

ハーモニー保育園

日付	離乳中期 7~8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		完了期 12~18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	午前食	午後食	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
1 15 土	煮込みうどん (うどん・玉ねぎ・小松菜・人参・しょうゆ・片栗粉) みかん (みかん缶)	雑炊 (米・小松菜・人参) さつまいもの煮物 (さつまいも・砂糖・しょうゆ) 麦茶	煮込みうどん (うどん・玉ねぎ・小松菜・人参・しょうゆ・片栗粉) みかん (みかん缶)	雑炊 (米・小松菜・人参) さつまいもの煮物 (さつまいも・砂糖・しょうゆ) 麦茶	きのこカレーうどん・フルーツカクテル(もも) うどん・椎茸・しめじ・えのき・小松菜・人参・長ネギ・かつお・昆布だし汁・しょうゆ・みりん・塩・カレー粉・片栗粉・みかん缶・もも缶(白桃)・パイン缶	麦茶・せんべい 麦茶・せんべい クラッカー せんべい・クラッカー
3 月	やわらか粥 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 焼肉と野菜のやわらか煮 (豚ひき肉・もやし・人参)	やわらか粥 スープ(もやし・人参) 白身魚とじゃがいものやわらか煮 (魚(タラ)・じゃがいも・ほうれん草)	お粥 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 焼肉と野菜の煮物 (豚ひき肉・もやし・人参)	お粥 スープ(もやし・人参) 白身魚とじゃがいもの煮物 (魚(タラ)・じゃがいも・ほうれん草)	軟飯・みそ汁・豚肉と春雨の炒め物・三色ナムル 米・かつおだし・みそ・じゃがいも・玉ねぎ・豚肉・長ネギ・春雨・インゲン・赤ピーマン・サラダ油・鶏がらだし・しょうゆ・もやし・ほうれん草・人参・酢・ごま油・ゴマ	牛乳・せんべい お麩きなこラスク 麩・サラダ油・砂糖・きなこ
4 18 火	やわらか粥 みそ汁(小松菜・麩) ナスのやわらかそぼろ煮 (鶏ひき肉・ナス・人参)	やわらか粥 スープ(ナス・人参) ツナと大根のやわらか煮 (ツナ・大根・小松菜)	お粥 みそ汁(小松菜・麩) ナスのそぼろ煮 (鶏ひき肉・ナス・人参)	お粥 スープ(ナス・人参) ツナと大根の煮物 (ツナ・大根・小松菜)	軟飯・みそ汁・鶏肉の照り焼き・インゲンソテー ナスの揚げ煮 米・かつおだし・みそ・小松菜・油揚げ・鶏肉・砂糖・酒・しょうゆ・サラダ油・インゲン・コーン・ナス・めんつゆ・大根	牛乳・せんべい 小倉蒸しパン 小麦粉・こしあん
5 19 水	やわらか粥 みそ汁(もやし・キャベツ) 焼肉と野菜のやわらか煮 (豚ひき肉・さつまいも・玉ねぎ・人参)	やわらか粥 スープ(さつまいも・玉ねぎ) マカロニのやわらかトマト煮 (マカロニ・かぶ・キャベツ・トマト)	お粥 みそ汁(もやし・キャベツ) 焼肉と野菜の煮物 (豚ひき肉・さつまいも・玉ねぎ・人参)	お粥 スープ(さつまいも・玉ねぎ) マカロニのトマト煮 (マカロニ・かぶ・キャベツ・トマト)	軟飯・みそ汁・ポークチャップ風・かぶのサラダ 米・かつおだし・みそ・もやし・キャベツ・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・サラダ油・ケチャップ・ソース・かぶ・きゅうり・しらす・トマト・砂糖・塩・酢	牛乳・せんべい スイートポテト さつまいも・バター・砂糖・豆乳
