

令和5年12月 献立表

中・後期食			献立名		あか	黄	みどり	調味料
日	曜		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	金	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 すまし汁(だいこん・にんじん)	パン粥 バナナ	かれい 粉ミルク きな粉	米 砂糖 パン	はくさい にんじん ブロッコリー だい こん チンゲンサイ バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
2		土	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉の野菜あんかけ みそ汁(キャベツ・にんじん)	野菜粥 りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	キャベツ 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	25月	お粥(中期)軟飯(後期) ささみと野菜の煮物 みそ汁(たまねぎ・にんじん)	煮込みスパゲティ りんご	ささみ 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 スパゲ ティ じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト 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) 魚の野菜あんかけ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	煮奴 バナナ	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ バナナ かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁
6	20	水	お粥(中期)軟飯(後期) ポークビーンズ 野菜スープ(キャベツ・にんじん)	青菜粥 りんご	豚肉 大豆	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな トマト りんご	昆布だし汁 食塩 ケチャップ
7	21	木	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(かぼちゃ・かぶ)	芋粥 りんご	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	たまねぎ にんじん かぶ かぼちゃ わ かめ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
8		金	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(さつまいも・ほうれんそう)	おじゃ バナナ	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	ほうれんそう はく さい にんじん パ ナナ	しょうゆ 昆布だし 汁
9	23	土	お粥(中期)軟飯(後期) マーボー豆腐 わかめスープ(にんじん・わかめ)	野菜粥 りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	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 りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
11		月	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(かぼちゃ・たまねぎ)	芋粥 オレンジ	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	にんじん だいこん こまつな たまねぎ かぼちゃ オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
12	26	火	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉の野菜あんかけ 納豆汁(ほうれんそう・にんじん)	煮奴 バナナ	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ) 納豆 豆 腐	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう ブ ロッコリー バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
13	27	水	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 すまし汁(キャベツ・たまねぎ)	煮込みスパゲティ りんご	かれい	米 砂糖 さといも スパゲティ	キャベツ たまねぎ にんじん りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
14	28	木	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐チャンプル みそ汁(かぼちゃ・ほうれんそう)	野菜蒸しパン りんご	豆腐 豚肉 米み そ(淡色辛みそ) 豆乳	米 片栗粉 砂糖 油 さといも	こまつな ほうれん そう かぼちゃ り んご	しょうゆ 昆布だし 汁
22		金	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉のみそ煮込み うどん汁(だいこん・にんじん)	かぼちゃ粥 みかん	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 うどん さとい も	だいこん ほうれん そう かぼちゃ に んじん みかん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩

★手づかみ食べと遊び食べの違い★

手づかみ食べ→食べる(口に入れること)に意欲的です。

遊び食べ→口に運ばずテーブルの下に落としたり投げたり食べ物を玩具にします。手づかみが盛んな時期と

遊び食べの始まる時期はちょうど重なっているので見極めが必要です。☆都合により食材を変更する場合があります☆



令和5年12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	15	金	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) 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 はくさい	☆手づかみ食べと遊び食べの違い 手づかみ食べ: 食べること (口に入れること)に意欲的です。 遊び食べ: 口に運ばずテーブルの 下に落としたり投げたり食べ物を 玩具にします。 手づかみが盛んな時期と遊び食べ の始まる時期はちょうど重なって いるので見極めが必要です。 ☆都合により食材を変更する場合 があります☆	
2		土	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		
4	18	25	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) 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 たまねぎ	
5	19		火	お粥(前、後期) こまつなのペースト(前、後期) キャベツのペースト(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 キャベツ	
6	20		水	お粥(前、後期) じゃがいものペースト(前、後期) ブロッコリーのペースト(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	ブロッコリー	
7	21		木	お粥(前、後期) さつまいものペースト(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 さつまいも	かぶ	
8			金	お粥(前、後期) はくさいのペースト(前、後期) ほうれんそうのペースト(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 ほうれんそう	
9	23		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) 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	
11			月	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) 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 こまつな	
12	26		火	お粥(前、後期) ほうれんそうのペースト(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	ほうれんそう にんじん	
13	27		水	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(後期) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	たまねぎ キャベツ	
14	28		木	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(前、後期) ほうれんそうのペースト(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 ほうれんそう	
22			金	お粥(前、後期) ほうれんそうのペースト(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	ほうれんそう にんじん	

