

令和5年10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		
2	16	月	牛乳 お菓子 ひじきごはん 豚のしょうが焼き ブロッコリーとにんじんのサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ)	牛乳 ごまクッキー なし(2日) オレンジ(16日)	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 マヨ ドレ 白いりごま 小麦粉 片栗粉	ひじき にんじん しょうが たまねぎ ブロッコリー キャ ベツ カットわかめ なし オレンジ	しょうゆ かつおだ し汁 酒 かつお 昆布だし汁	Ene.: 456kcal P: 17.8g F: 18.5g C: 59.4g Ca: 268mg 食塩相当量: 1.1g
3	17	火	牛乳 お菓子 カレーライス かぼちゃのピースサラダ	牛乳 ぶどうゼリー お菓子	牛乳 豚肉(もも)	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 お 菓子	たまねぎ にんじ ん にんにく トマ トピューレー かぼ ちゃ グリンピース ぶどうジュース 粉 かんでん	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 しょうゆ 酢	Ene.: 495kcal P: 16.7g F: 17.2g C: 75.2g Ca: 266mg 食塩相当量: 0.8g
4	18	水	牛乳 お菓子 ごはん たらの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの おかか和え みそ汁(さといも・えのき)	牛乳 揚げドーナツ マスカットゼリー	牛乳 たら かつ お節 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳 き な粉	米 油 砂糖 片 栗粉 さといも マ スカットゼリー ホットケーキ粉 あ げ油	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ えのきたけ	食塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 441kcal P: 18.7g F: 12.4g C: 67.6g Ca: 296mg 食塩相当量: 1.6g
5	19	木	牛乳 お菓子 ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 小魚入り焼きおにぎり りんご	牛乳 豚ひき肉 食べる小魚 米み そ(淡色辛みそ)	スパゲティ 油 砂 糖 小麦粉 じゃ がいも 米	たまねぎ にんじ ん キャベツ コー ン パセリ粉 りん ご	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コン ソメ みりん	Ene.: 471kcal P: 19.7g F: 14.8g C: 71.6g Ca: 317mg 食塩相当量: 1.3g
6	20	金	牛乳 お菓子 ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(しめじ・はくさい)	牛乳 焼きうどん(6日) お菓子(20日) バナナ	牛乳 さば 米み そ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 かつお 節	米 砂糖 さつまい も 白いりごま 油 干しうどん お菓 子	しょうが ごぼう にんじん れんこ ん しめじ はくさ い キャベツ たま ねぎ バナナ	しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁 食塩 中濃ソース	Ene.: 472kcal P: 21.3g F: 17.9g C: 61.5g Ca: 262mg 食塩相当量: 2g
7	21	土	牛乳 お菓子 3色そぼろ丼 ブロッコリーと玉ねぎのひじき炒め みそ汁(さつまいも・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 油 さつまいも お菓子 プチゼ リー	にんじん ピーマ ン コーン ブロッ コリー たまねぎ ひ じき 葉ねぎ	食塩 しょうゆ かつ お・昆布だし汁	Ene.: 463kcal P: 19.1g F: 16.9g C: 64g Ca: 271mg 食塩相当量: 2g
10	24	火	牛乳 お菓子 昆布とゆかりのごはん ぶりの照り焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)	牛乳 おから入り蒸しパン ブルー	牛乳 ぶり 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ) おから パウダー 豆乳	米 ホットケーキ粉 砂糖 油	塩昆布 しょうが キャベツ にんじん かぼちゃ ごぼう ブルー	しそふりかけ しょ うゆ 酒 みりん かつお・昆布だし 汁	Ene.: 457kcal P: 20.4g F: 16.4g C: 62.7g Ca: 275mg 食塩相当量: 1.3g
