





2022年度



離乳食献立表

ハレルヤ保育園
072-868-5541

	月	火	水	木	金	土	
	2	3	4	5	6	7	
離乳食	*初期前・10倍粥 人参のペースト、野菜スープ 胚芽米、人参 *初期後・10倍粥 人参とキャベツのペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、キャベツ、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉と野菜の煮物、豆腐のすまし汁 胚芽米、豚肉、ブロッコリー、人参、キャベツ 三温糖、醤油、豆腐、白菜 人参、小松菜、だし	 *初期前・10倍粥 白菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、白菜 *初期後・10倍粥 白菜と玉葱のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、キャベツ、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 魚と野菜の煮物、おかず汁 胚芽米、白身魚、三度豆、人参 チンゲン菜、三温糖、醤油、豆腐、鶏肉 なす、チンゲン菜、玉葱、味噌、だし	 *初期前・10倍粥 キャベツのペースト、野菜スープ 胚芽米、キャベツ *初期後・10倍粥 キャベツと人参のペースト ささみのとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、人参、ささみ *中期・粥/後期・軟飯 野菜のそぼろあんかけ、すまし汁 胚芽米、豚肉、玉葱、人参、里芋 三温糖、醤油、片栗粉、麩 キャベツ、ほうれん草、人参、だし	 *初期前・10倍粥 玉葱のペースト、野菜スープ 胚芽米、玉葱 *初期後・10倍粥 玉葱と小松菜のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、小松菜、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜の煮物、春雨スープ 胚芽米、鶏肉、枝豆、人参、南瓜 三温糖、醤油、春雨、白菜 玉葱、小松菜、人参、だし	*初期前・10倍粥 大根のペースト、野菜スープ 胚芽米、大根 *初期後・10倍粥 大根とほうれん草のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、大根、ほうれん草、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のみそ煮、ほうれん草のすまし汁 胚芽米、白身魚、大根、人参、三度豆 三温糖、味噌、麩、白菜 ほうれん草、人参、醤油、だし	*初期前・10倍粥 玉葱のペースト、野菜スープ 胚芽米、玉葱 *初期後・10倍粥 玉葱とじゃがいものペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、じゃがいも、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉と野菜の煮物、じゃがいものみそ汁 胚芽米、豚肉、小松菜、南瓜、人参 醤油、三温糖、片栗粉、豆腐、じゃがいも 人参、わかめ、小松菜、味噌、だし	*初期前・10倍粥 人参のペースト、野菜スープ 胚芽米、人参 *初期後・10倍粥 人参と玉葱のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、玉葱、麩 *中期・粥/後期・軟飯 あんかけ豆腐、スープ 胚芽米、豆腐、キャベツ、玉葱、人参 三温糖、醤油、片栗粉、キャベツ 玉葱、小松菜、人参、塩、だし
	午後食	*中期/小豆粥、オレンジ 胚芽米、小豆、青菜、オレンジ *後期/小豆粥、オレンジ 胚芽米、小豆、青菜、オレンジ				*中期/おじや、りんご 胚芽米、野菜、だし、りんご *後期/おじや、りんご 胚芽米、野菜、だし、醤油、りんご	*中期/みどり粥、バナナ 胚芽米、青菜、バナナ *後期/みどり粥、バナナ 胚芽米、青菜、バナナ
	9	10	11	12	13	14	
