼き 野菜炒め みそ汁             | バナナ     | 鱈               | キャベツ ニラ もやし 人参                      | 米 サラダ油 ごま油 グラニュー糖                      | 288 Kcal |
| 7  | 金 | ご飯 鶏肉のトマトソース煮 麩ちゃんぷるー みそ汁       | スイートポテト | 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               | 412 Kcal |
| 8  | 土 | ご飯 鶏肉のみそ焼き シュウマイ すまし汁           | ぼたぼた焼き  | 鶏肉 豚肉           | にんにく 玉葱 長葱 しょうが                     | 米 サラダ油 グラニュー糖                          | 344 Kcal |
| 11 | 火 | ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 里芋味噌だれ みそ汁         | ビスケット   | 鮭               | いんげん 人参 しょうが にんにく                   | 米 里芋 グラニュー糖 小麦粉 マヨネーズ                  | 393 Kcal |
| 12 | 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             | 455 Kcal |
| 13 | 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                      | 麺 オリーブ油 小麦粉 マヨネーズ                      | 418 Kcal |
| 14 | 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                          | 376 Kcal |
| 17 | 月 | ご飯 豆腐と豚肉の味噌炒め 里芋煮物 すまし汁         | ソフトせんべい | 豚肉 豆腐           | 玉葱 ニラ 筍 人参 ねぎ                       | 米 里芋 ごま油 サラダ油 片栗粉 グラニュー糖               | 390 Kcal |
| 18 | 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                      | 324 Kcal |
| 19 | 水 | 五目あんかけうどん 青のりポテト 中華汁            | ちんすこう   | 鶏肉 油揚げ 豆腐 バター   | チンゲン菜 人参 椎茸 ねぎ 青のり                  | 麺 片栗粉 グラニュー糖                           | 366 Kcal |
| 20 | 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                     | 385 Kcal |
| 21 | 金 | ご飯 親子煮 スパゲッティサラダ みそ汁            | グレープゼリー | 鶏肉 鶏肉 かまぼこ 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                  | 444 Kcal |
| 24 | 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 しょうが 椎茸                          | 米 マヨネーズ グラニュー糖 サラダ油                    | 363 Kcal |
| 25 | 火 | ご飯 赤魚照り煮 マーミナーチャンプルー すまし汁       | バナナ     | 赤魚 ポーク          | もやし 人参 ニラ                           | 米 サラダ油 グラニュー糖                          | 332 Kcal |
| 26 | 水 | カレーライス パパイヤサラダ コンソメ汁            | ぼたぼた焼き  | 豚肉              | 玉葱 パパイヤ パセリ 椎茸 人参 わかめ               | 米 じゃが芋 サラダ油                            | 406 Kcal |
| 27 | 木 | 肉みそスパゲッティ マカロニサラダ ワカメスープ        | オレンジ    | 豚肉 ハム 卵         | 玉葱 人参 胡瓜 わかめ 椎茸 ねぎ                  | 麺 マカロニ マヨネーズ 片栗粉 グラニュー糖 サラダ油 ごま油 オリーブ油 | 394 Kcal |
| 28 | 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   | 豆腐 ベーコン マーガリン   | 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                            | 365 Kcal |
| 31 | 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 マーガリン        | 菜の花 パプリカ コーン にんにく                   | ご飯 里芋                                  | 313 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  |                                                               | 1日        |                                                              |
|                      |                                                             |     |                                                              |     |                                                             |     |                                                           |     |                                                               | 昼         | おかゆ<br>鶏と人参煮（鶏肉・人参・昆布だし）<br>さつま芋煮（さつま芋・昆布だし）<br>汁（玉葱・麩・昆布だし） |
|                      |                                                             |     |                                                              |     |                                                             |     |                                                           |     |                                                               | おやつ       | ソフトせんべい                                                      |
| 3日                   |                                                             | 4日  |                                                              | 5日  |                                                             | 6日  |                                                           | 7日  |                                                               | 8日        |                                                              |
| 昼                    | おかゆ<br>魚煮（白身魚・昆布だし）<br>じゃが芋煮（じゃが芋・人参・昆布だし）<br>汁（チンゲン菜・昆布だし） | 昼   | おかゆ<br>豚肉煮（豚肉・昆布だし）<br>とうがん煮（とうがん・昆布だし）<br>汁（人参・ほうれん草・昆布だし）  | 昼   | おかゆ<br>豆腐煮（絹豆腐・昆布だし）<br>里芋煮（里芋・昆布だし）<br>汁（玉葱・人参・昆布だし）       | 昼   | おかゆ<br>鶏肉と人参煮（鶏肉・人参・昆布だし）<br>大根煮（大根・昆布だし）<br>汁（玉葱・昆布だし）   | 昼   | おかゆ<br>魚煮（白身魚・昆布だし）<br>里芋煮（里芋・人参・昆布だし）<br>汁（ほうれん草・昆布だし）       | 昼         | おかゆ<br>鶏と人参煮（鶏肉・人参・昆布だし）<br>じゃが煮（じゃが芋・昆布だし）<br>汁（キャベツ・昆布だし）  |
| おやつ                  | はちやぐみ棒                                                      | おやつ | オレンジ                                                         | おやつ | ビスケット                                                       | おやつ | バナナ                                                       | おやつ | スイートポテト                                                       | おやつ       | ぼたぼた焼き                                                       |