6 20 木	やわらか粥 みそ汁(玉ねぎ・豆腐) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・白菜・人参)	やわらか粥 スープ(ワカメ・白菜) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・人参・玉ねぎ)	お粥 みそ汁(玉ねぎ・豆腐) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・白菜・人参)	お粥 スープ(ワカメ・白菜) 人参の白和え (豆腐・人参・玉ねぎ)	軟飯・豆腐の冷や汁風・ホッケのみりん焼き お浸し・切干大根煮 米・ゴマ・みそ・かつおだし・きゅうり・豆腐・おろし生姜・魚(ホッケ)・みりん・しょうゆ・サラダ油・白菜・鰾節・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・砂糖・酒	牛乳・せんべい キャロットサブレ 小麦粉・砂糖・サラダ油・人参
7 七夕	やわらか野菜にゆうめん (そうめん・鶏ひき肉・キャベツ・人参) オレンジ	やわらか粥 スープ(キャベツ) ツナと野菜のやわらか煮 (ツナ・もやし・人参)	野菜にゆうめん (そうめん・鶏ひき肉・キャベツ・人参) オレンジ	お粥 スープ(キャベツ) ツナと野菜の煮物 (ツナ・もやし・人参)	七夕そうめん・グリルチキン・キャベツのツナ和え バナナ そうめん・人参・オクラ・めんつゆ・かつおだし・小ネギ・鶏肉・塩・小麦粉・サラダ油・キャベツ・もやし・ツナ・しょうゆ・砂糖・バナナ	牛乳・せんべい 牛乳・2色ゼリー せんべい ゼリーの素・ホイップ・せんべい
21 七夕 金	やわらか洋風うどん (うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ) じゃがいものやわらか煮 (じゃがいも)	やわらか粥 みそ汁(じゃがいも) ツナと野菜のやわらか煮 (ツナ・ブロッコリー・もやし)	洋風うどん (うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ) ふかしいも (じゃがいも)	お粥 みそ汁(じゃがいも) ツナと野菜の煮物 (ツナ・ブロッコリー・もやし)	野菜たっぷり焼きそば・鶏肉の唐揚げ マヨネーズ和え 焼きそば・豚・鶏ひき肉・人参・キャベツ・もやし・玉ねぎ・サラダ油・ソース・鶏がらだし・鶏肉・おろし生姜・酒・しょうゆ・片栗粉・ブロッコリー・コーン・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳・にじいろゼリー せんべい ゼリーの素・せんべい
22 土	スープバグテュー (スパゲティ・ツナ水煮缶・玉ねぎ・人参・小松菜・塩) みかん (みかん缶)	雑炊 (米・小松菜・人参) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ・砂糖・しょうゆ) 麦茶	スープバグテュー (スパゲティ・ツナ水煮缶・玉ねぎ・人参・小松菜・塩) みかん (みかん缶)	雑炊 (米・小松菜・人参) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ・砂糖・しょうゆ) 麦茶	スープバグテュー・オレンジ スパゲティ・あさり水煮缶・玉ねぎ・赤ピーマン・しめじ・小松菜・にんにく・油・洋風だし・の素・塩・こしょう・オレンジ	麦茶・せんべい 麦茶・せんべい クラッカー せんべい・クラッカー