離乳食	*初期前・10倍粥 チンゲン菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、チンゲン菜 *初期後・10倍粥 チンゲン菜と人参のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、チンゲン菜、人参、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚と野菜の煮物、おかず汁 胚芽米、白身魚、三度豆、人参 チンゲン菜、三温糖、醤油、豆腐、鶏肉 なす、チンゲン菜、玉葱、味噌、だし	*初期前・10倍粥 白菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、白菜 *初期後・10倍粥 白菜と玉葱のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、キャベツ、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 すき焼き風煮、みそ汁 胚芽米、牛肉、豆腐、白菜、玉葱、麩 チンゲン菜、油、醤油、三温糖、小松菜 玉葱、キャベツ、人参、わかめ、味噌、だし	*初期前・10倍粥 キャベツのペースト、野菜スープ 胚芽米、キャベツ *初期後・10倍粥 キャベツと人参のペースト ささみのとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、人参、ささみ *中期・粥/後期・軟飯 野菜のそぼろあんかけ、すまし汁 胚芽米、豚肉、玉葱、人参、里芋 三温糖、醤油、片栗粉、麩 キャベツ、ほうれん草、人参、だし	*初期前・10倍粥 玉葱のペースト、野菜スープ 胚芽米、玉葱 *初期後・10倍粥 玉葱と小松菜のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、小松菜、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜の煮物、春雨スープ 胚芽米、鶏肉、枝豆、人参、南瓜 三温糖、醤油、春雨、白菜 玉葱、小松菜、人参、だし	*初期前・10倍粥 じゃがいものペースト、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも *初期後・10倍粥 じゃがいもとほうれん草のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも、ほうれん草、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 煮魚、麩のみそ汁 胚芽米、白身魚、ブロッコリー、人参 三温糖、醤油、麩、玉葱、じゃがいも なす、人参、ほうれん草、味噌、だし	*初期前・10倍粥 人参のペースト、野菜スープ 胚芽米、人参 *初期後・10倍粥 人参と玉葱のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、玉葱、麩 *中期・粥/後期・軟飯 あんかけ豆腐、スープ 胚芽米、豆腐、キャベツ、玉葱、人参 三温糖、醤油、片栗粉、キャベツ 玉葱、小松菜、人参、塩、だし	*初期前・10倍粥 ほうれん草のペースト、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草 *初期後・10倍粥 ほうれん草とキャベツのペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草、キャベツ、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉と野菜の煮物、みそ汁 胚芽米、豚肉、小松菜、人参、キャベツ 里芋、三温糖、醤油、片栗粉、豆腐 ほうれん草、人参、玉葱、味噌、だし
	午後食	*中期/きなこ粥、オレンジ 胚芽米、きなこ、オレンジ *後期/きなこ粥、オレンジ 胚芽米、きなこ、オレンジ	*中期/バナナ粥、りんご パン、粉ミルク、きなこ、りんご *後期/トースト、りんご パン、スキムミルク、きなこ、りんご	*中期/南瓜もち、りんご 米粉、南瓜、きなこ、りんご *後期/南瓜もち、りんご 米粉、南瓜、きなこ、りんご	*中期/ひじき粥、りんご 胚芽米、ひじき、青菜、りんご *後期/ひじき粥、りんご 胚芽米、ひじき、青菜、りんご	*中期/野菜粥、バナナ 胚芽米、野菜、バナナ *後期/野菜粥、バナナ 胚芽米、野菜、バナナ	*中期/パスターのたたく煮、バナナ スパゲティ、野菜、だし、バナナ *後期/パスターのたたく煮、バナナ スパゲティ、野菜、だし、醤油、バナナ
	16	17	18	19	20	21	