11	25	水	牛乳 お菓子 パン 鶏もものマヨ焼き こまつなのカレーソー 豆乳ポタージュ(かぶ・じゃがいも)	牛乳 きつねにぎり バナナ	牛乳 鶏もも肉 豆乳 油揚げ	パン マヨドレ 油 じゃがいも 米 砂 糖 白いりごま	こまつな にんじん もやし コーン か ぶ クリームコー ン バナナ	しょうゆ 食塩 カ レー粉 コンソメ 水 かつおだし汁	Ene.: 495kcal P: 20.9g F: 21.2g C: 60.9g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.4g
12	26	木	牛乳 お菓子 ごはん 豚と生揚げの炒め物 チンゲン菜のナムル 春雨スープ(にんじん・コーン)	牛乳 スイートポテト(豆乳) お菓子	牛乳 豚肉(もも) 生揚げ 豆乳	米 砂糖 油 ごま 油 白いりごま は るさめ さつまいも お菓子	にんじん はくさい チンゲンサイ もやし コーン	しょうゆ みりん 中華だしの素 水 食塩	Ene.: 467kcal P: 18.4g F: 15.6g C: 68.9g Ca: 355mg 食塩相当量: 1g
13		金	牛乳 お菓子 栗ご飯 さといもの豆乳みそグラタン ブロッコリーの三色サラダ すまし汁(油揚げ・はくさい)	牛乳 豆腐のココアマフィン オレンジ	牛乳 鶏ひき肉 ベーコン 豆乳 米 みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ 油 揚げ 絹ごし豆腐	米 さといも 油 砂糖 米粉 栗	にんじん たまね ぎ ブロッコリー コーン はくさい オレンジ	しょうゆ コンソメ かつおだし汁 食 塩 酢 しょう コ コア ベーキング パウダー	Ene.: 493kcal P: 18.4g F: 19.7g C: 65.9g Ca: 360mg 食塩相当量: 1.3g
14		土	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉の香味炒め ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(じゃがいも・なめこ)	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 油 白いりごま じゃがいも お菓 子 プチゼリー	ねぎ たまねぎ に んじん ピーマ ン ほうれん草 なめ こ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 471kcal P: 20.3g F: 14.2g C: 70.3g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.2g
23		月	牛乳 お菓子 ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(だいこん・キャベツ)	牛乳 マカロニきなこ りんご	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 マカロニ	しょうが かぼちゃ にんじん だいこ ん キャベツ りん ご	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 かつお 昆布だし汁 食塩	Ene.: 461kcal P: 18.8g F: 16.1g C: 65g Ca: 250mg 食塩相当量: 1.2g
27		金	牛乳 お菓子 ごはん 肉じゃが ブロッコリーのツナがけ みそ汁(はくさい・油揚げ)	牛乳 豆腐/パン りんご	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 油揚 げ 米みそ(淡色辛 みそ) 木綿豆腐	米 じゃがいも 砂 糖 油 ホットケ ーキ粉	たまねぎ にんじ ん ブロッコリー はくさい 干しぶど う りんご	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁	Ene.: 481kcal P: 21.4g F: 15.6g C: 70.3g Ca: 290mg 食塩相当量: 1.3g
30		月	牛乳 お菓子 ひじきごはん 豚のしょうが焼き ブロッコリーとにんじんのサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ)	牛乳 中華まん バナナ	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳	米 油 砂糖 マヨ ドレ ホットケ ーキ粉 さつまいも	ひじき にんじん しょうが たまねぎ ブロッコリー キャ ベツ カットわかめ バナナ	しょうゆ かつおだ し汁 酒 かつお 昆布だし汁	Ene.: 478kcal P: 19g F: 15.8g C: 70.2g Ca: 281mg 食塩相当量: 1.3g
31		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 クッキー みかん	牛乳 豚ひき肉 豆乳	米 油 砂糖 マヨ ドレ ホットケ ーキ粉	かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ パプリカ(赤) ピー マン トマトピュー レー キャベツ に んじん コーン み かん	カレー粉 中濃 ソース 食塩 ケ チャップ 酢 水 コンソメ	Ene.: 478kcal P: 15.2g F: 18.1g C: 69.3g Ca: 269mg 食塩相当量: 1g

