

令和6年5月 献立表

ハレルヤ保育園

3歳未満

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	水	牛乳 お菓子	パン タンダーリーチキン ツナ入りじゃがいもサラダ 豆乳ポターージュ(こまつな・ハム)	牛乳 きつねにぎり りんご	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト ツナ水 煮缶 ハム 豆乳 油揚げ	パン じゃがいも 砂糖 油 米 白 りごま	にんにく しょうが ブロッコリー にん じん こまつな ク リームコーン たま ねぎりんご	カレー粉 食塩 ケ チャップ 酢 しょう ゆ コンソメ 水 かつおだし汁	Ene. : 454kcal P : 23.7g F : 15.6g C : 61.2g Ca : 303mg 食塩相当量 : 1.6g
2	行事食	こどもの日	木	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 すまし汁(だいこん・わかめ)	フルーツジュース こいのぼりパン	牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 パン粉 砂糖 油 マヨドレ 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 フルー ツジュース	食塩 ケチャップ 中濃ソース 水 ペーキングパウ ダー	Ene. : 480kcal P : 17.6g F : 18.4g C : 66.2g Ca : 278mg 食塩相当量 : 0.9g
7	21		火	牛乳 お菓子	ドライカレー キャベツのコールスロー	牛乳 みかん入り豆乳寒天 お菓子	牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 油 砂糖 マヨ ドレ お菓子	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト ビュレー キャベ ツ コーン 粉かん てん みかん缶	カレー粉 コンソメ 中濃ソース 食塩 酢 水	Ene. : 451kcal P : 17g F : 17.3g C : 63.2g Ca : 291mg 食塩相当量 : 1.1g
8	22		水	牛乳 お菓子	ごはん さわらの蒲焼き風 こまつなとにんじんのわかめ和え すまし汁(豆腐・葉ねぎ)	牛乳 ふりかけごはん オレンジ	牛乳 さわら 豆腐 かつお節	米 砂糖 片栗粉 油 白いりごま	しょうが こまつな にんじん カットわ かめ 葉ねぎ か ぼちゃ オレンジ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁 食塩 しそふりか け	Ene. : 453kcal P : 19.2g F : 13.5g C : 67g Ca : 311mg 食塩相当量 : 1.1g
9	23		木	牛乳 お菓子	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(じゃがいも・にんじん)	牛乳 揚げパン ブルー	牛乳 鶏もも肉 き な粉	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま じゃがい も 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 カットわかめ ブ ルー	中華だしの素 水 食塩 しょうゆ	Ene. : 411kcal P : 19.1g F : 13.9g C : 58.6g Ca : 274mg 食塩相当量 : 1.2g
10			金	牛乳 お菓子	鶏うどん 葉付きにんじんのかけ揚げ ブロッコリーのコーンと和え	牛乳 納豆チャーハン マスカットゼリー	牛乳 鶏もも肉 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 マ スカットゼリー	たまねぎ にんじ ん にんじん葉 プ ロッコリー コーン	かつお・昆布だし 汁 食塩 しょうゆ 水	Ene. : 460kcal P : 19g F : 14.1g C : 69.6g Ca : 251mg 食塩相当量 : 2.5g
11	25		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 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖	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	Ene. : 471kcal P : 22g F : 14.5g C : 68.7g Ca : 273mg 食塩相当量 : 1.6g
13	27		月	牛乳 お菓子	ごはん 鶏の炒め煮 きゅうりのコーンと和え みそ汁(キャベツ・なす)	牛乳 カレー蒸しパン(豆乳) バナナ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 生揚げ ハム 豆 乳	米 油 砂糖 ホッ トケーキ粉	たまねぎ にんじ ん きゅうり コー ン キャベツ なす バナナ	しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁 かつお・昆布だし 汁 食塩 カレー粉	Ene. : 450kcal P : 19g F : 13.8g C : 66.5g Ca : 268mg 食塩相当量 : 1.8g
