

令和5年8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	29	火	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉のトマト煮込み すまし汁(なす・じゃがいも)	煮込みスパゲティ りんご	豚肉	米 砂糖 スパゲ ティ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ チ ンゲンサイ トマト りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	
2	16	30	水	お粥(中期)軟飯(後期) 魚の野菜あんかけ みそ汁(かぼちゃ・キャベツ)	青菜粥 りんご	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	キャベツ こまつな にんじん ブロッコ リー かぼちゃ り んご	しょうゆ 昆布だし 汁
3	31	木	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 豆乳スープ(かぼちゃ・たまねぎ)	煮奴 すいか(3日) オレンジ(31日)	鶏肉 豆乳 豆腐	米 砂糖 じゃがい も	にんじん たまねぎ かぼちゃ すいか オレンジ	昆布だし汁 食塩	
4	18	金	お粥(中期)軟飯(後期) すき焼き風 わかめスープ(わかめ・なす)	粉ふき芋 バナナ	豚肉 豆腐	米 砂糖 じゃがい も	かぼちゃ わかめ なす こまつな バ ナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	
5	19	土	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(じゃがいも・たまねぎ)	野菜粥 りんご	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	にんじん なす ブ ロccoli たまね ぎ りんご	昆布だし汁 食塩	
7	21	月	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐と野菜の煮物 豚汁(たまねぎ・わかめ)	甘煮 りんご	豚肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖	ほうれんそう にん じん たまねぎ わ かめ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁	
8	22	火	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 すまし汁(にんじん・じゃがいも)	煮込みマカロニ オレンジ	白身魚	米 砂糖 じゃがい も マカロニ	キャベツ にんじん かぼちゃ こまつな オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	
9	23	水	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐のそぼろ煮 すまし汁(かぼちゃ・だいこん)	おじゃ バナナ	豚肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ チンゲ ンサイ にんじん か ぼちゃ だいこん バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	
10	24	木	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉と野菜の煮物 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	野菜蒸しパン りんご	豚肉 粉ミルク 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も 米粉	たまねぎ にんじん わかめ こまつな りんご	しょうゆ 昆布だし 汁	
26		土	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉の野菜あんかけ みそ汁(たまねぎ・なす)	煮込みうどん りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 うどん	にんじん たまねぎ キャベツ なす り んご	しょうゆ 昆布だし 汁	
28		月	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(たまねぎ・にんじん)	野菜粥 りんご	かれい 豆腐 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ にんじん こまつな わかめ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁	
17		木	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 道産子汁(じゃがいも・たまねぎ)	かぼちゃ粥 りんご	鶏肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン キャベツ	しょうゆ 昆布だし 汁	
25		金	お粥(中期)軟飯(後期) 魚のトマト煮 すまし汁(にんじん・こまつな)	煮込みうどん りんご	白身魚	米 うどん	にんじん こまつな なす トマト たま ねぎ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	

★離乳食期のおやつについて★

おやつの役割・・・一度にたくさん食べられない子どもにとっておやつは食事の一部です。『エネルギーの補給』『水分の補給』『食べる楽しみ』とおやつの役割は大切です。大人と同様の甘いお菓子ではなく、食事の補いになるものの方がいいでしょう。また、おやつの時間はお母さんも一息入れて、一緒に食べると楽しい時間になるでしょう。ハレルヤでは中期食・後期食のお子さんに午後食として果物やおかゆ、パン、麺、煮奴などのさまざまなおやつを提供しています。毎月お渡ししている献立表にも記載してありますのでご家庭でのメニュー作りの参考にさせていただきますね！