旬の食材の日

宮崎県郷土料理の日



日付	離乳中期 7～8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期 9～11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		完了期 12～18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	午前食	午後食	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
10月24日	やわらか粥 みそ汁(小松菜・ナス) じゃがいものやわらかそぼろ煮 (豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	やわらか粥 みそ汁(マカロニ・人参) やわらか納豆煮	お粥 みそ汁(小松菜・ナス) じゃがいものそぼろ煮 (豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	お粥 みそ汁(マカロニ・人参) 納豆煮 (納豆・小松菜)	飲飯・みそ汁・豚肉とじゃがいもの煮物 <u>野菜の納豆和え</u> 米・かつおだし・みそ・ナス・しめじ・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・納豆・小松菜・ゴマ	牛乳・せんべい マカロニナポリタン マカロニ・豚ひき肉・玉ねぎ・ピーマン・サラダ油・ケチャップ
11月25日(火)	やわらか粥 みそ汁(キャベツ・豆腐) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・じゃがいも・トマト)	やわらか粥 スープ(じゃがいも) 豆腐とキャベツのやわらか煮 (豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ)	お粥 みそ汁(キャベツ・豆腐) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・じゃがいも・トマト)	お粥 スープ(じゃがいも) 豆腐とキャベツの煮物 (豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ)	飲飯・みそ汁・アジの唐揚げ・夏野菜サラダ 米・かつおだし・みそ・キャベツ・豆腐・魚(アジ)・おろし生姜・酒・しょうゆ・片栗粉・サラダ油・アスパラ・きゅうり・トマト・コーン・ゴマ・砂糖・塩・酢・ごま油	牛乳・せんべい みたらしいもち じゃがいも・塩・片栗粉・サラダ油・砂糖・しょうゆ
12月26日(水)	やわらか粥 みそ汁(玉ねぎ・麩) 大根のやわらかそぼろ煮 (鶏ひき肉・大根・もやし・人参)	やわらか粥 スープ(大根・人参) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・かぼちゃ・キャベツ)	お粥 みそ汁(玉ねぎ・麩) 大根のそぼろ煮 (鶏ひき肉・大根・もやし・人参)	お粥 スープ(大根・人参) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・かぼちゃ・キャベツ)	<u>ワカメ飲飯・みそ汁・おろし豚しゃぶ・かぼちゃの甘露煮</u> 米・ワカメ・かつおだし・みそ・なめこ・玉ねぎ・麩・豚肉・もやし・人参・大根・ボン酢・小ネギ・かぼちゃ・砂糖・酒・しょうゆ	牛乳・せんべい お好み焼き 鶏ひき肉・長ネギ・キャベツ・小麦粉・かつおだし・サラダ油・ソース・青のり
1月13日(木)	やわらかトマト煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・白菜・トマト) グレープフルーツ	やわらか粥 スープ(トマト・ワカメ) ツナと白菜のやわらか煮 (ツナ・白菜・玉ねぎ)	トマト煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・白菜・トマト) グレープフルーツ	お粥 スープ(トマト・ワカメ) ツナと白菜の煮物 (ツナ・白菜・玉ねぎ)	冷しぼっかけうどん・野菜の塩昆布和え <u>グレープフルーツ</u> うどん・鶏肉・酒・きゅうり・トマト・油揚げ・しょうゆ・砂糖・めんつゆ・かつおだし・オクラ・白菜・コーン・塩昆布・ゴマ・ごま油・グレープフルーツ	牛乳・せんべい おほかおにぎり 米・筍・しょうゆ