| 10日                  |                                                             | 11日 |                                                              | 12日 |                                                             | 13日 |                                                           | 14日 |                                                               | 15日       |                                                              |
|                      | スポーツの日                                                      | 昼   | おかゆ<br>豆腐煮（絹豆腐・人参・昆布だし）<br>さつま芋煮（さつま芋・昆布だし）<br>汁（チンゲン菜・昆布だし） | 昼   | おかゆ<br>豚肉煮（豚肉・昆布だし）<br>じゃが煮（じゃが芋・昆布だし）<br>汁（キャベツ・人参・昆布だし）   | 昼   | おかゆ<br>魚煮（白身魚・昆布だし）<br>里芋煮（里芋・人参・昆布だし）<br>汁（キャベツ・昆布だし）    | 昼   | おかゆ<br>鶏肉の煮物（鶏肉・人参・昆布だし）<br>じゃが芋煮（じゃが芋・昆布だし）<br>汁（ほうれん草・昆布だし） |           | 休み                                                           |
|                      |                                                             | おやつ | ビスケット                                                        | おやつ | オレンジ                                                        | おやつ | はちやぐみ棒                                                    | おやつ | バナナ                                                           |           |                                                              |
| 17日                  |                                                             | 18日 |                                                              | 19日 |                                                             | 20日 |                                                           | 21日 |                                                               | 22日       |                                                              |
| 昼                    | おかゆ<br>魚煮（白身魚・昆布だし）<br>じゃが煮（じゃが芋・昆布だし）<br>汁（キャベツ・昆布だし）      | 昼   | おかゆ<br>鶏と人参煮（鶏肉・人参・昆布だし）<br>じゃが煮（じゃが芋・昆布だし）<br>汁（キャベツ・昆布だし）  | 昼   | おかゆ<br>豚肉煮（豚肉・昆布だし）<br>とうがん煮（とうがん・昆布だし）<br>汁（人参・ほうれん草・昆布だし） | 昼   | おかゆ<br>豚肉煮（豚肉・昆布だし）<br>じゃが煮（じゃが芋・昆布だし）<br>汁（キャベツ・人参・昆布だし） | 昼   | おかゆ<br>鶏と人参煮（鶏肉・人参・昆布だし）<br>さつま芋煮（さつま芋・昆布だし）<br>汁（玉葱・麩・昆布だし）  |           | 休み                                                           |
| おやつ                  | ソフトせんべい                                                     | おやつ | オレンジ                                                         | おやつ | ちんすこう                                                       | おやつ | バナナ                                                       | おやつ | グレープゼリー                                                       |           |                                                              |
| 24日                  |                                                             | 25日 |                                                              | 26日 |                                                             | 27日 |                                                           | 28日 |                                                               | 29日       |                                                              |
| 昼                    | おかゆ<br>豚肉煮（豚肉・昆布だし）<br>とうがん煮（とうがん・昆布だし）<br>汁（人参・ほうれん草・昆布だし） | 昼   | おかゆ<br>豆腐煮（絹豆腐・人参・昆布だし）<br>さつま芋煮（さつま芋・昆布だし）<br>汁（チンゲン菜・昆布だし） | 昼   | おかゆ<br>豚肉煮（豚肉・昆布だし）<br>白菜煮（白菜・昆布だし）<br>汁（人参・玉葱・昆布だし）        | 昼   | おかゆ<br>豆腐煮（絹豆腐・昆布だし）<br>里芋煮（里芋・昆布だし）<br>汁（玉葱・人参・昆布だし）     | 昼   | おかゆ<br>魚煮（白身魚・昆布だし）<br>じゃが芋煮（じゃが芋・人参・昆布だし）<br>汁（チンゲン菜・昆布だし）   |           | 休み                                                           |
| おやつ                  | ビスケット                                                       | おやつ | バナナ                                                          | おやつ | ぼたぼた焼き                                                      | おやつ | オレンジ                                                      | おやつ | クラッカー                                                         |           |                                                              |
| 31日                  |                                                             |     |                                                              |     |                                                             |     |                                                           |     |                                                               |           |                                                              |
| 昼                    | おかゆ<br>鶏と人参煮（鶏ささ身・人参・昆布だし）<br>南瓜煮（南瓜・昆布だし）<br>汁（ほうれん草・昆布だし） |     |                                                              |     |                                                             |     |                                                           |     |                                                               |           |                                                              |
| おやつ                  | はちやぐみ棒                                                      |     |                                                              |     |                                                             |     |                                                           |     |                                                               |           |                                                              |

※食材等の都合により、献立を変更することがございます。