

令和6年2月 献立表

ハレハ保育園 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	木	牛乳お菓子 パン チキンチャップ じゃがいものツナマリネ 豆乳ポターージュ(だいこん・にんじん)	牛乳 小魚入りわかめおにぎり オレンジ	牛乳 鶏もも肉 ツナ水煮缶 豆乳 ベーコン 食べる小魚	パン 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 米 白いりごま	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん クリームコーン オレンジ かぼちゃ	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酒 水 酢 コンソメ 炊き込みわかめ	Ene. : 463kcal P : 22.3g F : 14.5g C : 67.4g Ca : 322mg 食塩相当量 : 1.6g
2	行事食	節分 金	牛乳お菓子 こぎつね寿司 おさかなバーグ ブロッコリーの三色サラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	フルーツジュース トラ柄ケーキ バナナ	牛乳 油揚げ いわし 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 白いりごま 片栗粉 油 小麦粉	しょうが にんじん ごぼう にんにく たまねぎ コーン ブロッコリー カット わかめ かぼちゃ フルーツジュース バナナ	酢 食塩 みりん 酒 しょうゆ かつお・昆布だし ケチャップ しょうゆ ベーキングパウダー ココア	Ene. : 545kcal P : 21.9g F : 22.8g C : 69g Ca : 304mg 食塩相当量 : 1.6g
3		土	牛乳お菓子 チャーハン(鶏肉) 野菜と生揚げの煮物 中華スープ(にんじん・しめじ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏もも肉 生揚げ	米 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじん だいこん しめじ カットわかめ	中華だしの素 食塩 かつおだし汁 しょうゆ 酒 みりん 水	Ene. : 457kcal P : 21.4g F : 17g C : 59.8g Ca : 335mg 食塩相当量 : 1.2g
5	19	月	牛乳お菓子 ごはん 豚のすき煮 さつまいものごまよごし みそ汁(かぶ・葉ねぎ)	牛乳 豆乳寒天 ～いちごソースがけ～ お菓子	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 豆腐	米 砂糖 さつまいも 白いりごま いちごジャム お菓子	はくさい たまねぎ にんじん かぶ 葉ねぎ 粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 酒 水	Ene. : 447kcal P : 18.2g F : 13.5g C : 67.9g Ca : 296mg 食塩相当量 : 1.1g
6	20	火	牛乳お菓子 ごはん さばの竜田揚げ カレー風味 キャベツのコーン和え みそ汁(もやし・油揚げ)	牛乳 ジャーマンポテト りんご	牛乳 さば 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ベーコン	米 片栗粉 あげ油 砂糖 油 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん コーン もやし たまねぎ りんご だいこん	しょうゆ みりん 酒 カレー粉 食塩 酢 かつお・昆布だし汁 コンソメ	Ene. : 465kcal P : 19.4g F : 20.6g C : 58.2g Ca : 277mg 食塩相当量 : 1.5g
7	21	水	牛乳お菓子 けんちんうどん 鶏の照り焼き ごまつなとにんじんのお浸し	牛乳 おなかチャーハン マスカットゼリー	牛乳 木綿豆腐 鶏もも肉 かつお節	干しうどん さといも 油 マスカットゼリー 米	だいこん にんじん ごぼう しょうが ごまつな たまねぎ	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ みりん	Ene. : 449kcal P : 18.6g F : 15.1g C : 63.5g Ca : 296mg 食塩相当量 : 2.6g
8	22	木	牛乳お菓子 ごはん 豚の甘酢炒め ごぼうとにんじんの甘辛煮 すまし汁(キャベツ・かぶ)	牛乳 ひじきクッキー バナナ	牛乳 豚肉(もも) 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 白いりごま ホットケーキ粉 麩	たまねぎ ブロッコリー コーン ごぼう にんじん キャベツ かぶ バナナ ひじき えのきたけ	酢 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 かつおだし汁 食塩 水	Ene. : 473kcal P : 19.2g F : 14.4g C : 71.7g Ca : 286mg 食塩相当量 : 1.2g