1月27日(木) 誕生会	やわらかトマト煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・白菜・トマト) グレープフルーツ	やわらか粥 スープ(トマト・ワカメ) ツナと白菜のやわらか煮 (ツナ・白菜・玉ねぎ)	トマト煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・白菜・トマト) グレープフルーツ	お粥 スープ(トマト・ワカメ) ツナと白菜の煮物 (ツナ・白菜・玉ねぎ)	冷しぼっかけうどん・野菜の塩昆布和え <u>グレープフルーツ</u> うどん・鶏肉・酒・きゅうり・トマト・油揚げ・しょうゆ・砂糖・めんつゆ・かつおだし・オクラ・白菜・コーン・塩昆布・ゴマ・ごま油・グレープフルーツ	牛乳・せんべい 誕生日ケーキ 小麦粉・ホイップ・バナナ
1月28日(金)	やわらか粥 やわらか貝だくさんスープ (豚ひき肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参) オレンジ	やわらか粥 みそ汁(玉ねぎ・人参) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・じゃがいも・もやし)	お粥 貝だくさんスープ (豚ひき肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参) オレンジ	お粥 みそ汁(玉ねぎ・人参) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・じゃがいも・もやし)	ポークカレー・もやしサラダ・オレンジ 米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・サラダ油・カールウ・もやし・きゅうり・砂糖・酢・しょうゆ・ゴマ・オレンジ	牛乳・せんべい 牛乳・りんごゼリー せんべい ゼリーの素・せんべい
1月29日(土)	煮込みうどん (うどん・大根・里芋・人参・しょうゆ・塩) フルーツ (みかん缶)	雑炊 (米・ほうれん草・人参) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ・砂糖・しょうゆ) 麦茶	煮込みうどん (うどん・大根・里芋・人参・しょうゆ・塩) フルーツ (みかん缶)	雑炊 (米・ほうれん草・人参) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ・砂糖・しょうゆ) 麦茶	けんちんうどん・フルーツポンチ うどん・大根・里芋・人参・長ネギ・かつお・昆布だし汁・しょうゆ・みりん・塩・バイン缶・もも缶(白桃)・みかん缶	麦茶・せんべい 麦茶・せんべい クラッカー せんべい・クラッカー
1月31日(月)	やわらか粥 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 挽肉と野菜のやわらか煮 (豚ひき肉・もやし・人参)	やわらか粥 スープ(もやし・人参) 白身魚とじゃがいものやわらか煮 (魚(タラ)・じゃがいも・ほうれん草)	お粥 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 挽肉と野菜の煮物 (豚ひき肉・もやし・人参)	お粥 スープ(もやし・人参) 白身魚とじゃがいもの煮物 (魚(タラ)・じゃがいも・ほうれん草)	飲飯・みそ汁・豚肉と春雨の炒め物・三色ナムル 米・かつおだし・みそ・じゃがいも・玉ねぎ・豚肉・長ネギ・春雨・インゲン・赤ピーマン・サラダ油・鶏がらだし・しょうゆ・もやし・ほうれん草・人参・酢・ごま油・ゴマ	牛乳・せんべい お昼きこなラスク 麩・サラダ油・砂糖・きなこ