14	28		火	牛乳 お菓子	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツとにんじんのサラダ すまし汁(なめこ・油揚げ)	牛乳 コーンラーメン(味噌) りんご	牛乳 さけ 油揚 げ 豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛みそ)	米 パン粉 油 砂 糖 中華麺 ごま 油 さといも	キャベツ にんじん なめこ コーン リ んご ほうれん草	食塩 ケチャップ 酢 しょうゆ かつ おだし汁 中華だ しの素 水	Ene. : 468kcal P : 23g F : 15.2g C : 66.4g Ca : 269mg 食塩相当量 : 1.5g
16	30		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 みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	牛乳 にんじんどーナツ(豆乳) オレンジ	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 ホッ トケーキ粉 あげ 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 オレンジ	酢 しょうゆ かつ お・昆布だし汁 食 塩	Ene. : 461kcal P : 19g F : 15.8g C : 65.3g Ca : 289mg 食塩相当量 : 1.4g
17			金	牛乳 お菓子	ごはん かれのいトマト缶煮込み ほうれん草のコーン炒め みそ汁(ねぎ・なす)	牛乳 春野菜パスタ バナナ	牛乳 かわいい 米 みそ(淡色辛みそ) ベーコン	米 油 砂糖 片 栗粉 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 パナナ 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. : 478kcal P : 20.5g F : 14.4g C : 72.1g Ca : 272mg 食塩相当量 : 1.5g
18			土	牛乳 お菓子	ごはん 鶏肉じゃが にんじんとピーマンの金平 みそ汁(生揚げ・キャベツ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏むね肉 生揚げ 米みそ(淡 色辛みそ)	米 片栗粉 じゃが いも 砂糖 油 ご ま油 お菓子 プチ ゼリー	たまねぎ にんじ ん ピーマン キャ ベツ	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁	Ene. : 464kcal P : 19.6g F : 14.4g C : 69.8g Ca : 287mg 食塩相当量 : 1.3g
20			月	牛乳 お菓子	ひじきごはん さばのみそ煮 だいこんとパプリカのマリネ すまし汁(じゃがいも・ねぎ)	牛乳 レーズンクッキー りんご	牛乳 さば 米み そ(淡色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 じゃ がいも ホットケー キ粉	ひじき にんじん しょうが だいこん パプリカ(赤) ねぎ 干しぶどう ほうれ ん草 りんご	しょうゆ かつおだ し汁 酒 食塩 酢	Ene. : 471kcal P : 18.2g F : 19g C : 63g Ca : 258mg 食塩相当量 : 1.6g
24			金	牛乳 お菓子	鶏うどん にんじんしりしり 青のりポテト	牛乳 納豆チャーハン マスカットゼリー	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶 挽きわ り納豆 豚ひき肉	干しうどん 油 じゃがいも ごま油 米 マスカットゼ リー	たまねぎ にんじ ん あおのり	かつお・昆布だし 汁 食塩 しょうゆ みりん	Ene. : 441kcal P : 19g F : 13.2g C : 66.7g Ca : 243mg 食塩相当量 : 2.5g
31	特別食		金	牛乳 お菓子	彩りごはん 鶏のみそ漬焼き 3色野菜のカレーマリネ すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 キャロットケーキ バナナ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 じゃ がいも 小麦粉	にんじん コーン しょうが キャベツ パプリカ(黄) たま ねぎ パナナ	しょうゆ 酒 食塩 酢 カレー粉 かつ おだし汁 ペーキ ングパウダー	Ene. : 478kcal P : 18.8g F : 14.3g C : 73.6g Ca : 269mg 食塩相当量 : 1.3g

