

令和5年5月 献立表

ハレハヤ保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える			
1	15	29	月	牛乳 お菓子 ごはん 豚の照り焼き きゅうりとにんじんの酢の物 キャベツのみそ汁	牛乳 カレー蒸しパン(豆乳) マスカットゼリー	豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ) 牛 乳 ハム 豆乳	米 砂糖 油 白 いりごま マスカッ トゼリー ホット ケーキ粉	しょうが きゅうり にんじん キャベツ なす たまねぎ	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布 だし汁 食塩 カ レー粉	Ene. : 459kcal P : 19.5g F : 15.5g C : 63.5g Ca : 266mg 食塩相当量 : 1.7g
2	行事食	火	火	牛乳 お菓子 ピースごはん ハンバーグ キャベツのマヨサラダ コンソメスープ(だいこん・わかめ)	牛乳 こどもの日パン	豚ひき肉 豆乳 牛乳	米 パン粉 砂糖 油 マヨレ 米粉 いちごジャム	グリーンピース たま ねぎ にんじん キャベツ コーン だいこん カットわ かめ みかん缶 干しぶどう	食塩 ケチャップ 中濃ソース 水 コ ンソメ ベーキング パウダー	Ene. : 480kcal P : 17.6g F : 18.4g C : 66.2g Ca : 278mg 食塩相当量 : 0.9g
6	20	土	牛乳 お菓子 ごはん 鶏肉じゃが たけのことピーマンの炒め物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ) 牛 乳	米 片栗粉 じゃ がいも 砂糖 油 ごま油 プチゼ リー	たまねぎ にんじ ん たけのこ(水煮) ピーマン	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁	Ene. : 453kcal P : 20g F : 14.9g C : 66.3g Ca : 267mg 食塩相当量 : 1.2g	
8	22	月	牛乳 お菓子 ドライカレー キャベツのコールスロー	牛乳 レーズンクッキー	豚ひき肉 牛乳 豆乳	米 油 砂糖 マヨ ドレ ホットケーキ 粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん ピーマン トマ トピューレー キャ ベツ コーン 干し ぶどう	カレー粉 コンソメ 中濃ソース 食塩 酢	Ene. : 475kcal P : 16.5g F : 18.2g C : 67.1g Ca : 274mg 食塩相当量 : 1.2g	
9	23	火	牛乳 お菓子 ごはん 野菜と生揚げの鶏そぼろ煮 こまつなどにんじんのわかめ和え もやしのみそ汁	牛乳 お菓子 マスカットゼリー	生揚げ 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛み そ) 牛乳 しらす 干し	米 じゃがいも 砂 糖 油 マスカッ トゼリー 白いりごま	だいこん こまつな にんじん カットわ かめ もやし	かつおだし汁 しょ うゆ 酒 みりん かつお・昆布だし 汁	Ene. : 473kcal P : 17.9g F : 13.9g C : 73.8g Ca : 371mg 食塩相当量 : 1.4g	
10	24	水	牛乳 お菓子 ごはん さわらのパン粉焼き キャベツとコーンの炒め物 ごぼうのみそ汁	牛乳 にんじんの豆乳プリン バナナ	さわら 油揚げ 米 みそ(淡色辛みそ) 牛乳 豆乳	米 パン粉 油 砂 糖	キャベツ コーン ごぼう パナナ に んじん 粉かんで ん	食塩 ケチャップ しょうゆ かつお ・昆布だし汁	Ene. : 457kcal P : 20.6g F : 16g C : 63.6g Ca : 292mg 食塩相当量 : 1.4g	
11	25	木	牛乳 お菓子 中華丼 チンゲン菜と竹輪のナムル もやしのみそ汁	牛乳 揚げパン	鶏もも肉 竹輪 米みそ(淡色辛み そ) 牛乳 きな粉	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま パン あ げ油	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水 煮) しめじ チンゲ ンサイ もやし	中華だしの素 水 食塩 しょうゆ か つお・昆布だし汁	Ene. : 429kcal P : 18.4g F : 16.4g C : 57.2g Ca : 279mg 食塩相当量 : 1.6g	
