

令和5年9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	防災の日	金	牛乳お菓子 とり井切干大根のみかん和え みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	牛乳 ひじきおにぎり りんご	鶏もも肉 ツナ水 煮缶 米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳 ゆ で大豆	米 砂糖 油 み かん缶シロップ お 菓子	たまねぎ にんじ ん 切干大根 み かん缶 かぼちゃ カットわかめ ひじ き りんご	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁 かつおだし汁	Ene.: 471kcal P: 18.1g F: 14.1g C: 72.2g Ca: 268mg 食塩相当量: 1.2g
2	16	30	土	牛乳お菓子 ごはん 肉じゃが れんこんのごまがけ みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 プチゼリー2個 お菓子	米 じゃがいも 砂 糖 油 白いりごま プチゼリー お菓 子	たまねぎ にんじ ん れんこん	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁	Ene.: 470kcal P: 19.9g F: 12.6g C: 75.4g Ca: 263mg 食塩相当量: 1.5g
4			月	牛乳お菓子 ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのサラダ(ドレッシング) みそ汁(キャベツ・にんじん)	牛乳 ミートスパ	米 油 砂糖 スパ ゲティ 小麦粉 お 菓子	しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布 だし汁 ケチャップ 中濃ソース 食塩 水	Ene.: 492kcal P: 21.1g F: 16.9g C: 68.5g Ca: 253mg 食塩相当量: 1.4g
5	19		火	牛乳お菓子 ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨサラダ	牛乳 いちごジャム入り 豆乳寒天 お菓子	米 油 砂糖 マヨ ドレ いちごジャム 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 ピープルー ごぼう れんこん コーン 粉 かんでん	カレー粉 コンソメ 中濃ソース しょう ゆ 水	Ene.: 455kcal P: 16.7g F: 17.3g C: 63.8g Ca: 279mg 食塩相当量: 0.9g
6	20		水	牛乳お菓子 パン チキンチャップ キャベツとにんじんのコーンサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ベーコン)	牛乳 菜めしにぎり なし	パン 片栗粉 油 砂糖 米 お菓子	たまねぎ キャベツ にんじん コーン こまつな クリーム コーン なし	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 酒 水 酢 コ ンソメ 菜めし	Ene.: 463kcal P: 19.8g F: 17.7g C: 62.3g Ca: 277mg 食塩相当量: 1.6g
7	21		木	牛乳お菓子 ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・なす)	牛乳 スイートパンブキン(豆乳) マスカットゼリー	米 砂糖 油 白 いりごま マスカッ トゼリー お菓子	たまねぎ にんじ ん えのきたけ ブ ロccoli なす かぼちゃ	しょうゆ みりん かつおだし汁 か つお・昆布だし汁	Ene.: 454kcal P: 19g F: 14.1g C: 69.4g Ca: 303mg 食塩相当量: 1.4g
8	22		金	牛乳お菓子 ごはん 鮭のフライ こまつなのナムル みそ汁(はくさい・にら)	牛乳 レーズン蒸しパン バナナ	米 小麦粉 パン 粉 揚げ油 ごま 油 白いりごま ホットケーキ粉 砂 糖 油 お菓子	こまつな もやし はくさい にら バ ナナ 干しぶどう	水 中濃ソース しょうゆ かつお ・昆布だし汁	Ene.: 491kcal P: 20.9g F: 15.2g C: 72.1g Ca: 317mg 食塩相当量: 1.3g
9			土	牛乳お菓子 ごはん 鶏の中華炒め はくさいの海苔和え みそ汁(じゃがいも・油揚げ)	牛乳 プチゼリー2個 お菓子	鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛 みそ) 牛乳	たまねぎ にんにく はくさい にんじん 焼きのり	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁	Ene.: 464kcal P: 18.9g F: 18.1g C: 61g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.4g
11	25		月	牛乳お菓子 コーンごはん かわいいの香味焼き 春雨サラダ みそ汁(さつまいも・だいこん)	牛乳 おから入りクッキー ブルー	米 白いりごま 砂 糖 はるさめ 油 さつまいも ホット ケーキ粉 お菓子	コーン ねぎ しょ うが きゅうり パ プリカ(黄) にんじ ん だいこん ブ ルーン	しょうゆ かつお ・昆布だし汁	Ene.: 462kcal P: 18.3g F: 14.9g C: 68.9g Ca: 288mg 食塩相当量: 1.4g
12	26		火	牛乳お菓子 ごはん 麻婆豆腐(なす) ブロッコリーのナムル 中華スープ(えのき・チンゲン菜)	牛乳 お好み焼き りんご	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま 小麦粉 お菓子	にんじん なす ブ ロccoli えのき たけ チンゲンサイ りんご キャベツ ねぎ コーン	しょうゆ 水 酒 中華だし 素 食 塩 中濃ソース	Ene.: 461kcal P: 19.1g F: 17.6g C: 62.9g Ca: 308mg 食塩相当量: 1.3g
13	27		水	牛乳お菓子 ごはん さばのおろし煮 こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(キャベツ・ごぼう)	牛乳 揚げパン オレンジ	米 砂糖 コッパ パン 揚げ油 お菓 子	しょうが だいこん こまつな にんじん キャベツ ごぼう オレンジ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 食 塩	Ene.: 425kcal P: 19.6g F: 15.9g C: 57g Ca: 304mg 食塩相当量: 1.5g
14	28		木	牛乳お菓子 豚汁うどん 粉ふき芋 ほうれん草の納豆和え	牛乳 こざかなチャーハン りんご	干しうどん 油 じゃがいも 米 白 いりごま お菓子	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ あ おのり ほうれん そう りんご	かつお・昆布だし 汁 食塩 しょうゆ	Ene.: 450kcal P: 19.8g F: 13.9g C: 66.6g Ca: 343mg 食塩相当量: 2.7g
29	十五夜		金	牛乳お菓子 ごはん 鶏のごまみそ漬け焼き 3色サラダ(ドレッシング) すまし汁(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 さといもきなこ団子 バナナ	米 油 片栗粉 白いりごま 砂糖 さといも お菓子	しょうが かぼちゃ パプリカ(赤) きゅ うり こまつな た まねぎ バナナ	食塩 しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布 だし汁	Ene.: 515kcal P: 17.6g F: 19.6g C: 70.7g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.3g
15			金	牛乳お菓子 きのこごはん 鶏むねのから揚げ 3色サラダ(ドレッシング) みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 バナナ入り米粉ケーキ	米 砂糖 油 米 粉 片栗粉 お菓 子	えのきたけ しめじ コーン しょうが かぼちゃ パプリカ (赤) きゅうり こ まつな たまねぎ バナナ	しょうゆ 酒 みり ん 酢 かつおだし 汁 食塩 ベーキ ングパウダー	Ene.: 502kcal P: 21.2g F: 16.3g C: 73.1g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.5g