令和5年12月 献立表

3歳未満

ハレルヤ保育園

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	金	牛乳お菓子 ひじきごはん さばのみそ煮 はくさいの炒め物 すまし汁(だいこん・チンゲン菜)	牛乳 ジャムサンド バナナ	牛乳 さば 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 食パン ジャム	ひじき にんじん しょうが はくさい ブロッコリー だいこん チンゲンサイ バナナ	しょうゆ かつおだし 酒 食塩	Ene.: 456kcal P: 18.9g F: 15.7g C: 65.3g Ca: 264mg 食塩相当量: 1.7g
2		土	牛乳お菓子 ごはん 鶏の甘辛焼き キャベツとにんじんのコーンサラダ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 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 キャベツ にんじん コーン かぼちゃ	しょうゆ みりん 酒 食塩 酢 かつお・昆布だし 水	Ene.: 462kcal P: 18.6g F: 17.3g C: 64.4g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.5g
4	18	月	牛乳お菓子 チキンカレー ごぼうのハムサラダ	牛乳 豆乳ココア寒天 〜クリーム添え〜 お菓子	牛乳 鶏むね肉 ハム 豆乳 ホイップ クリーム	米 じゃがいも 油 小麦粉 マヨドレ 砂糖 お菓子	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレー ごぼう コーン 粉か んてん	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 ココア	Ene.: 481kcal P: 18.4g F: 18.7g C: 66.1g Ca: 278mg 食塩相当量: 1g
5	19	火	牛乳お菓子 ごはん かれのいの煮つけ こまつなともやしのごま和え みそ汁(生揚げ・玉ねぎ)	牛乳 コーンラーメン バナナ	牛乳 かれい 生 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ) 豚肉(も も)	米 砂糖 白いりご ま 中華麺 ごま 油	しょうが こまつな もやし たまねぎ バナナ にんじん キャベツ コーン	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 中 華だしの素 水 食塩	Ene.: 466kcal P: 22.5g F: 12g C: 72.5g Ca: 346mg 食塩相当量: 1.9g
6	20	水	牛乳お菓子 パン ポークビーンズ 粉ふき芋 コンソメスープ(にんじん・キャベツ)	牛乳 小魚とこまつなのごはん マスカットゼリー	牛乳 豚肉(もも) ゆで大豆 食べる 小魚 ベーコン	パン 油 砂糖 じゃがいも マス カットゼリー 米 白いりごま	にんじん たまね ぎ ビーマン トマ ト缶 キャベツ こ まつな	水 ケチャップ 食 塩 コンソメ しょう ゆ	Ene.: 444kcal P: 21.7g F: 15g C: 60.6g Ca: 359mg 食塩相当量: 1.6g
7	21	木	牛乳お菓子 ごはん 鮭のきのこあんかけ かぶのわかめ和え みそ汁(ねぎ・かぼちゃ)	牛乳 大学芋 りんご	牛乳 さけ 米み そ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片 栗粉 さつまいも あげ油 白いりご ま	たまねぎ えのき たけ しめじ にん じん かぶ カッ わかめ ねぎ か ぼちゃ りんご	かつおだし汁 食 塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 475kcal P: 18.9g F: 13.9g C: 75.6g Ca: 292mg 食塩相当量: 1.3g
8	特別食	金	牛乳お菓子 みかんごはん 鶏むねのから揚げ はくさいのコールスロー みそ汁(さつまいも・ほうれん草)	牛乳 みかんケーキ(米粉) バナナ	牛乳 鶏むね肉 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳	米 みかん缶シ ロップ 片栗粉 あ げ油 砂糖 マヨ レ さつまいも 米 粉 油	オレンジジュース あおのり しょうが はくさい にんじん コーン ほうれんそ う みかん缶 バ ナナ	食塩 しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布 だし汁 ベーキン グパウダー	Ene.: 514kcal P: 19.7g F: 16.1g C: 76.9g Ca: 275mg 食塩相当量: 1.3g
9	23	土	牛乳お菓子 中華丼 彩りサラダ わかめスープ	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏もも肉	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 お 菓子 プチゼリー	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水 煮) しめじ もやし きゅうり たまね ぎ カットわかめ	中華だしの素 水 食塩 しょうゆ み りん	Ene.: 454kcal P: 17.9g F: 14.6g C: 67.4g Ca: 253mg 食塩相当量: 1.9g