9		金	牛乳お菓子 わかめごはん 豆腐ステーキ チンゲン菜とにんじんのツナ和え 豚汁	牛乳 ホットケーキ(みかん缶) りんご	牛乳 木綿豆腐 ツナ水煮缶 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキ粉 さといも	たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ だいこん ごぼう 葉ねぎ みかん缶 りんご	炊き込みわかめ しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 水 みりん	Ene. : 473kcal P : 20.8g F : 16.9g C : 64.7g Ca : 343mg 食塩相当量 : 1.3g
10	24	土	牛乳お菓子 ごはん 鶏とれんこんの炒め煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁(キャベツ・えのき)	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 砂糖 お菓子 プチゼリー	れんこん たまねぎ かぼちゃ キャベツ えのきたけ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁 かつお・昆布だし汁 水	Ene. : 479kcal P : 21.2g F : 13.6g C : 74g Ca : 266mg 食塩相当量 : 1.6g
13	27	火	牛乳お菓子 ごはん 肉じゃが にんじんの切干和え みそ汁(キャベツ・わかめ)	牛乳 ミートスパ バナナ	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	米 じゃがいも 砂糖 油 スパゲティ小麦粉	たまねぎ にんじん 切干大根 キャベツ カットわかめ バナナ	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつお・昆布だし汁 ケチャップ 中濃ソース 食塩 水	Ene. : 476kcal P : 22.4g F : 13g C : 73.6g Ca : 268mg 食塩相当量 : 1.5g
14	28	水	牛乳お菓子 ごはん さわらの西京焼き ごまつなのおかか和え すまし汁(さつまいも・もやし)	牛乳 きなこ入りドーナツ(豆乳) ブルーベリー	牛乳 さわら 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 きなこ 豆乳	米 砂糖 さつまいも マスカットゼリー ホットケーキ粉 あげ油	ごまつな にんじん もやし ブルーベリー たまねぎ	みりん しょうゆ かつおだし汁 食塩	Ene. : 466kcal P : 19.2g F : 14.9g C : 68g Ca : 306mg 食塩相当量 : 1.4g
16		金	牛乳お菓子 ハヤシライス ツナサラダ	牛乳 ウィンナーパン(豆乳) りんご	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 ウィンナー 豆乳	米 油 小麦粉 砂糖 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり パプリカ(赤) りんご	水 コンソメ ケチャップ しょうゆ 食塩 酢	Ene. : 479kcal P : 19.4g F : 17.5g C : 65.3g Ca : 274mg 食塩相当量 : 1.4g
26		月	牛乳お菓子 ごはん ぶりのおろし煮 キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・はくさい)	牛乳 レーズン蒸しパン りんご	牛乳 ぶり 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 生揚げ	米 砂糖 ホットケーキ粉 油	しょうが だいこん キャベツ にんじん かぼちゃ はくさい 干しぶどう りんご	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁	Ene. : 463kcal P : 20.1g F : 16.4g C : 64.8g Ca : 279mg 食塩相当量 : 1.3g
29		木	牛乳お菓子 ごはん 鶏のから揚げ カラフル野菜のカレーマリネ コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 ブロッコリーのケーキサレ(米粉) オレンジ	牛乳 鶏もも肉 豆乳 ウィンナー	米 片栗粉 あげ油 砂糖 油 じゃがいも 米粉	しょうが チンゲンサイ パプリカ(黄) にんじん たまねぎ パセリ粉 ブロッコリー コーン オレンジ	食塩 しょうゆ 酒 酢 カレー粉 水 コンソメ ベーキングパウダー	Ene. : 467kcal P : 17.8g F : 16.4g C : 66.9g Ca : 272mg 食塩相当量 : 1.3g