給食MEMO

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋……そして「食欲の秋」がとうとうやってきました。
1(金)は「防災の日」にちなみ「切干大根のみかん和え」。29(金)は十五夜にちなみ「さといもきなこ団子」です。
そして、15(金)は今月の食育テーマである「バナナ」をケーキに入れて提供予定です。
給食を通して子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。
☆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。あらかじめご了承ください。☆

	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	470kcal
P(タンパク)	19g	19.3g
F(脂質)	13.2g	16g
C(炭水化物)	70.1g	67.4g
Ca(カルシウム)	225mg	288mg
食塩相当量	1.5g	1.5g

令和5年9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	金	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐のそぼろ煮 みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	ひじき粥 りんご	鶏肉 豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん わかめ かぼちゃ こまつな ひじき りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
2	16 30 土	お粥(中期)軟飯(後期) 肉じゃが みそ汁(たまねぎ・にんじん)	青菜粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ 昆布だし 汁
4	月	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(キャベツ・にんじん)	煮込みスパゲティ りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 スパゲ ティ	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
5	19 火	お粥(中期)軟飯(後期) すき焼き風 みそ汁(たまねぎ・こまつな)	野菜粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖	たまねぎ にんじん こまつな ぼちゃ わかめ	しょうゆ 昆布だし 汁
6	20 水	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉のケチャップ煮 豆乳スープ(こまつな・にんじん)	煮奴 なし	鶏肉 豆乳 豆腐	米 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな なし	ケチャップ 昆布だ し汁 食塩
7	21 木	お粥(中期)軟飯(後期) 肉豆腐 みそ汁(たまねぎ・なす)	スイートパンプキン りんご	豚肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー なす かぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
8	22 金	お粥(中期)軟飯(後期) 魚の野菜あんかけ みそ汁(はくさい・わかめ)	野菜蒸しパン バナナ	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) 粉ミル ク	米 砂糖 米粉 さとも 片栗粉	こまつな はくさい かぼちゃ わかめ バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁
9	土	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(じゃがいも・はくさい)	おじゃ りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
11	25 月	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 春雨スープ(こまつな・だいこん)	おから粥 りんご	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) おから	米 砂糖 さつまい も はるさめ	にんじん だいこん こまつな わかめ りんご	昆布だし汁 食塩
12	26 火	お粥(中期)軟飯(後期) マーボー豆腐 すまし汁(にんじん・チンゲンサイ)	お好み焼き りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖 片栗粉 米粉	にんじん なす ブ ロccoliリー チンゲ ンサイ キャベツ あおのり りんご	昆布だし汁 食塩 ケチャップ
13	27 水	お粥(中期)軟飯(後期) おろし煮 みそ汁(キャベツ・にんじん)	パン粥(中期) トースト(後期) オレンジ	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) きな粉 粉ミルク	米 砂糖 パン	だいこん にんじん こまつな キャベツ オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁
14	28 木	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉と野菜の煮物 うどん汁(ほうれんそう・にんじん)	野菜粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 納豆	米 砂糖 さとも 干しうどん	だいこん にんじん ほうれんそう りん ご	しょうゆ 昆布だし 汁
15	29 金	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉の野菜あんかけ すまし汁(こまつな・たまねぎ)	煮奴 バナナ	鶏肉 豆腐	米 片栗粉	こまつな かぼちゃ 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

★離乳食期の食べ物の好みについて★

離乳食の時期は食べないこともあります好きな味、嫌いな味が固定されていないので大人が『食べない＝嫌い』と決めないようしましょう。同じ食材でも調理法、味付けの変化で食べられるようになることもありますのでさまざまな方法で試してみましよう。食べられることができた時はほめてあげてましよう。☆都合により食材を変更する場合があります☆