11		月	牛乳お菓子 ごはん ぶりだいこん 金平ごぼう みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 さつまいもドーナツ オレンジ	牛乳 ぶり 米み そ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 さつ まいも ホットケ ーキ粉 あげ油	だいこん しょうが ごぼう にんじん かぼちゃ たまね ぎ オレンジ	しょうゆ 酒 み りん かつお・昆布 だし汁	Ene.: 459kcal P: 18.6g F: 17.5g C: 62.5g Ca: 265mg 食塩相当量: 1.6g
12	26	火	牛乳お菓子 わかめごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(えのき・ごぼう)	牛乳 チーズマフィン バナナ	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳 ビザ用チ ーズ	米 油 ホットケ ーキ粉	たまねぎ コーン ほうれんそう にん じん えのきたけ ごぼう バナナ	炊き込みわかめ 食塩 しょうゆ かつ お・昆布だし汁	Ene.: 456kcal P: 20.3g F: 17.2g C: 60.6g Ca: 310mg 食塩相当量: 1.6g
13	27	水	牛乳お菓子 ミートスパゲッティ キャベツとツナのサラダ	牛乳 たご焼き風おにぎり ブルー	牛乳 豚ひき肉 ツナ水煮缶 竹輪	スパゲティ 油 砂 糖 小麦粉 米	たまねぎ にんじ ん キャベツ あお のり ブルー	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢	Ene.: 454kcal P: 18.4g F: 14.5g C: 67.2g Ca: 163mg 食塩相当量: 1.4g
14	28	木	牛乳お菓子 ごはん 豆腐チャンプル(こまつな) さといものごまがらめ みそ汁(ほうれんそう・かぼちゃ)	牛乳 きな粉入り蒸しパン(豆乳) りんご	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ) き な粉 豆乳	米 片栗粉 油 さ といも 砂糖 白 いりごま ホットケ ーキ粉	こまつな かぼちゃ ほうれんそう りん ご	食塩 酒 しょうゆ かつお・昆布だし 汁	Ene.: 475kcal P: 21.3g F: 15.5g C: 67.4g Ca: 347mg 食塩相当量: 1.5g
22	行事食 冬至	金	牛乳お菓子 豚汁うどん れんこんとにんじんのコーン金平	牛乳 かぼちゃケーキ(米粉) みかん	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	干しうどん 油 砂 糖 米粉	だいこん にんじ ん ごぼう 葉ねぎ れんこん ほうれ んそう コーン み かん かぼちゃ	かつお・昆布だし 汁 しょうゆ 酒 みりん 食塩 ベーキングパウ ダー	Ene.: 460kcal P: 16.8g F: 17.4g C: 64.7g Ca: 293mg 食塩相当量: 2.6g
25	行事食 クリスマス	月	牛乳お菓子 カレーピラフ 焼きハンバーグ 3色サラダ コンソメスープ(だいこん・にんじん)	りんごジュース クリスマスデコレーション	豚ひき肉 豆乳 ホイップクリーム ウインナー	米 パン粉 砂糖 油 じゃがいも マ ヨドレ ホットケ ーキ粉	たまねぎ にんじ ん ビーマン コ ーン だいこん パセ リ いんげん もも みかん バイン リ んごジュース	食塩 ケチャップ 中濃ソース 水 コ ンソメ カレー粉	Ene.: 535kcal P: 19.7g F: 21.5g C: 72.9g Ca: 252mg 食塩相当量: 1.3g

給食MEMO		目標値	月平均値
2023年の師走がやってきましたね。どんな1年でしたか?12月も笑顔で過ごせますように。今年の冬至は22(金)です。冬至は、太陽がでている時間が一番短くなると言われています。"かぼちゃ"を食べて風邪に打ち勝つパワーをつけたり、"ん"のつく食べ物を食べて「うん」き(運氣)をあげてくださいね。			
※"ん"のつく食べ物例:にんじん・だいこん・れんこん・うどん……かぼちゃも"なんきん"という呼び名がありますね。			
また、12月の食育テーマ(みかん)に合わせて、特別食では「みかんごはん」を提供予定です。みかんの生産量が比較的多い"愛媛県"では、なじみ深い料理なんだそうです。詳細は給食日よりご紹介いたします。			
☆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。あらかじめご了承ください。☆			
Ene.(エネルギー)	475kcal	471kcal	
P(タンパク)	19g	19.4g	
F(脂質)	13.2g	16.2g	
C(炭水化物)	70.1g	67.4g	
Ca(カルシウム)	225mg	283mg	
食塩相当量	1.5g	1.6g	