離乳食	*初期前・10倍粥 さつまいものペースト、野菜スープ 胚芽米、さつまいも *初期後・10倍粥 さつまいもと小松菜のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、さつまいも、小松菜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚と野菜の煮物、みそ汁 胚芽米、白身魚、南瓜、人参 三温糖、醤油、豆腐、さつまいも 人参、小松菜、玉葱、味噌、だし	*初期前・10倍粥 キャベツのペースト、野菜スープ 胚芽米、キャベツ *初期後・10倍粥 キャベツと玉葱のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、玉葱、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 豆腐のそぼろあんかけ、すまし汁 胚芽米、豆腐、鶏肉、玉葱、キャベツ、人参 グリンピース、味噌、三温糖、片栗粉、麩 里芋、人参、ほうれん草、醤油、だし	*初期前・10倍粥 小松菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、小松菜 *初期後・10倍粥 小松菜と南瓜のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、小松菜、南瓜、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 煮魚、五目みそ汁 胚芽米、白身魚、小松菜、人参、里芋 三温糖、醤油、南瓜、玉葱 人参、わかめ、味噌、だし	*初期前・10倍粥 人参のペースト、野菜スープ 胚芽米、人参 *初期後・10倍粥 人参とブロッコリーのペースト 麩のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、人参、ブロッコリー、麩 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜の煮物、南瓜スープ 胚芽米、鶏肉、ブロッコリー、玉葱、人参 三温糖、醤油、南瓜、玉葱 人参、ほうれん草、豆乳、塩、だし	*初期前・10倍粥 大根のペースト、野菜スープ 胚芽米、大根 *初期後・10倍粥 大根と小松菜のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、大根、小松菜、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 魚のクリームコーン煮、五目汁 胚芽米、白身魚、コーン、人参、大根 ブロッコリー、塩、鶏肉、大根 里芋、人参、小松菜、醤油、だし	*初期前・10倍粥 ほうれん草のペースト、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草 *初期後・10倍粥 ほうれん草とキャベツのペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草、キャベツ、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉と野菜の煮物、みそ汁 胚芽米、豚肉、小松菜、人参、キャベツ 里芋、三温糖、醤油、片栗粉、豆腐 ほうれん草、人参、玉葱、味噌、だし	*初期前・10倍粥 ほうれん草のペースト、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草 *初期後・10倍粥 ほうれん草とキャベツのペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草、キャベツ、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜の煮物、みそ汁 胚芽米、鶏肉、ブロッコリー、人参、玉葱 三温糖、醤油、小松菜 人参、キャベツ、わかめ、味噌、だし
	午後食	*中期/おから蒸しパン、グレープフルーツ 米粉、おから、粉ミルク、グレープフルーツ *後期/おから蒸しパン、グレープフルーツ 米粉、おから、スキムミルク、グレープフルーツ	*中期/甘煮、りんご 野菜、だし、りんご *後期/甘煮、りんご 野菜、だし、みりん、りんご	*中期/米粉のバナナケーキ、りんご 米粉、バナナ、豆乳、りんご *後期/米粉のバナナケーキ、りんご 米粉、バナナ、豆乳、りんご	*中期/みどり粥、オレンジ 胚芽米、青菜、オレンジ *後期/みどり粥、オレンジ 胚芽米、青菜、オレンジ	*中期/おじや、バナナ 胚芽米、野菜、だし、バナナ *後期/おじや、バナナ 胚芽米、野菜、だし、醤油、バナナ	*中期/きなこ粥、バナナ 胚芽米、きなこ、バナナ *後期/きなこ粥、バナナ 胚芽米、きなこ、バナナ
	23	24	25	26	27	28	
