

令和6年1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			
5	金	牛乳 お菓子	お弁当日	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳	お菓子 プチゼ リー				
6	20	土	ごはん 豚のさっぱり炒め にんじんとはくさいのコーン みそ汁(チンゲン菜・わかめ)	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 砂糖 油 お菓 子 プチゼリー	たまねぎ しょうが にんじん はくさい コーン チンゲンサ イ わかめ	酢 しょうゆ かつ お・昆布だし汁	Ene. : 471kcal P : 21g F : 15.1g C : 68.3g Ca : 280mg 食塩相当量 : 1.5g	
9	23	火	ごはん さばの竜田揚げ キャベツとにんじんの納豆 みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	牛乳 レーズン入り スイートポテト(豆乳) マスカットゼリー	牛乳 さば 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 片栗粉 あげ 油 マスカットゼ リー さつまいも 砂糖	しょうが キャベツ にんじん たまね ぎ ごぼう 干しぶ どう	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁	Ene. : 453kcal P : 17.9g F : 12.1g C : 72.7g Ca : 291mg 食塩相当量 : 1.4g	
10	24	水	パン 鶏肉のトマト煮 こまつなのツナ炒め 豆乳ポタージュ(だいこん・ウインナー)	お茶 七草粥(10日) ひじきにぎり(24日) オレンジ	鶏もも肉 ツナ水 煮缶 ウインナー 豆乳	パン 油 砂糖 米 さつまいも	たまねぎ トマト缶 こまつな だいこん クリームコーン ひ じき にんじん 七 草 オレンジ	コンソメ 水 しょう ゆ 酒 食塩 かつ おだし汁	Ene. : 466kcal P : 20.7g F : 19.4g C : 57.6g Ca : 304mg 食塩相当量 : 1.4g	
11	25	木	肉みそスパゲティ ほうれん草のごま和え すまし汁(しめじ・もやし)	牛乳 切干入りチャーハン バナナ	牛乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛み そ)	スパゲティ 油 砂 糖 片栗粉 白 りごま 米	たまねぎ にんじ ん ピーマン ほう れんそう しめじ もやし パナナ 切 干大根 コーン	水 みりん しょう ゆ かつおだし汁 食塩	Ene. : 463kcal P : 19g F : 14.8g C : 69.8g Ca : 279mg 食塩相当量 : 1.4g	
12	行事食 お正月	金	ごはん 豆腐の松風焼き ツナコーン入りなます すまし汁(キャベツ・なると)	牛乳 ほうれん草入りクッキ ーりんご	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) ツ ナ水煮缶 なると 豆乳	米 片栗粉 白 りごま 砂糖 油 ホットケーキ粉	たまねぎ あおの り だいこん にん じん コーン キャ ベツ りんご ほう れんそう	みりん 酒 食塩 酢 かつおだし汁 しょうゆ	Ene. : 456kcal P : 18.2g F : 14.8g C : 66.8g Ca : 293mg 食塩相当量 : 1.3g	
13	27	土	ごはん 鶏肉のマーメレード煮 こまつなとにんじんの海苔 みそ汁(はくさい・玉ねぎ)	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 片栗粉 油 砂糖 マーメレード ジャム お菓子 プ チゼリー	たまねぎ こまつな にんじん 焼きのり はくさい	食塩 しょうゆ かつ お・昆布だし汁	Ene. : 459kcal P : 17.4g F : 14g C : 69.8g Ca : 302mg 食塩相当量 : 1.6g	
15	29	月	ごはん 鶏むねの炒り煮 かぼちゃのピースサラダ みそ汁(にんじん・葉ねぎ)	牛乳 おから入りドーナツ みかん	牛乳 鶏むね肉 米みそ(淡色辛み そ) おからパウ ダー 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキ 粉 あげ油	たまねぎ にんじ ん かぼちゃ グリ ンピース 葉ねぎ みかん	しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁 食塩 酢 かつお 昆布だし汁 ベー キングパウダー	Ene. : 459kcal P : 20g F : 13.9g C : 69.3g Ca : 282mg 食塩相当量 : 1.3g	
16	30	火	ドライカレー こまつなの白和え	牛乳 かぼちゃの豆乳プリン バナナ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 豆乳	米 油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん ピーマン トマ トピューレー こま つな パナナ か ぼちゃ 粉かんで ん パナナ	カレー粉 コンソメ 中濃ソース しょう ゆ かつおだし汁 水	Ene. : 468kcal P : 18.3g F : 16.3g C : 68.4g Ca : 336mg 食塩相当量 : 0.7g	
17	31	水	ごはん さばの梅煮 だいこんとにんじんの甘酢 みそ汁(さつまいも・ねぎ)	牛乳 汁ビーフン オレンジ	牛乳 さば 米み そ(淡色辛みそ) ツ ナ水煮缶	米 砂糖 油 さつ まいも ビーフン ごま油	ねぎうめ だいこん にんじん ねぎ た まねぎ コーン オ レンジ	かつおだし汁 しょう ゆ 酒 食塩 酢 かつお・昆布だし 汁 中華だしの素 水	Ene. : 465kcal P : 19.6g F : 14.4g C : 69.7g Ca : 252mg 食塩相当量 : 1.7g	
18		木	ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 マカロニきなこ オレンジ	牛乳 豚肉(もも) ハム 米みそ(淡色 辛みそ) きな粉	米 じゃがいも 砂 糖 油 マヨドレ マカロニ	たまねぎ にんじ ん ごぼう コーン カットわかめ オレ ンジ	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁 食塩	Ene. : 464kcal P : 20.4g F : 15.2g C : 68.4g Ca : 256mg 食塩相当量 : 1.1g	
19		金	ゆかりごはん かれのい蒲焼き風 キャベツとにんじんのナムル みそ汁(かぼちゃ・もやし)	牛乳 チーズナン ブルー	牛乳 きれいな 米 みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト(無糖) ピザ用チーズ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 白 りごま ホットケーキ 粉 小麦粉	しょうが キャベツ にんじん かぼ ちゃ もやし プ ルーン	しそふりかけ しょう ゆ みりん 酒 かつお・昆布だし 汁 水 食塩	Ene. : 456kcal P : 19.6g F : 14.3g C : 67g Ca : 352mg 食塩相当量 : 1.8g	
22		月	ごはん 豚のしょうが焼き はくさいとひじきの煮物 みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 カレーマフィン(ツナマヨ) りんご	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳 ツナ水 煮缶	米 砂糖 油 ホッ トケーキ粉 マヨド レ	しょうが たまね ぎ ひじき にんじん はくさい コーン りんご	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 みりん かつお・昆布だし 汁 カレー粉 食塩	Ene. : 463kcal P : 20.1g F : 16.4g C : 62.5g Ca : 278mg 食塩相当量 : 1.3g	
26		金	じゃこまぜご飯 タンドリーチキン キャベツのコールスロー コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 2色のクッキー(緑・白) みかん	牛乳 しらす干し かつお節 鶏もも 肉 ヨーグル ベーコン おから パウダー 豆乳	米 ごま油 砂糖 マヨドレ じゃがい も 米粉 油	ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ 粉 みかん ほう れんそう	しょうゆ カレー粉 食塩 ケチャップ 酢 水 コンソメ	Ene. : 471kcal P : 17.9g F : 18.5g C : 64.5g Ca : 272mg 食塩相当量 : 0.9g	
給食MEMO								目標値	月平均値	
2024年。あけましておめでとうございます。 寒さも増していますが、風邪をひかないように十分気を付けて過ごしたいですね。少し遅いですが、1月10日の午後おやつでは「七草粥」を提供 予定です。「七草粥」には、無病息災を願う想いが込められているとされています。12日にはお正月にちなんだ給食を提供予定です。できるだけ多く のお友達と楽しく食べることができますように。 今月は食育テーマである「ほうれん草」をいつもより少し多めに取り入れています。「緑色の野菜」がいつもと違って「今日ははなにかな〜」の楽し みの材料になることを願います。 今年も保育園のみんなが仲良く笑顔で暮らせますように。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。 ☆仕入れの都合上、給食開始は6日になります。5日に登園される方はお弁当のご準備をよろしくお願ひします。また食材はじめ献立を変更する 場合がございます。あらかじめご了承ください。☆								Ene.(エネルギー)	475kcal	462kcal
								P(タンパク)	19g	19.3g
								F(脂質)	13.2g	15.1g
								C(炭水化物)	70.1g	67.5g
								Ca(カルシウム)	225mg	295mg
								食塩相当量	1.5g	1.4g