お知らせ 12日(土)～15日(火)は家庭保育協力日になります。給食の提供はありませんので、登園される方はお弁当のご準備をよろしくお願いいたします。

令和5年8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	29	火	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(前、後期) チンゲンサイのペースト(後期) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	かぼちゃ チンゲンサイ	☆離乳食期のおやつについて☆ おやつの役割・・・一度にたくさん食べられない子どもにとっておやつは食事の一部です。 『エネルギーの補給』『水分の補給』『食べる楽しみ』とおやつの役割は大切です。大人と同様の甘いお菓子ではなく、食事の補いになるものがいいでしょう。また、おやつの時間はお母さんも一息入れて、一緒に食べると楽しい時間になるでしょう。ハレルヤでは中期食・後期食のお子さんに午後食として果物やおかゆ、パン、麺、煮奴などのさまざまなおやつを提供しています。毎月お渡ししている献立表にも記載してありますのでご家庭でのメニュー作りの参考になさってくださいね！	
2	16	30	水	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) 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 にんじん
3	31	木	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) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	じゃがいも		たまねぎ
4	18	金	お粥(前、後期) こまつなのペースト(前、後期) かぼちゃのペースト(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 かぼちゃ		
5	19	土	お粥(前、後期) ブロッコリーのペースト(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	ブロッコリー たまねぎ	☆12日(土)～16日(火)は家庭保育協力日になります。給食の提供はありませんので、登園される方はお弁当のご準備をよろしく願いたします☆	
7	21	月	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) 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		
8	22	火	お粥(前、後期) キャベツのペースト(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	キャベツ	
9	23	水	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(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	かぼちゃ チンゲンサイ		
10	24	木	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) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	じゃがいも	にんじん	
26		土	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 ささみのペースト 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	たまねぎ	キャベツ	
28		月	お粥(前、後期) じゃがいものペースト(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)	白身魚	米	じゃがいも	にんじん	
17		木	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(前、後期) キャベツのペースト(後期) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	かぼちゃ	キャベツ	
25		金	お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) こまつなのペースト(後期) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	にんじん	こまつな	