★太枠で囲まれている5日、19日(水)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

7月 予定献立表(幼児)

ハーモニイ保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの	調味料他		
1 15 土	きのこカレーうどん フルーツカクテル(もも)		うどん	椎茸・しめじ・えのき・小松菜・人参・長ネギ・みかん缶・もも缶(白桃)・パイン缶	かつお・昆布だし汁・しょうゆ・みりん・塩・カレー粉・片栗粉	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
3 月	ごはん・みそ汁 豚肉と春雨の炒め物 三色ナムル	豚肉	米・春雨・じゃがいも	玉ねぎ・長ネギ・インゲン・赤ピーマン・もやし・ほうれん草・人参	かつおだし・みそ・サラダ油・鶏がらだし・しょうゆ・酢・ごま油・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 お麩きなこラスク	麩・サラダ油・砂糖・きなこ
4 18 火	ごはん・みそ汁 鶏肉の照り焼き・インゲンソテー ナスの揚げ煮	油揚げ・鶏肉	米	小松菜・インゲン・コーン・ナス・大根	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・サラダ油・めんつゆ	せんべい・牛乳 牛乳 小倉蒸しパン	小麦粉・こしあん
5 19 水	ごはん・みそ汁 ポークチャップ風 かぶのサラダ	豚肉・しらす	米	もやし・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・かぶ・きゅうり・トマト	かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・ケチャップ・ソース・酢・塩	せんべい・牛乳 牛乳 スイートポテト	さつまいも・バター・砂糖・豆乳
6 20 木	ごはん・豆腐の冷や汁風 ホッケのみりん焼き・お浸し 切干大根煮	豆腐・油揚げ・魚(ホッケ)・鯉節	米	きゅうり・おろし生姜・白菜・人参・椎茸・切干大根	ゴマ・みそ・かつおだし・みりん・しょうゆ・サラダ油・砂糖・酒	せんべい・牛乳 牛乳 キャロットサブレ	小麦粉・砂糖・人参・サラダ油
7 金 七夕	七夕そうめん グリルチキン キャベツのツナ和え・バナナ	鶏肉・ツナ	そうめん	人参・オクラ・小ネギ・キャベツ・もやし・バナナ	めんつゆ・かつおだし・塩・小麦粉・サラダ油・しょうゆ・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 星せんべい&2色ゼリー	せんべい・ゼリーの素・ホイップ
21 金	野菜たっぷり焼きそば 鶏肉の唐揚げ マヨネーズ和え	豚ひき肉・鶏肉	焼きそば麺・じゃがいも	人参・キャベツ・もやし・玉ねぎ・おろし生姜・ブロッコリー・コーン	サラダ油・ソース・酒・鶏がらだし・しょうゆ・片栗粉・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 星せんべい&にじいろゼリー	せんべい・ゼリーの素
8 22 土	スープパグティ オレンジ	あさり水煮缶	スパゲティ	玉ねぎ・赤ピーマン・しめじ・小松菜・にんにく・オレンジ	油・洋風だしの素・塩・こしょう	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
10 24 月	ごはん・みそ汁 豚肉とじゃがいもの煮物 青菜の納豆和え	豚肉・納豆	米・じゃがいも	ナス・しめじ・玉ねぎ・人参・小松菜	かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 マカロニポリタン	マカロニ・豚ひき肉・玉ねぎ・ピーマン・サラダ油・ケチャップ
11 25 火	ごはん・みそ汁 アジの唐揚げ 夏野菜サラダ	豆腐・魚(アジ)	米	キャベツ・おろし生姜・アスパラ・きゅうり・トマト・コーン	かつおだし・みそ・酒・しょうゆ・片栗粉・サラダ油・ゴマ・砂糖・塩・酢・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 みたらしいもち	じゃがいも・塩・片栗粉・サラダ油・砂糖・しょうゆ
12 26 水	ワカメごはん・みそ汁 おろし豚しゃぶ かぼちゃの甘煮	ワカメ・豚肉	米・麩	なめこ・玉ねぎ・もやし・人参・大根・小ネギ・かぼちゃ	かつおだし・みそ・ポン酢・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 お好み焼き	鶏ひき肉・長ネギ・キャベツ・小麦粉・かつおだし・サラダ油・ソース・青のり
13 木	冷しぶっかけうどん 野菜の塩昆布和え グレープフルーツ	鶏肉・油揚げ・塩昆布	うどん	きゅうり・トマト・オクラ・白菜・コーン・グレープフルーツ	酒・しょうゆ・砂糖・めんつゆ・かつおだし・ゴマ・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 おかかおにぎり	米・鯉節・しょうゆ
27 木 誕生会	冷しぶっかけうどん 野菜の塩昆布和え グレープフルーツ	鶏肉・油揚げ・塩昆布	うどん	きゅうり・トマト・オクラ・白菜・コーン・グレープフルーツ	酒・しょうゆ・砂糖・めんつゆ・かつおだし・ゴマ・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 誕生日ケーキ	小麦粉・ホイップ・バナナ
14 28 金	ポークカレー もやしサラダ オレンジ	豚肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・もやし・きゅうり・オレンジ	サラダ油・カレー粉・砂糖・酢・しょうゆ・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 香りんごゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
29 土	けんちんうどん フルーツポンチ		うどん・里芋	大根・人参・長ネギ・パイン缶・もも缶(白桃)・みかん缶	かつお・昆布だし汁・しょうゆ・みりん・塩	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
31 月	ごはん・みそ汁 豚肉と春雨の炒め物 三色ナムル	豚肉	米・春雨・じゃがいも	玉ねぎ・長ネギ・インゲン・赤ピーマン・もやし・ほうれん草・人参	かつおだし・みそ・サラダ油・鶏がらだし・しょうゆ・酢・ごま油・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 お麩きなこラスク	麩・サラダ油・砂糖・きなこ

★太枠で囲まれている5日、19日(水)は、旬の食材の日です。裏面の給食だりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	473kcal(463)	17.7g(15.0)
3～5歳児	580kcal(574)	21.7g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。