離乳食	*初期前・10倍粥 じゃがいものペースト、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも *初期後・10倍粥 じゃがいもとチンゲン菜のペースト ささみのとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、じゃがいも、チンゲン菜、ささみ *中期・粥/後期・軟飯 牛肉のみそ煮、チンゲン菜のすまし汁 胚芽米、牛肉、人参、玉葱、なす 三温糖、醤油、油、味噌、豆腐、じゃがいも 人参、チンゲン菜、わかめ、だし	*初期前・10倍粥 南瓜のペースト、野菜スープ 胚芽米、南瓜 *初期後・10倍粥 南瓜と玉葱のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、南瓜、玉葱、麩 *中期・粥/後期・軟飯 豚肉と野菜の煮物、みそ汁 胚芽米、豚肉、なす、人参、三度豆 三温糖、醤油、南瓜、なす 玉葱、ほうれん草、味噌、だし	*初期前・10倍粥 玉葱のペースト、野菜スープ 胚芽米、玉葱 *初期後・10倍粥 玉葱と人参のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、玉葱、人参、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のみそ煮、のっぺい汁 胚芽米、白身魚、玉葱、人参、三度豆 三温糖、味噌、鶏肉、里芋 人参、小松菜、醤油、だし	*初期前・10倍粥 ほうれん草のペースト、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草 *初期後・10倍粥 ほうれん草とじゃがいものペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草、じゃがいも、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 あんかけ豆腐、春雨のすまし汁 胚芽米、豆腐、じゃがいも、玉葱、人参 三温糖、醤油、片栗粉、春雨 ほうれん草、人参、玉葱、だし	*初期前・10倍粥 キャベツのペースト、野菜スープ 胚芽米、キャベツ *初期後・10倍粥 キャベツと人参のペースト 白身魚のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、キャベツ、人参、白身魚 *中期・粥/後期・軟飯 魚のクリームコーン煮、みそ汁 胚芽米、白身魚、コーン、人参、キャベツ ブロッコリー、塩、豆腐、じゃがいも 人参、わかめ、味噌、だし	*初期前・10倍粥 小松菜のペースト、野菜スープ 胚芽米、小松菜 *初期後・10倍粥 小松菜と玉葱のペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、小松菜、玉葱、麩 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜の煮物、みそ汁 胚芽米、鶏肉、ブロッコリー、人参、玉葱 三温糖、醤油、小松菜 人参、キャベツ、わかめ、味噌、だし	*初期前・10倍粥 ほうれん草のペースト、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草 *初期後・10倍粥 ほうれん草とキャベツのペースト 豆腐のとろとろ煮、野菜スープ 胚芽米、ほうれん草、キャベツ、豆腐 *中期・粥/後期・軟飯 鶏肉と根菜の煮物、みそ汁 胚芽米、鶏肉、ブロッコリー、人参、玉葱 三温糖、醤油、小松菜 人参、キャベツ、わかめ、味噌、だし
	午後食	*中期/甘煮、グレープフルーツ 野菜、だし、グレープフルーツ *後期/甘煮、グレープフルーツ 野菜、だし、みりん、グレープフルーツ	*中期/バナナ粥、りんご パン、粉ミルク、きなこ、りんご *後期/トースト、りんご パン、スキムミルク、きなこ、りんご	*中期/人参もち、りんご 米粉、人参、きなこ、りんご *後期/人参もち、りんご 米粉、人参、きなこ、りんご	*中期/そらまめのケーキ、オレンジ 米粉、そらまめ、豆乳、オレンジ *後期/そらまめのケーキ、オレンジ 米粉、そらまめ、豆乳、オレンジ	*中期/みどり粥、バナナ 胚芽米、青菜、バナナ *後期/みどり粥、バナナ 胚芽米、青菜、バナナ	*中期/おじや、バナナ 胚芽米、野菜、だし、バナナ *後期/おじや、バナナ 胚芽米、野菜、だし、醤油、バナナ
	30	31	<p>離乳食期間中に大事にして欲しいこと</p> <p>離乳食をこれから始める方、開始した方も以下の点を大事にして進めていきましょう。</p> <p>①赤ちゃんの発達に合わせて素材、献立、調理を変化させ、さまざまな食体験を積みましょう。</p> <p>②赤ちゃんには個体差があります。マニュアル通りに進めなくても大丈夫です。発達の様子を見て進めましょう。</p> <p>③楽しい雰囲気の中で食べる楽しさを体験させましょう。(介助する保護者は笑顔で接しましょう。)</p>				
