

令和5年6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	15	29	木	お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) キャベツのペースト(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 キャベツ	☆ハレルヤ保育園の離乳食☆ ハレルヤでの離乳食は、月齢によらず、ご家庭での食事の状況をお聞きしながら、ひとりひとりの「食べる力」にあわせて進めています。午後の離乳食は、間食的なものになります。2回食、3回食になればお子さんの状況にあわせて、ご家庭での食事を増やし、普通食になるころまでに、1日3回の食事リズムを作っていくでしょう。また、「自分で口に運んで食べる」その第一歩が手づかみ食です。噛むことをもだんだん上手になるように、ハレルヤでは手づかみで食べられるような食材の切り方にしています。
2			金	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) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	こまつな にんじん	
3	17		土	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(前、後期) だいこんのペースト(後期) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	かぼちゃ だいこん	
5	19		月	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) 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 かぼちゃ	
6	20		火	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) 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	キャベツ	
7	21		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) 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	
8	22		木	お粥(前、後期) チンゲンサイのペースト(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)	白身魚	米	チンゲンサイ たまねぎ	
9	23		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	
10	24		土	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) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米 じゃがいも	にんじん	
12	26		月	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(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	かぼちゃ たまねぎ	
13	27		火	お粥(前、後期) だいこんのペースト(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	だいこん にんじん	
14	28		水	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)	白身魚	米 じゃがいも	たまねぎ	
16	30		金	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) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	こまつな にんじん	