12	金	牛乳 お菓子 鶏うどん 葉付きにんじんのかき揚げ ブロッコリーのコーンと和え	牛乳 納豆チャーハン オレンジ	鶏もも肉 牛乳 挽きわり納豆 豚 ひき肉	干しうどん 小麦 粉 片栗粉 あげ 油 米 ごま油	たまねぎ にんじ ん にんじん葉 ブ ロccoli コーン オレンジ	かつお・昆布だし 汁 食塩 しょうゆ 水	Ene. : 468kcal P : 18.7g F : 16.3g C : 67.1g Ca : 257mg 食塩相当量 : 2.4g		
13	27	土	牛乳 お菓子 ごはん 豚しゃぶ ほうれん草とにんじんのお浸し かぼちゃのみそ汁	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ) 牛 乳	米 砂糖 プチゼ リー	しょうが 葉ねぎ ほうれん草 にん じん かぼちゃ た まねぎ	酢 しょうゆ かつ お・昆布だし汁 食 塩 水	Ene. : 469kcal P : 21.9g F : 14.3g C : 68.6g Ca : 270mg 食塩相当量 : 1.6g	
16	30	火	牛乳 お菓子 ごはん かわいいのトマト缶煮込み ほうれん草のコーン炒め なすのみそ汁	牛乳 春野菜パスタ オレンジ	かわいい 米みそ(淡 色辛みそ) 牛乳 ベーコン	米 油 砂糖 スパ ゲティ	たまねぎ トマト缶 にんじん ほうれ ん草 コーン ね ぎ なす オレンジ にんにく アスパラ ガス	コンソメ 水 しょう ゆ 酒 かつお・昆 布だし汁 食塩	Ene. : 455kcal P : 20.4g F : 14.3g C : 66.3g Ca : 276mg 食塩相当量 : 1.5g	
17	31	水	牛乳 お菓子 パン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆乳ポタージュ	牛乳 わかめおにぎり	鶏もも肉 ハム 豆乳 牛乳	パン マーマレード ジャム マカロニ マヨレ 米 白 いりごま	きゅうり にんじん たまねぎ こまつな クリームコーン	しょうゆ 酒 食塩 コンソメ 水 炊き 込みわかめ	Ene. : 454kcal P : 20.6g F : 17.7g C : 58.6g Ca : 275mg 食塩相当量 : 1.6g	
18	木	牛乳 お菓子 ごはん 豚のさっぱり炒め チンゲン菜とにんじんの納豆和え だいこんのみそ汁	牛乳 コーンラーメン(味噌)	豚肉(もも) 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 油 中 華麺 ごま油	たまねぎ しょうが チンゲンサイ に んじん だいこん かぼちゃ キャベ ツ コーン	酢 しょうゆ かつ お・昆布だし汁 中 華だしの素 水	Ene. : 469kcal P : 21.9g F : 14.8g C : 68.1g Ca : 278mg 食塩相当量 : 1.7g		
19	金	牛乳 お菓子 ひじきごはん 鮭のみそ煮 だいこんとパブリカのマリネ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 豆腐ドーナツ(ココア味)	さけ 米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳 絹 ごし豆腐 豆乳	米 油 砂糖 じゃ がいも 米粉 片 栗粉 あげ油	ひじき にんじん しょうが だいこん パブリカ(赤) たま ねぎ	しょうゆ かつおだ し汁 酒 食塩 酢 パブリカ(赤) パウ ダー ココア	Ene. : 452kcal P : 18.9g F : 15.2g C : 64.2g Ca : 263mg 食塩相当量 : 1.4g		
26	特別食	金	牛乳 お菓子 コーンライス タンダーチキン 3色のマリネ コンソメスープ	牛乳 キャロットケーキ オレンジ	鶏もも肉 ヨーグル ト(無糖) 牛乳 豆 乳	米 油 砂糖 じゃ がいも 小麦粉	コーン にんにく しょうが パブリカ (黄) ピーマン に んじん キャベツ オレンジ	食塩 カレー粉 ケ チャップ 酢 水 コンソメ ベーキン グパウダー	Ene. : 475kcal P : 17.4g F : 17.1g C : 67.3g Ca : 269mg 食塩相当量 : 0.9g	

