

令和5年11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	15	29	水	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐と野菜の煮物 豚汁(さといも・にんじん)	いも粥 りんご	豚肉 豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 さといも さつまいも	こまつな にんじん かぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
2	16	30	木	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉の野菜あんかけ すまし汁(はくさい・にんじん)	野菜粥 りんご	鶏肉	米 砂糖 片栗粉	はくさい にんじん ほうれんそう グリ ンピース	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
4	18		土	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(だいこん・わかめ)	煮込み春雨 りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 はるさめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう だい こん わかめ りん ご	しょうゆ 昆布だし 汁
6	20		月	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉とゆで大豆の煮物 みそ汁(キャベツ・にんじん)	いも粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐 ゆ で大豆	米 砂糖 さつまい も	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ トマト	しょうゆ 昆布だし 汁
7	21		火	お粥(中期)軟飯(後期) すき焼き風煮 みそ汁(たまねぎ・はくさい)	煮奴 みかん	鶏肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 麩	たまねぎ はくさい にんじん かぼちゃ ブロッコリー みか ん	しょうゆ 昆布だし 汁
8	22		水	お粥(中期)軟飯(後期) 魚の野菜あんかけ みそ汁(かぼちゃ・かぶ)	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 さといも 片栗粉 スパゲ ティ	たまねぎ にんじん かぶ かぼちゃ り んご	しょうゆ 昆布だし 汁
9			木	お粥(中期)軟飯(後期) ポークチャップ 豆乳スープ(たまねぎ・にんじん)	おじゃ りんご	豚肉 豆乳	米 砂糖 油 片栗 粉	ほうれんそう たま ねぎ かぼちゃ に んじん りんご	昆布だし汁 食塩 ケチャップ
10			金	お粥(中期)軟飯(後期) マーボー豆腐 すまし汁(キャベツ・わかめ)	芋粥 みかん	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 さつまいも 片 栗粉	キャベツ にんじん わかめ かぼちゃ こまつな みかん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
11	25		土	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(こまつな・にんじん)	甘煮 りんご	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 さといも	にんじん こまつ な たまねぎ わか め りんご	昆布だし汁 食塩
13	27		月	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉の野菜あんかけ みそ汁(じゃがいも・はくさい)	かぼちゃ粥 オレンジ	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はく さい かぼちゃ オ レンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
14	28		火	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 すまし汁(だいこん・さつまいも)	野菜蒸しパン バナナ	かれい 豆乳	米 砂糖 さつまい も 米粉	だいこん わかめ ほうれんそう パナ ナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
17			金	お粥(中期)軟飯(後期) おろし煮 みそ汁(さつまいも・ほうれんそう)	ひじき粥 りんご	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	だいこん にんじん ほうれんそう たま ねぎ ひじき りん ご	しょうゆ 昆布だし 汁
24			金	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(こまつな・にんじん)	煮奴 みかん	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 さといも さつ まいも	こまつな はくさい ブロッコリー にん じん みかん	しょうゆ 昆布だし 汁

★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☆



令和5年11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	水	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(前、後期) こまつなのペースト(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 こまつ な	<p>☆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 ますが好きな味、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 めないようにしましょう。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 してみましょう。食べられることができた 時はほめてあげましょう。 ☆都合により食材を変更する場合があります☆</p> 
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) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	にんじん はく さい	
4	18		土	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) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	ほうれんそう た まねぎ	
6	20		月	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) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	にんじん キャ ベツ	
7	21		火	お粥(前、後期) はくさいのペースト(前、後期) ブロッコリーのペースト(後期) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	はくさい ブロッ コリー	
8	22		水	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(前、後期) かぶのペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米	かぼちゃ かぶ	
9			木	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(前、後期) ほうれんそうのペースト(後期) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	たまねぎ ほう れんそう	
10			金	お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) さつまいものペースト(後期) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米 さつまいも	にんじん	
11	25		土	お粥(前、後期) こまつなのペースト(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	こまつな たま ねぎ	
13	27		月	お粥(前、後期) チンゲンサイのペースト(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	チンゲンサイ か ぼちゃ	
14	28		火	お粥(前、後期) さつまいものペースト(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 さつまいも	ほうれんそう	
17			金	お粥(前、後期) にんじんのペースト(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	にんじん	
24			金	お粥(前、後期) さつまいものペースト(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 さつまいも	はくさい	