令和5年6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	カや体温のもとに なる	体の調子を整える				
1	15	29	木	牛乳お菓子	鶏とごぼうの Pasta キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ(しめじ・玉ねぎ)	牛乳 ポパイチャーハン マスカットゼリー	牛乳 鶏もも肉 ハム	スパゲティ 油 砂糖 マスカットゼリー 米	たまねぎ にんじん ごぼう 焼きのり キャベツ しめじ ほうれんそう	食塩 しょうゆ 酒 酢 水 コンソメ 中華だし 素	Ene. : 457kcal P : 18.4g F : 15.8g C : 65.7g Ca : 258mg 食塩相当量 : 1.1g
2			金	牛乳お菓子	ごはん 麻婆豆腐 こまつなのナムル 中華スープ(にんじん・わかめ)	牛乳 あじさいゼリー バナナ	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	ねぎ にんじん ピーマン こまつな やし コーン カットわかめ パナ ナ 粉かんでん ぶどうジュース リ んごジュース	しょうゆ 酒 水 中華だし 素 食 塩	Ene. : 445kcal P : 16.6g F : 15.1g C : 67.7g Ca : 339mg 食塩相当量 : 1.2g
3	17		土	牛乳お菓子	ごはん 鶏団子のケチャップ煮込み(玉ねぎ) だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(なす・葉ねぎ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛み そ)	米 片栗粉 砂糖 お菓子 プチゼ リー	たまねぎ しょうが だいこん にんじん なす 葉ねぎ	ケチャップ 酢 しょうゆ かつお・ 昆布だし汁	Ene. : 457kcal P : 19.1g F : 13.3g C : 69.7g Ca : 246mg 食塩相当量 : 1.3g
5	19		月	牛乳お菓子	ごはん さわらの竜田揚げ カレー風味 かぼちゃとにんじんの甘煮 すまし汁(しめじ・ねぎ)	牛乳 お菓子 りんご	牛乳 さわら	米 片栗粉 あげ 油 砂糖	しょうが かぼちゃ にんじん グリン ピース しめじ ね ぎ	しょうゆ みりん 酒 カレー粉 かつ おだし汁 食塩	Ene. : 459kcal P : 19.9g F : 16.1g C : 63.9g Ca : 247mg 食塩相当量 : 1.8g
6	20		火	牛乳お菓子	ごはん 鶏の照り焼き こまつなとにんじんのとろろ昆布和え みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	牛乳 にんじん風味の おからクッキー バナナ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 じゃ がいも 小麦粉 白いりごま	しょうが こまつな にんじん とろろ昆 布 キャベツ パナ ナ	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁 食塩 ベーキ ングパウダー	Ene. : 459kcal P : 18.6g F : 16.6g C : 64.5g Ca : 328mg 食塩相当量 : 1.4g
7	21		水	牛乳お菓子	カレーライス キャベツのツナサラダ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 きな 粉	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 マ カロニ	たまねぎ にんじ ん にんにく トマト ピューレー キャベ ツ	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 酢	Ene. : 467kcal P : 19g F : 16.1g C : 67.2g Ca : 260mg 食塩相当量 : 1g
8	22		木	牛乳お菓子	ごはん 鮭の野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	牛乳 じゃがいもドーナツ オレンジ	牛乳 さけ 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ホットケーキ粉 あ げ油	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ ごぼう オレンジ	かつおだし汁 食 塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし 汁	Ene. : 456kcal P : 20.2g F : 14.3g C : 66.4g Ca : 295mg 食塩相当量 : 1.3g
9	23		金	牛乳お菓子	パン 鶏むねのトマト缶煮込み ポイル野菜 豆乳ポタージュ(にんじん・ベーコン)	牛乳 ひじきと昆布のおにぎり マスカットゼリー	牛乳 鶏むね肉 ベーコン 豆乳	パン 油 砂糖 マ スカットゼリー 米	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー にん じん クリームコー ン ひじき 刻み昆 布	コンソメ 水 しょう ゆ 酒 食塩 かつ おだし汁	Ene. : 460kcal P : 21.2g F : 17.2g C : 60.3g Ca : 263mg 食塩相当量 : 1.4g
10	24		土	牛乳お菓子	豚丼 ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(だいこん・わかめ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 豚肉(ロー ス) 米みそ(淡色 辛みそ)	米 油 砂糖 じゃ がいも お菓子 プ チゼリー	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり だいこん カットわ かめ	しょうゆ みりん 食塩 酢 かつお・ 昆布だし汁	Ene. : 463kcal P : 18.6g F : 17g C : 63.4g Ca : 248mg 食塩相当量 : 1.2g
12	26		月	牛乳お菓子	ごはん 豚のしょうが焼き にんじんとピーマンのおかか和え みそ汁(かぼちゃ・キャベツ)	牛乳 ヨーグルトマフィン	牛乳 豚肉(もも) かつお節 米みそ (淡色辛みそ) ヨー グルト(無糖)	米 砂糖 油 小 麦粉	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ キャベツ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 ベーキングパウ ダー	Ene. : 449kcal P : 18.2g F : 16g C : 62.3g Ca : 275mg 食塩相当量 : 1.2g
13	27		火	牛乳お菓子	ごはん 生揚げのそぼろ煮 きゅうりとにんじんの酢の物 みそ汁(だいこん・ごぼう)	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 生揚げ 豚 ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 片栗粉 白いりごま ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ きゅうり だい こん ごぼう コー ン	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 水 酢 かつお・昆布だし 汁	Ene. : 464kcal P : 18.2g F : 17.4g C : 63.2g Ca : 345mg 食塩相当量 : 1.4g
14	28		水	牛乳お菓子	昆布とゆかりのごはん かれいのごま味噌焼き なすの甘辛炒め すまし汁(じゃがいも・油揚げ)	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 かれい 米 みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	米 砂糖 油 じゃ がいも お菓子 白いりごま	塩昆布 たまねぎ にんじん なす パ ナナ	しそふりかけ 酒 しょうゆ かつお 食塩 みりん しょう ゆ かつおだし汁	Ene. : 460kcal P : 20.1g F : 13.6g C : 68.5g Ca : 333mg 食塩相当量 : 1.4g
16			大分県・青森県 郷土料理	牛乳お菓子	ごはん とり天 こねり すまし汁(にんじん・こまつな)	牛乳 昆布入りがっばらもち	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 米粉 片栗粉 あげ油 油 砂糖 白いりごま	しょうが なす ピーマン コーン にんじん こまつな 刻み昆布	しょうゆ 酒 水 かつおだし汁 食 塩	Ene. : 477kcal P : 17.2g F : 17.9g C : 65.3g Ca : 266mg 食塩相当量 : 1.2g
30			金	牛乳お菓子	わかめごはん 鶏のから揚げ(塩昆布) こまつなのコーン炒め みそ汁(玉ねぎ・なす)	牛乳 豆腐パン メロン	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	米 片栗粉 あげ 油 油 砂糖 米 粉	にんじん しょうが 塩昆布 こまつな コーン たまねぎ なす メロン	炊き込みわかめ 酒 しょうゆ かつ お・昆布だし汁 食 塩 ベーキングパ ウダー ココア	Ene. : 527kcal P : 18.9g F : 19.1g C : 74.5g Ca : 320mg 食塩相当量 : 1.6g

給食MEMO
 じめじめ梅雨の時期がやってきました。6月は気温・湿度が高く、
 食中毒が増える時期になります。食中毒予防にまず大切なのは
 『手洗い・うがい』です。親子で丁寧に手を洗うこと、うがいなどを
 振り返ってみてください。食中毒だけでなく他の病気などの予防にもなりますので
 一石二鳥です。
 ☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆



	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	464kcal
P(タンパク)	19g	18.9g
F(脂質)	13.2g	16.1g
C(炭水化物)	70.1g	65.9g
Ca(カルシウム)	225mg	287mg
食塩相当量	1.5g	1.3g