令和6年1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		
5		金	お弁当	野菜粥 りんご		米	ほうれんそう かぼちゃ りんご	
6	20	土	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉の野菜あんかけ みそ汁(チンゲンサイ・にんじん)	おじや りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん はくさい チン ゲンサイ かぼ ちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
9	23	火	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(たまねぎ・にんじん)	スイートポテト りんご	かれい 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 砂糖 さつまい も	たまねぎ にんじん キャベツ ほう れんそう りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
10	24	水	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉のトマト煮 豆乳スープ(たまねぎ・にんじん)	青菜粥 オレンジ	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 砂糖 さつまい も	にんじん たまね ぎ トマト こまつ な だいこん オレ ンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
11	25	木	お粥(中期)軟飯(後期) マーボー豆腐 すまし汁(にんじん・ほうれんそう)	煮込みスパゲティ バナナ	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖 片栗粉 さといも スパゲ ティ	たまねぎ にんじん ほうれんそう バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
12		金	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐チャンプル みそ汁(キャベツ・だいこん)	野菜粥 りんご	豆腐 鶏肉 米み そ(淡色辛みそ) 豆乳	米 片栗粉 砂糖 油	たまねぎ だいこ ん にんじん キャ ベツ ほうれんそう りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
13	27	土	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(はくさい・たまねぎ)	おじや りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ こまつ な にんじん はく さい りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
15	29	月	お粥(中期)軟飯(後期) ささみの野菜あんかけ みそ汁(ほうれんそう・にんじん)	煮奴 みかん	ささみ 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん ほうれんそう かぼちゃ グリン ピース みかん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
16	30	火	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐のそぼろ煮 野菜スープ(にんじん・こまつな)	甘煮 バナナ	豚肉 豆腐	米 砂糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつ な トマト バナ ナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
17	31	水	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(さつまいも・だいこん)	煮込みうどん 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 たまねぎ ほうれ んそう りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
18		木	お粥(中期)軟飯(後期) 肉じゃが みそ汁(たまねぎ・わかめ)	煮込みマカロニ オレンジ	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も マカロニ	たまねぎ にんじん ほうれんそう わかめ オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁
19		金	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(かぼちゃ・にんじん)	野菜ナン りんご	かれい 米みそ(淡色 辛みそ) 粉ミルク	米 砂糖 米粉 さ といも	キャベツ かぼ ちゃ こまつな に んじん りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
22		月	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐チャンプル みそ汁(たまねぎ・にんじん)	ひじき粥 りんご	豆腐 豚肉 米み そ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 砂糖 油 さといも	たまねぎ にんじん はくさい ひじ き ほうれんそう りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
26		金	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉のみそ煮込み 野菜スープ(じゃがいも・たまねぎ)	じゃこ粥 みかん	鶏肉 しらす干し 米みそ(淡色辛み そ)	米 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれ んそう みかん	昆布だし汁 食塩



