

令和7年10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		水 お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉とさつまいもの煮物 みそ汁(にんじん・わかめ)	煮奴 オレンジ	鶏肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	にんじん こまつな わかめ オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁
2	16 30	木 お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉の味噌炒め すまし汁(はくさい・たまねぎ)	煮込みうどん りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 油 うど ん	たまねぎ はくさい キャベツ にんじん りんご	昆布だし汁 食塩
3	17	金 お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(じゃがいも・ほうれんそう)	煮込みマカロニ バナナ	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 じゃがい も マカロニ	だいこん ほうれん そう にんじん パ ナナ	しょうゆ 昆布だし 汁
4	18	土 お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉と野菜の煮物 わかめスープ(こまつな・わかめ)	おじゃ りんご	豚肉	米 砂糖	だいこん わかめ にんじん こまつな りんご	昆布だし汁 食塩
6	20 27	月 お粥(中期)軟飯(後期) チキンチャップ 野菜スープ(にんじん・だいこん)	野菜粥 りんご	鶏肉	米 砂糖 さといも	たまねぎ にんじん だいこん りんご	ケチャップ 昆布だ し汁 食塩
7	21	火 お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉の野菜あんかけ すまし汁(じゃがいも・こまつな)	煮奴 なし	豚肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン こまつな なし	しょうゆ 昆布だし 汁
8	22	水 お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐のそぼろ煮 春雨スープ(わかめ・ほうれんそう)	トースト オレンジ	鶏肉 豆腐	米 砂糖 さといも はるさめ パン	たまねぎ ほうれん そう にんじん わかめ オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁
9	23	木 お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(豆腐・たまねぎ)	煮込みビーフン りんご	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 さといも ビーフン	にんじん ほうれん そう たまねぎ りん ご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
10	24 31	金 お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ(にんじん・ほうれんそう)	煮込みマカロニ バナナ(10、24日) なし(31日)	鶏肉	米 砂糖 マカロニ	ほうれんそう にん じん かぼちゃ パ ナナ なし	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
11	25	土 お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉のトマト煮 野菜スープ(にんじん・ほうれんそう)	ひじき粥 りんご	鶏肉	米 砂糖 じゃがい も	ほうれんそう にん じん トマト コーン ひじき りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
14	28	火 お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(たまねぎ・さといも)	おじゃ バナナ	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 さといも	たまねぎ こまつな ほうれんそう パナ ナ	しょうゆ 昆布だし 汁
15	29	水 お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉の野菜あんかけ 春雨スープ(たまねぎ・にんじん)	野菜粥 りんご	豚肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 はるさめ	にんじん たまねぎ かぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁

☆手づかみ食べと遊び食べの違い

手づかみ食べ: 食べること(口に入れること)に意欲的です。

遊び食べ: 口に運ばずテーブルの下に落としたり投げたり食べ物を玩具にします。

手づかみが盛んな時期と遊び食べの始まる時期はちょうど重なっているので見極めが必要です。

☆都合により食材を変更する場合があります☆



令和7年10月 献立表

初期食

ハレルヤ保育園

日			曜	献立名	あか	黄	みどり	調理より
				昼食	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			水	お粥(前、後期) さつまいものペースト(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 さつまいも	にんじん	☆手づかみ食べと遊び食べの違い 手づかみ食べ: 食べること (口に入れること)に意欲的です。 遊び食べ: 口に運ばずテーブルの下に落したり投げたり食べ物を玩具にします。 手づかみが盛んな時期と遊び食べの始まる時期はちょうど重なっている ので見極めが必要です。 ☆都合により食材を変更する場合があります☆ 
2	16	30	木	お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) はくさいのペースト(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 はくさい	
3	17		金	お粥(前、後期) じゃがいものペースト(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 じゃがいも	ほうれんそう	
4	18		土	お粥(前、後期) こまつなのペースト(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	こまつな にんじん	
6	20	27	月	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	
7	21		火	お粥(前、後期) こまつなのペースト(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	こまつな	
8	22		水	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(後期) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	ほうれんそう たまねぎ	
9	23		木	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	
10	24	31	金	お粥(前、後期) にんじんのペースト(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	にんじん かぼちゃ	
11	25		土	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	
14	28		火	お粥(前、後期) はくさいのペースト(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	はくさい にんじん	
15	29		水	お粥(前、後期) さつまいものペースト(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 さつまいも	たまねぎ	