					<p>♡材料の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>♡ミルクは別に用意しています。</p>		

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日														
2	牛乳 米菓 にんじんごはん 胚芽米 にんじん 塩 春巻きの皮 たけのこ キャベツ にんじん 豚肉 にら もやし 片栗粉 しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 小麦粉 油 ごま油 アスパラの ごま和え グリーンアスパラガス ごま 三温糖 しょうゆ 豆腐のすまし汁 豆腐 はくさい にんじん こまつな えのきたけ こんぶ だし しょうゆ 塩 お茶 番茶 白玉粉 上新粉 豆腐団子 豆腐 ゆであずき オレンジ オレンジ	3	牛乳 お菓子(煎餅) 憲法記念日 @Hoiclude♪	4	水曜日 みどりの日	5	木曜日 こどもの日	6	牛乳 米菓 麦御飯 胚芽米 押麦 さわらの西京焼き さわら みそ 三温糖 みりん 酒 油 ひじき豆 ひじき にんじん だいこん いんげん だいす水蒸 三温糖 しょうゆ だし ほうれん草の すまし汁 油揚げ はくさい ほうれんそう にんじん ねぎ こんぶ だし しょうゆ 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい りんご りんご	7	牛乳 お菓子(あられ) 豚丼 胚芽米 豚肉 にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 油 しょうゆ みりん ごま じゃが芋のみそ汁 豆腐 じゃがいも にんじん わかめ こまつな しいたけ だし みそ													
9	牛乳 米菓 御飯 胚芽米 さばの煮つけ さば しょうゆ 三温糖 酒 しょうが だし チンゲン菜の あえもの チンゲンサイ にんじん しょうゆ おかず汁 豆腐 油揚げ 鶏肉 なす たまねぎ しめじ ねぎ ごま油 だし みそ 牛乳 牛乳 きなこクッキー 小麦粉 きなこ ごま 三温糖 塩 バター オレンジ オレンジ	10	牛乳 お菓子(煎餅) 御飯 胚芽米 すきやき風煮 牛肉 豆腐 はくさい たまねぎ ぶ チンゲンサイ 油 三温糖 みりん 酒 しょうゆ きゅうりと人參 の昆布あえ きゅうり にんじん 塩こんぶ みそ汁 油揚げ こまつな たまねぎ にんじん キャベツ わかめ だし みそ 牛乳 牛乳 セサミトースト フランスパン バター グラニュー糖 ごま りんご りんご	11	牛乳 米菓 御飯 胚芽米 キーマカレー 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 油 カレー粉 グリンピース トマトピューレ ソース 塩 野菜サラダ コーン キャベツ きゅうり ノンオイルドレッシング 牛乳 牛乳 かぼちゃもち かぼちゃ 米粉 三温糖 油 きなこ ブルー ブルー	12	牛乳 お菓子(クッキー) 御飯 胚芽米 ユーリンチー 鶏肉 酒 三温糖 塩 マヨネーズ 片栗粉 油 しょうゆ 酢 ねぎ ごま ひじきと枝豆の サラダ ひじき しょうゆ にんじん えだまめ コーン 酢 油 塩 三温糖 中華白菜スープ はるさめ 貝柱 はくさい にんじん たまねぎ こまつな 中華だし 塩 しょうゆ 牛乳 牛乳 フルーツゼリー かんてん みかん缶 パイン缶 三温糖 お菓子 せんべい	13	牛乳 米菓 麦御飯 胚芽米 押麦 白身魚の コーンフライ (カレー味) かれい 塩 米粉 豆乳 カレー粉 コーンフレーク 油 ブロッコリーの チキンサラダ ブロッコリー 鶏ささみ にんじん コーン 塩 酢 油 麩のみそ汁 ぶ たまねぎ なす じゃがいも にんじん ほうれんそう だし みそ 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ	14	牛乳 お菓子(あられ) ナポリタン スパゲティ スパゲティー ベーコン たまねぎ にんじん ビーマン しめじ 油 トマトピューレ ケチャップ ソース 三温糖 塩 こしょう コンソメスープ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ コンソメ 塩 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ													