令和5年11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	15	29	水	牛乳お菓子 ごはん 豚のごま炒め こまつなともやしの和え物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	牛乳 さつまいものようかん お菓子	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 白いりご ま 油 さつまいも お菓子	にんにく にんじん こまつな もやし かぼちゃ ねぎ 粉 かんでん	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 水	Ene. : 445kcal P : 17.8g F : 13.1g C : 70g Ca : 331mg 食塩相当量 : 1g
2	16	30	木	牛乳お菓子 はくさいと鶏のあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ すまし汁(豆腐・なめこ)	牛乳 塩むすび(2日) ゆかりむすび(16、30日) マスカットゼリー	牛乳 鶏むね肉 竹輪 木綿豆腐	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 こ ま油 マスカットゼ リー 米	はくさい にんじん コーン グリンピー ス ピーマン なめ こ	食塩 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし 汁 水 酢 かつお だし汁 しそふりか け	Ene. : 453kcal P : 20.2g F : 13.9g C : 68.1g Ca : 257mg 食塩相当量 : 1.8g
4	18		土	牛乳お菓子 とり丼 ほうれん草のはるさめ炒め みそ汁(だいこん・わかめ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 はる さめ お菓子 プチ ゼリー	たまねぎ にんじ ん ほうれんそう にら だいこん カットわかめ	しょうゆ みりん 中華だしの素 酒 かつお・昆布だし 汁	Ene. : 462kcal P : 16.5g F : 14.2g C : 70.4g Ca : 257mg 食塩相当量 : 1.3g
6	20		月	牛乳お菓子 ピーンズライス(カレー風味) キャベツとにんじんの和え物	牛乳 焼き芋 お菓子	牛乳 豚ひき肉 ゆで大豆	米 油 砂糖 小 麦粉 お菓子 さ つまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん トマト キャベ ツ	水 カレー粉 中濃 ソース ケチャップ コンソメ 酢 しょう ゆ 食塩	Ene. : 454kcal P : 17.9g F : 18.2g C : 61.7g Ca : 299mg 食塩相当量 : 1g
7	21		火	牛乳お菓子 ごはん 鶏むねのすき焼き ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(しめじ・ねぎ)	牛乳 レーズンクッキー みかん	牛乳 鶏むね 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 しらたき 油 砂糖 ホットケーキ 粉	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん プ ロッコリー ひじき しめじ 干しぶどう みかん	しょうゆ みりん かつおだし汁 食 塩 かつお・昆布 だし汁	Ene. : 461kcal P : 19g F : 14.1g C : 68.9g Ca : 288mg 食塩相当量 : 1.5g
8	22		水	牛乳お菓子 紅葉ごはん かれないの蒲焼き風 きゅうりとかぶのコーンとえ みそ汁(かぼちゃ・えのき)	牛乳 ナポリタン りんご	牛乳 かわいい 米 みそ(淡色辛みそ) ウインナー	米 砂糖 片栗粉 油 スパゲティ	にんじん しょうが きゅうり かぶ コーン かぼちゃ えのきたけ りんご ピーマン たまねぎ	食塩 しょうゆ み りん 酒 酢 かつ お・昆布だし汁 ケ チャップ 中濃ソー ス コンソメ	Ene. : 461kcal P : 19.2g F : 14.1g C : 69.1g Ca : 260mg 食塩相当量 : 1.6g
9			木	牛乳お菓子 パン ボークチャップ ほうれん草のソテー 豆乳ポタージュ(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 ライスコロケ ブルー	牛乳 豚肉(もも) 豆乳 豚ひき肉 ウインナー	パン 片栗粉 油 米 小麦粉 パン 粉 あげ油 じゃが いも	たまねぎ ほうれ んそう にんじん もやし クリーム コーン ブルー	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 酒 水 コンソ メ	Ene. : 471kcal P : 23.1g F : 19.5g C : 57.2g Ca : 263mg 食塩相当量 : 1.5g
10			金	牛乳お菓子 ペーコンライス コーン入り豆腐ナゲット(米粉) さつまいものマヨサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ)	牛乳 マーブルカップケーキ みかん	牛乳 ペーコン 木 綿豆腐 鶏ひき肉 ツナ水煮缶 米み そ(淡色辛みそ) 豆乳	米 米粉 油 さつ まいも マヨドレ 砂糖	こまつな にんじん コーン ひじき きゅうり キャベツ カットわかめ みか ん	コンソメ しょう ゆ 食塩 ケチャップ かつお・昆布だし 汁 ペーキングパ ウダー ココア	Ene. : 514kcal P : 18.2g F : 20.1g C : 70.5g Ca : 297mg 食塩相当量 : 1.5g
11	25		土	牛乳お菓子 ごはん 鶏とれんこんの炒め煮 こまつなとにんじんのお浸し みそ汁(もやし・にら)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 お菓子 プ チゼリー	れんこん たまね ぎ こまつな にん じん もやし にら	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁	Ene. : 460kcal P : 19.2g F : 14.9g C : 66.9g Ca : 353mg 食塩相当量 : 1.4g
13	27		月	牛乳お菓子 ごはん 鶏の炒め煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・はくさい)	牛乳 かぼちゃドーナツ オレンジ	牛乳 鶏もも肉 挽 きわり納豆 米み そ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 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 はくさい かぼちゃ オレンジ	しょうゆ 酒 みり ん かつお・昆布だ し汁 食塩	Ene. : 455kcal P : 17.5g F : 16.5g C : 64.1g Ca : 289mg 食塩相当量 : 1.2g
14	28		火	牛乳お菓子 ふりかけごはん 鮭のパン粉焼き だいこんの酢の物 すまし汁(生揚げ・さつまいも)	牛乳 ほうれん草蒸しパン バナナ	牛乳 かつお節 さけ 生揚げ 豆 乳	米 白いりごま パ ン粉 油 砂糖 さ つまいも ホット ケーキ粉	きゅうり だいこん カットわかめ パナ ナ ほうれんそう コーン	しそふりかけ 食 塩 ケチャップ 酢 しょうゆ かつおだ し汁	Ene. : 465kcal P : 20.5g F : 14.3g C : 68g Ca : 290mg 食塩相当量 : 1.1g
17			金	牛乳お菓子 わかめごはん ぶりのおろし煮 根菜の金平 みそ汁(さつまいも・ほうれん草)	牛乳 ひじき入りピザトースト りんご	牛乳 ぶり 米み そ(淡色辛みそ) ピ ザ用チーズ	米 砂糖 白いりご ま 油 さつまいも 食パン	カットわかめ しょう が だいこん ご ぼう にんじん れ んこん ほうれん そう たまねぎ ピーマン ひじき りんご	食塩 しょうゆ 酒 みりん かつお・昆 布だし汁 ケチャッ プ	Ene. : 487kcal P : 21.1g F : 17.6g C : 67.2g Ca : 337mg 食塩相当量 : 1.8g
24	郷土食 和食の日	金	牛乳お菓子 とうきびめし さばのじゃう ブロッコリーのごま和え いものこ汁	牛乳 石垣団子(米粉) みかん	牛乳 さば 木綿 豆腐 かまぼこ 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳	米 砂糖 白いりご ま さといも さつ まいも 米粉	コーン もやし は くさい ごぼう プ ロッコリー しめじ にんじん みかん	食塩 水 酒 しょう ゆ ぶりだし汁 しょう ゆ かつお・昆布だ し汁 ペーキングパウ ダー	Ene. : 504kcal P : 21.1g F : 14.8g C : 77.9g Ca : 295mg 食塩相当量 : 1.7g	