給食MEMO		目標値	月平均値
<p>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。また、今月の食育テーマ食材「にんじん」をいつもより多くに取り入れています。「きょうのにんじんさんはどこかな～」と探してみてくださいね。 ＜今月の行事食：2日(木)＞こどもの日メニュー。鯉のぼりの「こい」に見立てたおやつを提供予定です。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。☆</p>			
Ene.(エネルギー)	475kcal	475kcal	459kcal
P(タンパク)	19g	19g	19.6g
F(脂質)	13.2g	13.2g	15.2g
C(炭水化物)	70.1g	70.1g	66.5g
Ca(カルシウム)	225mg	225mg	276mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.5g

令和6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	水	お粥(中期)軟飯(後期) チキンチャップ 豆乳スープ(こまつな・たまねぎ)	煮奴 りんご	鶏肉 豆乳 豆腐	米 砂糖 ジャがい も	たまねぎ にんじん こまつな ブロッコ リー りんご	ケチャップ しょう ゆ 昆布だし 食 塩
2			木	お粥(中期)軟飯(後期) マーボー豆腐 すまし汁(だいこん・わかめ)	野菜粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖 片栗粉 さといも	グリーンピース たま ねぎ にんじん キャベツ だいこん わかめ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
7	21		火	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉と野菜の煮物 野菜スープ(こまつな・たまねぎ)	煮込みうどん りんご	豚肉	米 砂糖 うどん	たまねぎ トマト にんじん キャベツ ブロッコリー りん ご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
8	22		水	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 すまし汁(豆腐・こまつな)	青菜粥 オレンジ	白身魚 豆腐	米 砂糖	こまつな にんじん かぼちゃ ほうれん そう わかめ オレ ンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
9	23		木	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉の野菜あんかけ 野菜スープ(じゃがいも・にんじん)	トースト りんご	鶏肉 豆乳 きな 粉	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも パン	チンゲンサイ にん じん かぼちゃ り んご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
10	24		金	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 うどん汁(たまねぎ・にんじん)	ぞうすい りんご	鶏肉	米 砂糖 うどん	たまねぎ かぼ ちゃ にんじん こ まつな りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
11	25		土	お粥(中期)軟飯(後期) 肉かぼちゃ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	煮込みマカロニ りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 油 マカ ロニ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれん そう りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
13	27		月	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉の炒め煮 みそ汁(キャベツ・なす)	野菜蒸しパン バナナ	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 米粉	たまねぎ にんじん コーン キャベツ なす バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁
14	28		火	お粥(中期)軟飯(後期) 白身魚の野菜あんかけ みそ汁(キャベツ・にんじん)	青菜粥 りんご	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 さといも	キャベツ にんじん ほうれんそう りん ご	しょうゆ 昆布だし 汁
16	30		木	お粥(中期)軟飯(後期) すき焼き風煮 みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	にんじん粥 オレンジ	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖	たまねぎ にんじん チンゲンサイ だい こん かぼちゃ オ レンジ	しょうゆ 昆布だし 汁
17	31		金	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(たまねぎ・にんじん)	煮込みスパゲティ バナナ	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 スパゲ ティ	にんじん たまねぎ ほうれんそう わか め バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
18			土	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉じゃが みそ汁(キャベツ・たまねぎ)	ぞうすい りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 油 じゃ がいも	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん そう りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
20			月	お粥(中期)軟飯(後期) 白身魚の野菜あんかけ みそ汁(じゃがいも・だいこん)	ひじき粥 りんご	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	だいこん にんじん ほうれんそう ひじ き りんご	しょうゆ 昆布だし 汁

☆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赤ちゃんには個人差があります。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。)

☆都合により食材を変更する場合があります☆

令和6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	水	お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) じゃがいものペースト(後期) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米 じゃがいも	にんじん	<p>☆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赤ちゃんには個人差があります。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楽しい雰囲気です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ましょ。う。) ☆都合により食材を変更する場合があります☆</p>
2			木	お粥(前、後期) キャベツのペースト(前、後期) たまねぎのペースト(後期) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	キャベツ たまねぎ	
7	21		火	お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) たまねぎのペースト(後期) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	にんじん たまねぎ	
8	22		水	お粥(前、後期) こまつなのペースト(前、後期) かぼちやのペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米	こまつな かぼちや	
9	23		木	お粥(前、後期) じゃがいものペースト(前、後期) チンゲンサイのペースト(後期) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米 じゃがいも	チンゲンサイ	
10	24		金	お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) たまねぎのペースト(後期) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	にんじん たまねぎ	
11	25		土	お粥(前、後期) ほうれんそうのペースト(前、後期) かぼちやのペースト(後期) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	ほうれんそう かぼちや	
13	27		月	お粥(前、後期) キャベツ(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	キャベツ にんじん	
14	28		火	お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) ほうれんそうのペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米	にんじん ほうれんそう	
16	30		木	お粥(前、後期) チンゲンサイのペースト(前、後期) かぼちやのペースト(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 かぼちや	
17	31		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) 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	
18			土	お粥(前、後期) じゃがいものペースト(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 じゃがいも	キャベツ	
20			月	お粥(前、後期) ほうれんのペースト(前、後期) じゃがいものペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米 じゃがいも	ほうれんそう	