16	牛乳 米菓 御飯 胚芽米 あじの煮つけ あじ しょうゆ 三温糖 酒 しょうが だし アスパラの ごまサラダ グリーンアスパラガス キャベツ にんじん コーン ごま 酢 油 塩 さつまいもの みそ汁 豆腐 油揚げ さつまいも にんじん たまねぎ しいたけ こまつな だし みそ 牛乳 牛乳 おから蒸しパン おから 黒砂糖 油 牛乳 ホットケーキ粉 グレープフルーツ グレープフルーツ	17	牛乳 お菓子(煎餅) グリんピース御飯 胚芽米 グリンピース こんぶ 塩 酒 松風焼き 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 片栗粉 みそ 三温糖 酒 しょうゆ ごま 油 キャベツの 胡麻和え キャベツ もやし ごま しょうゆ 三温糖 豆腐のすまし汁 豆腐 えのきたけ ながいも にんじん ほうれんそう こんぶ だし しょうゆ 牛乳 牛乳 簡単ピザ ぎょうざの皮 ケチャップ たまねぎ 魚肉ソーセージ パセリ チーズ ブルー ブルー	18	牛乳 米菓 御飯 胚芽米 さばのごま焼き さば 塩 酒 ごま 油 小松菜の納豆あえ こまつな にんじん 納豆 しょうゆ かつお節 五目みそ汁 生揚げ かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう わかめ ねぎ だし みそ 牛乳 牛乳 米粉の バナナケーキ バナナ 米粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 油 りんご りんご	19	牛乳 お菓子(クッキー) パン・コッパン コッパン バーベキュー チキン 鶏肉 たまねぎ りんご しょうゆ 塩 はちみつ ブロッコリーの 黒ごまサラダ ブロッコリー きゅうり 黒ごま 塩 かぼちゃスープ ベーコン かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう 中華だし 豆乳 塩 こしょう お茶 番茶 おにぎり 胚芽米 しらす干し ねぎ ごま油 かつお節 しょうゆ オレンジ オレンジ	20	牛乳 米菓 麦御飯 胚芽米 押麦 さけのパン粉焼き さけ パセリ パン粉 塩 にんにく 酒 油 ごぼうのサラダ ごぼう にんじん きゅうり コーン マヨネーズ 塩 酢 五目汁 鶏肉 だいこん さといも にんじん えのきたけ こまつな しょうゆ 塩 こんぶ だし 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ	21	牛乳 お菓子(あられ) 塩焼きそば 焼きそばめん 豚肉 こまつな キャベツ にんじん ビーマン もやし 油 コンソメ 塩 こしょう 豆腐のみそ汁 豆腐 油揚げ にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう だし みそ 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ													
23	牛乳 米菓 御飯 胚芽米 牛肉の焼肉風 牛肉 しょうが ビーマン たまねぎ にんじん なす 三温糖 しょうゆ みそ 油 れんごんのマリネ れんこん たまねぎ にんじん 油 三温糖 酢 塩 チンゲン菜の すまし汁 豆腐 じゃがいも にんじん チンゲンサイ わかめ こんぶ だし しょうゆ 牛乳 牛乳 和風ビスケット ホットケーキ粉 上新粉 三温糖 はちみつ ごま グレープフルーツ グレープフルーツ	24	牛乳 お菓子(煎餅) 御飯 胚芽米 豚肉と昆布の 炒め煮 豚肉 しょうが しょうゆ 酒 にんじん 刻みこんぶ ごま油 三温糖 きゅうりの酢の物 きゅうり にんじん わかめ ちくわ 酢 三温糖 塩 みそ汁 生揚げ かぼちゃ なす たまねぎ しいたけ ねぎ だし みそ 牛乳 牛乳 いちごジャムパン パン いちごジャム りんご りんご	25	牛乳 米菓 御飯 胚芽米 さばと玉ねぎの みそ煮 さば みそ みりん 三温糖 酒 しょうが たまねぎ だし いんげんの ごまよこし いんげん にんじん ごま しょうゆ 三温糖 のっぺい汁 鶏肉 さといも こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ こんぶ だし 塩 しょうゆ 牛乳 牛乳 野菜もち にんじん 米粉 三温糖 油 塩 豆乳 きなこ ブルー ブルー	26	牛乳 お菓子(クッキー) 御飯 胚芽米 厚揚げのみそ炒め 豚肉 酒 生揚げ ねぎ たまねぎ にんじん ビーマン ヤングコーン 干しいたけ ごま油 しょうが にんにく みそ しょうゆ 三温糖 片栗粉 粉吹き芋 じゃがいも 塩 春雨のすまし汁 