給食MEMO		目標値	月平均値
11月は祝日が2回ありますね。祝日ではありませんが、「11月4日」は何の日かご存知ですか……?「い[1]・い[1]・よ[4]」の日(※)なんだそうです。いつも食べる野菜を食べなかった……今日は遊び食べが多かった……子どもたちの食に対しての悩みはつきないもの。でも「(そんな日もあって)いいよ」と思える日もあっていいかもしれませんね。そして、そう思う自分にも「いいよ」と言い聞かせたいものですね。また、24(金)は「和食の日(※)」です。様々な地域の郷土料理を提供予定です。詳しくは給食だよりにてご紹介いたします。※:一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録。 前段が長くなりましたが、今月の食育のテーマ「米」に合わせて、2(木)の午後おやつを「塩むすび」にしました。「塩むすび」を通して、お米そのものを感じて、味わって…そういったきっかけの1つになったら良いなという想いを込めています。 "真っ白なおにぎり"はあまり馴染みがないかもしれませんが、美味しく楽しい食事の時間になりますように。 ☆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。あらかじめご了承ください。☆			
Ene.(エネルギー)	475kcal	475kcal	469kcal
P(タンパク)	19g	19g	19.3g
F(脂質)	13.2g	13.2g	15.8g
C(炭水化物)	70.1g	70.1g	67.7g
Ca(カルシウム)	225mg	225mg	294mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.4g