令和5年8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	29	火	牛乳 お菓子 夏野菜カレー カラフルマリネ	牛乳 りんごゼリー おこめリング	牛乳 豚肉(もも)	米 油 小麦粉 砂糖 おこめリング	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく トマト ビュレー パプリカ(赤) もやし チ ンゲンサイ りんご ジュース 粉かん てん	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 酢	Ene. : 472kcal P : 16.4g F : 18g C : 67.3g Ca : 290mg 食塩相当量 : 1g	
2	16	30	水	牛乳 お菓子 ごはん かれのい蒲焼き風 こまつなの納豆和え みそ汁(キャベツ・えのき)	牛乳 ミルククッキー りんご	牛乳 かわいい 挽 きわり納豆 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 油 ホットケーキ粉	しょうが こまつな にんじん キャベツ えのきたけ りんご	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし 食塩	Ene. : 459kcal P : 18.8g F : 13.8g C : 68.3g Ca : 323mg 食塩相当量 : 1.7g
3	31	木	牛乳 お菓子 パン バーベキューチキン ポテトサラダ(ドレッシング) 豆乳ポターージュ(玉ねぎ・ベーコン)	牛乳 小魚ごはん すいか(3日) オレンジ(31日)	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豆乳 食 べる小魚	パン 砂糖 じゃが いも 油 米 白い りごま	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ クリームコーン す いか オレンジ あ おのり	酒 ケチャップ 中 濃ソース しょうゆ 食塩 酢 コンソメ 水	Ene. : 481kcal P : 22g F : 17.8g C : 63.5g Ca : 321mg 食塩相当量 : 1.5g	
4	18	金	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉のラタトゥイユ 蒸かしかぼちゃ わかめスープ(もやし)	牛乳 フライドポテト バナナ	牛乳 豚肉(もも)	米 油 砂糖 ごま 油 じゃがいも あ げ油	にんにく なす ピーマン パプリカ (黄) トマト缶 か ぼちゃ もやし カットわかめ パナ ナ あおのり	コンソメ 食塩 ケ チャップ 水 中華 だしの素	Ene. : 456kcal P : 18.7g F : 15.2g C : 69.5g Ca : 245mg 食塩相当量 : 1.3g	
5	19	土	牛乳 お菓子 ごはん なすの鶏そぼろ炒め ブロッコリーのごま和え すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 プチゼリー2個 お菓子	牛乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖 油 白い りごま じゃがいも プチゼリー お菓 子	たまねぎ にんじ ん なす ブロッコ リー	しょうゆ かつおだ し汁 食塩	Ene. : 446kcal P : 18.6g F : 13.4g C : 68.4g Ca : 253mg 食塩相当量 : 1.3g	
7	21	月	牛乳 お菓子 ごはん 豚しゃぶ風 ピーマン入り3色サラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 お菓子(7日) ヨーグルトマフィン(21日) マスカットゼリー	牛乳 豚肉(もも) ヨーグルト(無糖)	米 砂糖 白いりご ま 油 マスカット ゼリー 小麦粉 お菓子	しょうが 葉ねぎ きゅうり ピーマン にんじん コーン たまねぎ カットわ かめ	酢 しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし 汁 ベーキングパ ウダー	Ene. : 480kcal P : 19.2g F : 16.1g C : 68.6g Ca : 287mg 食塩相当量 : 1.7g	
8	22	火	牛乳 お菓子 ごはん さばの塩焼き オクラのナムル すまし汁(じゃがいも・にんじん)	牛乳 お菓子(8日) マカロニきなこ(22日) オレンジ	牛乳 さば	米 ごま油 白いり ごま じゃがいも マカロニ 砂糖 お菓子	キャベツ オクラ パプリカ(黄) にん じん オレンジ	しょうゆ かつお・ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 459kcal P : 19.7g F : 17.8g C : 60.8g Ca : 269mg 食塩相当量 : 1.2g	
9	23	水	牛乳 お菓子 ジャージャーうどん すまし汁(かぼちゃ・だいこん)	牛乳 お菓子(9日) チャーハン(23日) バナナ	牛乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛み そ) 木綿豆腐 鶏 むね肉	干しうどん 油 砂 糖 米 お菓子	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ かぼちゃ だいこ ん パナナ キャベ ツ	かつおだし汁 食 塩 しょうゆ 中華 だしの素	Ene. : 457kcal P : 20.5g F : 16.1g C : 62.8g Ca : 303mg 食塩相当量 : 2.7g	
10	24	木	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉の香味炒め きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(じゃがいも・油揚げ)	牛乳 みそ蒸しパン(豆乳) ブルー	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 油 白いりごま 砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉	ねぎ たまねぎ に んじん ピーマン きゅうり カットわ かめ ブルー	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし 汁	Ene. : 472kcal P : 19.5g F : 17g C : 64.6g Ca : 284mg 食塩相当量 : 1.5g	
26	土	牛乳 お菓子 ごはん 鶏の照り焼き キャベツとにんじんのコーンサラダ みそ汁(玉ねぎ・なす)	牛乳 プチゼリー2個 お菓子	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 プチ ゼリー お菓子	しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ なす	しょうゆ みりん 食塩 酢 かつお・ 昆布だし汁 カ レー粉	Ene. : 451kcal P : 19.6g F : 16.9g C : 59.4g Ca : 255mg 食塩相当量 : 1.5g		
28	月	牛乳 お菓子 ごはん 鮭の甘酢あんかけ 青のりポテト みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 冷やし中華	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) ハ ム	米 油 砂糖 片 栗粉 じゃがいも ごま油 中華麵 白いりごま	たまねぎ にんじ ん ピーマン あお のり コーン	かつおだし汁 しょ うゆ 酢 水 食塩 かつお・昆布だし 汁	Ene. : 458kcal P : 21.5g F : 13.5g C : 69.2g Ca : 262mg 食塩相当量 : 1.8g		
17	郷土 北海道 料理	木	牛乳 お菓子 ごはん ザンギ キャベツともやしのごま和え 道産子汁	牛乳 かぼちゃ汁粉	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) ゆであずき缶	米 片栗粉 あげ 油 白いりごま じゃがいも 米粉	しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ	しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし 汁 水	Ene. : 485kcal P : 18g F : 15.7g C : 73.4g Ca : 262mg 食塩相当量 : 1.4g	
25	金	牛乳 お菓子 焼きもち飯 ハンバーグ 夏野菜ソテー すまし汁(にんじん・こまつな)	牛乳 米粉のケーキ(豆乳)~ク リーム添え~	牛乳 豚ひき肉 豆乳 ホイップク リーム	米 パン粉 油 砂 糖 米粉 片栗粉	たまねぎ パプリカ (赤) ピーマン な す コーン トマト 缶 にんじん こま つな ひじき	しょうゆ ケチャッ プ 食塩 中濃 ソース かつおだ し汁 ベーキングパ ウダー	Ene. : 532kcal P : 18.8g F : 22.3g C : 69.5g Ca : 278mg 食塩相当量 : 1.4g		
給食MEMO								目標値	月平均値	
暑い夏ですが、美味しくご飯を食べることができていますか？夏バテに打ち勝つためにもしっかり食べられますように。 < 今月の郷土料理: 17日(木) > 今月は北海道の料理を提供予定です。 12日(土)~15日(火)は家庭保育協力日になります。給食の提供はありませんので、 登園される方はお弁当のご準備をよろしくお願いたします。 ☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆								Ene.(エネルギー)	475kcal	470kcal
								P(たんぱく)	19g	19.3g
								F(脂質)	13.2g	16.4g
								C(炭水化物)	70.1g	66.6g
								Ca(カルシウム)	225mg	279mg
								食塩相当量	1.5g	1.5g