はるさめ ほうれんそう えのきたけ ねぎ にんじん こんぶ だし しょうゆ 牛乳 牛乳 そらまめのケーキ そらまめ 米粉 ベーキングパウダー 豆乳 油 三温糖 塩 オレンジ オレンジ	27	牛乳 米菓 麦御飯 胚芽米 押麦 あじのフライ あじ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ キャベツサラダ キャベツ にんじん ごま レモン果汁 三温糖 塩 みそ汁 豆腐 じゃがいも にんじん もやし わかめ ねぎ だし みそ 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ	28	牛乳 お菓子(あられ) ひじきチャーハン 胚芽米 鶏ひき肉 ひじき にんじん しいたけ ビーマン しょうゆ みりん 油 ごま油 塩 みそ汁 油揚げ こまつな たまねぎ にんじん キャベツ わかめ だし みそ 牛乳 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ													
30	牛乳 米菓 御飯 胚芽米 さわらのバター しょうゆ焼き さわら 酒 にんにく 塩 こしょう バター しょうゆ 油 小松菜の ツナ酢あえ こまつな キャベツ ツナ 酢 しょうゆ 三温糖 茄子のみそ汁 生揚げ なす たまねぎ えのきたけ ねぎ だし みそ 牛乳 牛乳 おからのチヂミ にら コーン しらす干し おから 片栗粉 豆乳 しょうゆ ごま油 ごま グレープフルーツ グレープフルーツ	31	牛乳 お菓子(煎餅) 御飯 胚芽米 ナゲット 鶏ひき肉 おから たまねぎ にんにく しょうが 塩 こしょう 片栗粉 油 ケチャップ 蒸し野菜のサラダ ブロッコリー キャベツ にんじん 三温糖 塩 油 レモン果汁 野菜スープ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ コンソメ 塩 牛乳 牛乳 大豆粉の コーンパン 白玉粉 米粉 大豆粉 片栗粉 ベーキングパウダー 三温糖 塩 豆乳 油 コーン缶 りんご りんご	 <table border="1"> <tr> <td></td> <td>園基準</td> <td>5月1日平均</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>461</td> <td>449</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>17.4</td> <td>18.2</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15</td> <td>14.9</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>215</td> <td>244</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.3</td> <td>2</td> </tr> </table>			園基準	5月1日平均	エネルギー	461	449	たんぱく質	17.4	18.2	脂質	15	14.9	カルシウム	215	244	鉄	2.3	2	<p>ハレルヤ保育園の給食の特徴を紹介しま</p> <p>その1. 週2~3回は魚を使用 したメニューです。</p> <p>近年、『魚離れ』の方が増えて います。子どもたちに様々な魚の 味に親しんで欲しいため、煮る、 焼く、揚げるなどの様々な 調理法を用いて提供しています。</p>  <p>その2. 週1回麦ごはんの日が あります。</p> <p>園では胚芽米8：大麦2の 割合で炊いています。大麦には 食物繊維が多く含まれており、 便秘の解消、肥満防止に効果ありま す。</p>  <p>その3. 週4日以上は手作りのおやつです。</p> <p>子どもにとっておやつは『第4の食事』です。 大切なエネルギー補給となります。 カップケーキ、団子、おにぎりなどと フルーツはりんご、バナナを中心に夏には メロン、スイカ、秋には梨 冬はみかんなど 取り入れています。</p> 
	園基準	5月1日平均																						
エネルギー	461	449																						
たんぱく質	17.4	18.2																						
脂質	15	14.9																						
カルシウム	215	244																						
鉄	2.3	2																						