給食MEMO		目標値	月平均値
保育園での生活には慣れてきましたか？			
給食の時間は楽しく過ごせていますか？「いただきます」「ごちそうさま」挨拶も忘れずに美味しく食べてくださいね。			
< 今月の行事食: 2日(火) > こどもの日メニュー。ピースごはん、ハンバーグ、キャベツのマヨサラダ、コンソメスープです。み～んな、健やかに成長できますように。			
☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆			
Ene.(エネルギー)	475kcal	462kcal	
P(タンパク)	19g	19.3g	
F(脂質)	13.2g	15.9g	
C(炭水化物)	70.1g	65.6g	
Ca(カルシウム)	225mg	280mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	

令和5年5月 献立表

中・後期食

ハレルヤ保育園

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料		
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える			
1	15	29	月	軟飯 豚肉と野菜の煮物 みそ汁(キャベツ・かぼちゃ)	野菜粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ なす りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
2			火	軟飯 豚肉と野菜の煮物 野菜スープ(にんじん・たまねぎ)	煮奴 りんご	豚肉	米 砂糖	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
6	20		土	軟飯 鶏肉じゃが すまし汁(かぼちゃ・たまねぎ)	青菜粥 バナナ	鶏肉	米 砂糖 じゃがい も 油	にんじん たまねぎ こまつな かぼちゃ バナナ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩
8	22		月	軟飯 豆腐のそぼろあん すまし汁(たまねぎ キャベツ)	野菜蒸しパン りんご	豚肉 豆腐	米 片栗粉 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ りんご	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩
9	23		火	軟飯 鶏肉と根菜の煮物 みそ汁(だいこん こまつな)	じゃこ粥 りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ) しらす干 し	米 砂糖 じゃがい も	だいこん わかめ こまつな にんじん りんご	昆布だし汁 しょう ゆ
10	24		水	軟飯 魚の野菜あんかけ みそ汁(キャベツ・にんじん)	人参粥 バナナ	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	ほうれんそう キャ ベツ にんじん か ぼちゃ バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁
11	25		木	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(チンゲンサイ・にんじん)	野菜粥 りんご	鶏肉	米 砂糖		昆布だし汁 しょう ゆ 食塩
12	26		金	軟飯 煮魚 すまし汁(玉ねぎ・にんじん)	煮込みうどん オレンジ	かれい	米 油 砂糖 干し うどん	たまねぎ ブロッ コリー にんじん ほ うれんそう オレ ンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
13	27		土	軟飯 豚肉と野菜の煮物 みそ汁(キャベツ・かぼちゃ)	おじゃ りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	ほうれんそう にん じん かぼちゃたま ねぎ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
16	30		火	軟飯 魚の野菜あんかけ みそ汁(なす・たまねぎ)	煮込みスパゲティ オレンジ	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 スパゲティ	にんじん たまねぎ なす ほうれんそう オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
17	31		水	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁(たまねぎ にんじん)	煮込みマカロニ バナナ	鶏肉	米 マカロニ 砂 糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー こま つな バナナ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁
18			木	軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁(だいこん・チンゲンサイ)	おじゃ りんご	豆腐 豚肉 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん チンゲンサイ だ いこん キャベツ りんご	昆布だし汁 しょう ゆ
19			金	軟飯 みそ煮魚 すまし汁(たまねぎ・にんじん)	煮奴 バナナ	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖	にんじん だいこん たまねぎ ほうれん そう バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩

☆離乳食期間中に大事にして欲しいこと☆

以下の点を大事にして進めていきましょう。

- 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。
- 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。
- ③楽しい雰囲気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。)

令和5年5月 献立表

初期食

ハレルヤ保育園

日	曜	献立名		あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとに なる	みどり 体の調子を整え る	調理より	
		昼食						
1	15	29	月	お粥(前、後期) キャベツのペースト(前、後期) かぼちゃのペースト(後期) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	キャベツ かぼ ちゃ	☆離乳食期間中に大事にして欲しいこと☆ 以下の点を大事にして進めていきましょう。
2			火	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(前、後期) にんじんのペースト(後期) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	たまねぎ にんじ ん	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。 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。
6	20		土	お粥(前、後期) じゃがいものペースト(前、後期) たまねぎのペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	かれい	米 じゃがいも	たまねぎ	③楽しい雰囲気 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。)
8	22		月	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(前、後期) キャベツのペースト(後期) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	たまねぎ キャベ ツ	
9	23		火	お粥(前、後期) だいこんのペースト(前、後期) こまつなのペースト(後期) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	だいこん こまつ な	
10	24		水	お粥(前、後期) キャベツのペースト(前、後期) にんじんのペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	かれい	米	にんじん キャベ ツ	
11	25		木	お粥(前、後期) チンゲンサイのペースト(前、後期) にんじんのペースト(後期) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	チンゲンサイ に んじん	
12	26		金	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(前、後期) にんじんのペースト(後期) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	たまねぎ にんじ ん	
13	27		土	お粥(前、後期) キャベツのペースト(前、後期) かぼちゃのペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米	キャベツ かぼ ちゃ	
16	30		火	お粥(前、後期) ほうれんそうのペースト(前、後期) たまねぎのペースト ささみのペースト 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	ほうれんそう た まねぎ	
17	31		水	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(前、後期) にんじんのペースト(後期) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	にんじん たまね ぎ	
18			木	お粥(前、後期) だいこんのペースト(前、後期) チンゲンサイのペースト(後期) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	だいこん チンゲ ンサイ	
19			金	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(前、後期) にんじんのペースト(後期) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	たまねぎ にんじ ん	