給食MEMO		目標値	月平均値
今年の夏は、気象庁が統計をとり始めた1898年からの125年間で最も暑い夏になったんだとか・・・日本各地で10月前半までは暑さが続く見込みがあるようです。気温差が激しくなりそうですので、体調を崩さないように気をつけましょう。10月20日(金)は子どもたちも楽しみにしている秋の遠足です！ほしぐみ、ひつじぐみは雨天の場合でも給食がありますのでお弁当のご準備をよろしく願いいたします。 ☆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。あらかじめご了承願います。☆		Ene.(エネルギー)	475kcal 472kcal
		P(タンパク)	19g 19.1g
		F(脂質)	13.2g 16.7g
		C(炭水化物)	70.1g 66.9g
		Ca(カルシウム)	225mg 288mg
		食塩相当量	1.5g 1.3g

令和5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	カや体温のもとに なる	体の調子を整える			
2	16	30	月	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐と野菜の煮物 豚汁(キャベツ・わかめ)	ひじき粥 なし(2日) オレンジ(16日) バナナ(30日)	豚肉 豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん わかめ かぼ ちゃ こまつな ひ じき なし オレン ジ バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁
3	17	31	火	お粥(中期)軟飯(後期) 肉かぼちゃ みそ汁(たまねぎ・にんじん)	青菜粥 りんご(3、17日) みかん(31日)	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん ほうれんそう かぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
4	18		水	お粥(中期)軟飯(後期) 魚の野菜あんかけ みそ汁(さといも・わかめ)	煮込みスパゲティ りんご	かれい 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 スパゲ ティ さといも 片 栗粉	にんじん たまね ぎ チンゲンサイ わかめ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
5	19		木	お粥(中期)軟飯(後期) マーボー豆腐 すまし汁(じゃがいも・たまねぎ)	野菜粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ にんじん こまつな キャ ベツ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
6	20		金	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(にんじん・はくさい)	煮込みうどん バナナ	かれい 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 うどん さつまいも	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい バナナ	昆布だし汁 食塩
7	21		土	お粥(中期)軟飯(後期) 肉豆腐 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	青菜粥 りんご	豚肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぼちゃ りんご 小松菜	しょうゆ 昆布だし 汁
10	24		火	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	おから蒸しパン りんご	かれい 米みそ(淡色 辛みそ) 粉ミルク おから	米 砂糖 米粉	キャベツ にんじん かぼちゃ わかめ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
11	25		水	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 豆乳スープ(こまつな・かぶ)	おじゃ バナナ	鶏肉 豆乳	米 砂糖 じゃがい も	こまつな にんじん かぶ コーン バナ ナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
12	26		木	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉と野菜のみそ煮 春雨スープ(にんじん・コーン)	スイートポテト りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 粉ミルク	米 砂糖 さつまい も はるさめ	にんじん はくさい チンゲンサイ プ ロッコリー コーン りんご	昆布だし汁 食塩
13			金	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉の野菜あんかけ すまし汁(さといも・はくさい)	煮奴 オレンジ	鶏肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉 さといも	にんじん たまね ぎ ブロッコリー はくさい オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
14			土	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉と野菜の煮物 みそ汁(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)	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ にんじん ほうれんそう わかめ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
23			月	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と根菜の煮物 みそ汁(だいこん・キャベツ)	煮込みマカロニ りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 さといも マカロニ	だいこん キャベツ にんじん かぼ ちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
27			金	お粥(中期)軟飯(後期) 肉じゃが みそ汁(はくさい・たまねぎ)	煮奴 りんご	豚肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	にんじん ブロッ コリー たまねぎ は くさい わかめ り んご	しょうゆ 昆布だし 汁

**吸い食べ・チュチュ食べにならないための注意**

☆都合により食材を変更する場合があります☆

**中期食:食べさせるものをひとつの器に混ぜない**

質の違う食べ物を口に入れると口の中の食べ物を混ぜなければなりません。こうして舌の微妙な動かし方を覚えます。あらかじめ混ぜてあるものを与えると舌がそのような動きをする必要がなくなってしまいます。

**後期食:刻みすぎないように**

歯茎にのせて噛めなければならないのでみじん切りはNGです。

**中・後期共通:無理強いはガマンして**

『食べなさい』『早く食べて』と口の中で処理できない食べものを無理強いすると、丸飲みや口の中にとめるような食べ方を覚えさせることになります。

**楽しい食事で食べる意欲を育てましょう。**



令和5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			
2	16	30	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) 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	<p>☆初期食の食事のポイント☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・離乳開始から1ヶ月間は離乳食の舌ざわり、食感に慣れて上手に飲み込めるようにしましょう。</li> <li>・最初は1さじずつから始めて、慣れてきたら量を増やしていきましょう。</li> <li>・この時期はたくさん食べられたということよりも、口に入った離乳食をくちびるを閉じて飲み込むことができるようになることがポイントです。</li> <li>・ポターージュ状が上手に飲み込めるようになったらすり鉢などを使ってジャム状にして粒のあるものにして食べましょう。</li> <li>・おかゆ、野菜などをすすめられたら豆腐、白身魚、しらす(塩抜きしたもの) 麩などのたんぱく質のものを取り入れていきましょう。</li> <li>・ひざに抱いた赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けてみると食べさせやすくなります。</li> </ul>	
3	17	31	火	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(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	にんじん かぼちゃ		
4	18		水	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		
5	19		木	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		
6	20		金	お粥(前、後期) はくさいのペースト(前、後期) さつまいものペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米 さつまいも	はくさい		
7	21		土	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		☆都合により食材を変更する場合があります☆
10	24		火	お粥(前、後期) キャベツのペースト(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	キャベツ かぼちゃ		
11	25		水	お粥(前、後期) こまつなのペースト(前、後期) かぶのペースト(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 かぶ		
12	26		木	お粥(前、後期) はくさいのペースト(前、後期) さつまいものペースト(後期) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米 さつまいも	はくさい		
13			金	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(前、後期) ブロッコリーのペースト(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 ブロッコリー		
14			土	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		
23			月	お粥(前、後期) キャベツのペースト(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	キャベツ かぼちゃ		
27			金	お粥(前、後期) じゃがいものペースト(前、後期) はくさいのペースト(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	はくさい		