☆食事と食具について☆子どもは毎日繰り返される食事の中で、食のマナーや食具の使い方を学んでいきます。大人と一緒に食事の中で、手づかみ食べから大人のまねをしてスプーンやおはしを持つようになります。もちろんはじめのうちは上手に食具を使うことはできません。行きつ戻りつ少しずつ発達していくものです。厳しくしつけたり、叱ったりするのではなく、「認める」「信じる」「ほめること」大人がよい見本を毎日の食事の中で見せることが大切です。☆都合により食材を変更する場合があります☆



令和6年1月 献立表

初期食

ハレルヤ保育園

日	曜	献立名 昼食	あか	黄	みどり	調理より	
			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		
5	金	お弁当日					
6	20	土	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	<p>☆食事と食具について☆子どもは毎日繰り返される食事の中で、食のマナーや食具の使い方を学んでいきます。大人と一緒にの食事の中で、手づかみ食べから大人のまねをしてスプーンやおはしを持つようになります。もちろんはじめのうちは上手に食具を使うことはできません。行きつ戻りつ少しずつ発達していくものです。厳しくしつけたり、叱ったりするのではなく、「認める」「信じる」「ほめること」大人がよい見本を毎日の食事の中で見せることが大切です。</p> 
9	23	火	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) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米	たまねぎ キャベツ	
10	24	水	お粥(前、後期) こまつなのペースト(前、後期) さつまいものペースト(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	こまつな	
11	25	木	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) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	ほうれんそう にんじん	
12		金	お粥(前、後期) キャベツのペースト(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	キャベツ にんじん	
13	27	土	お粥(前、後期) はくさいのペースト(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	はくさい たまねぎ	☆都合により食材を変更する場合があります☆
15	29	月	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(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	かぼちゃ たまねぎ	
16	30	火	お粥(前、後期) こまつなのペースト(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	こまつな ブロッコリー	
17	31	水	お粥(前、後期) さつまいものペースト(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 さつまいも	にんじん	
18		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	
19		金	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) 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 キャベツ	
22		月	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(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	たまねぎ はくさい	
26		金	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	