給食MEMO		目標値	月平均値
豆まきの季節がやってきましたね。今年は「心の中」だけではなく、大きな声で「鬼は外・福は内」と言えるかもしれませんね。7・21日の昼食「けんちんうどん」は、鎌倉にある建長寺において、崩れてしまった豆腐を野菜と煮込んで作った汁物に由来し、「建長寺(けんちょうじ)」がなまり「けんちん汁」となった説もあります。豚汁も提供予定ですので、温かい汁物で寒い冬を乗り越えましょう。今月の食育テーマ食材は「ブロッコリー」。午後おやつにブロッコリーを入れたケーキを提供予定です。緑色のお野菜が苦手なお友達も楽しい食事の時間を過ごせますように。 ★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	472kcal	
P(たんぱく)	19g	20.1g	
F(脂質)	13.2g	16.2g	
C(炭水化物)	70.1g	66.8g	
Ca(カルシウム)	225mg	295mg	
食塩相当量	1.5g	1.9g	

令和6年2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	木	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉の野菜あんかけ 野菜スープ(じゃがいも・にんじん)	野菜粥 オレンジ	鶏肉	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぼ ちゃ ほうれんそう オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
2			金	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(たまねぎ・わかめ)	かぼちゃ粥 バナナ	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぼ ちゃ わかめ パナ ナ	しょうゆ 昆布だし 汁
3			土	お粥(中期)軟飯(後期) ささみと野菜の煮物 みそ汁(キャベツ・にんじん)	煮込みスパゲティ りんご	ささみ 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 スパゲ ティ じゃがいも	キャベツ にんじん だいこん わかめ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
5	19		月	お粥(中期)軟飯(後期) すき焼き風 みそ汁(かぶ・さつまいも)	煮奴 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖 さつまい も	かぶ はくさい た まねぎ にんじん こまつな りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
6	20		火	お粥(中期)軟飯(後期) 白身魚の野菜あんかけ みそ汁(キャベツ・にんじん)	粉ふき芋 りんご	白身魚 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 キャベツ だいこん りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
7	21		水	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 うどん汁(こまつな・にんじん)	ぞうすい りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 うどん さといも	だいこん こまつな にんじん たまねぎ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
8	22		木	お粥(中期)軟飯(後期) ポークチャップ すまし汁(キャベツ・かぶ)	ひじき粥 バナナ	豚肉	米 砂糖	たまねぎ ブロッコ リー にんじん キャベツ かぶ ひ じき パナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩 ケチャッ プ
9			金	お粥(中期)軟飯(後期) マーボー豆腐 豚汁(チンゲンサイ・だいこん)	煮込みうどん りんご	豚肉 ツナ 米みそ (淡色辛みそ) 豆 腐	米 さといも 片栗 粉 うどん	たまねぎ にんじん チンゲンサイ か ぼちゃ だいこん りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
10	24		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・かぼちゃ)	青菜粥 りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ かぼ ちゃ キャベツ ほ うれんそう りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
13	27		火	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐チャンプル 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) 豆腐	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャ ベツ かぼちゃ オ レンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
14	28		水	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 すまし汁(こまつな・さつまいも)	煮込み春雨 りんご	かれい	米 砂糖 さつまい も 春雨	こまつな わかめ ほうれんそう にん じん たまねぎ り んご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
16			金	お粥(中期)軟飯(後期) 肉かぼちゃ すまし汁(たまねぎ・にんじん)	煮奴 りんご	豚肉 豆腐	米 砂糖 油	たまねぎ ブロッコ リー にんじん キャベツ かぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
26			月	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 納豆汁(かぼちゃ・はくさい)	野菜蒸しパン りんご	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) 納豆 豆乳	米 さといも 米粉	だいこん キャベツ かぼちゃ にんじん はくさい りんご	しょうゆ 昆布だし 汁

寒い季節、赤ちゃんはかぜから下痢や嘔吐をおこすことがよくあります。下痢は体力を消耗するので、回数が多いときは必ず医師の診察を受けましょう。下痢や嘔吐のときには、子どもは、脱水をおこしやすいので水分の補給は最も大切です。水分補給には湯冷まし、麦茶、番茶、野菜スープ、乳幼児用イオン飲料、果汁など哺乳瓶で飲まないときは、スプーンで少しずつもたびたびあげるようにしましょう。下痢や嘔吐が続いている場合は、経口補水液や味噌汁、スープなど塩分を含んでいるものがお勧めです。柑橘系は吐き気を起こしたり、下痢を悪化させることがあるので避けましょう。砂糖の入った甘い果汁や清涼飲料も下痢を悪化させるのであげないようにしましょう。食事は少し前の段階に戻して水分を多くして食べやすくします。始めたばかりなら少しお休みしてミルクに戻すとよいでしょう。☆都合により食材を変更する場合があります☆



令和6年2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	29	木	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	☆寒い季節、赤ちゃんはかぜから 下痢や嘔吐をおこすことがよくあり ます。下痢は体力を消耗するの で、回数が多いときは必ず医師の 診察を受けましょう。下痢や嘔吐 のときには、子どもは、脱水をおこ しやすいので水分の補給は最も大 切です。水分補給には湯冷まし、麦 茶、番茶、野菜スープ、乳幼児用イ オン飲料、果汁 など 哺乳瓶で飲ま ないときは、スプーンで少しずつで もたびたびあげるようにしましょう。 下痢や嘔吐が続いている場合は、 経口補水液や味噌汁、スープなど 塩分を含んでいるものがお勧めで す。柑橘系は吐き気を起こしたり、 下痢を悪化させることがあるので避 けましょう。砂糖の入った甘い 果汁や清涼飲料も下痢を悪化させ るのであげないようにしましょう。 食事は少し前の段階に戻して水分 を多くして食べやすくします。始め たばかりなら少しお休みしてミルク に戻すとよいでしょう。
2			金	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(前、後期) ブロッコリーのペースト(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 ブロッ コリー	
3			土	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	
5	19		月	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) 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	はくさい	
6	20		火	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) 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 にんじ ん	
7	21		水	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) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	こまつな たまね ぎ	
8	22		木	お粥(前、後期) かぶのペースト(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	かぶ キャベツ	
9			金	お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) チンゲンサイのペースト(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 チンゲ ンサイ	
10	24		土	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) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	かぼちゃ たまね ぎ	
13	27		火	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) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米 じゃがいも	キャベツ	
14	28		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) 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	こまつな	
16			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) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	ほうれんそう に んじん	
26			月	お粥(前、後期) はくさいのペースト(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	はくさい かぼ ちゃ	