

令和6年3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	行事食	ひな祭り	牛乳お菓子	花寿司 鶏のみそ漬け焼き こまつなのごま和え すまし汁(菜の花・なると)	フルーツジュース やわらかひなあられ オレンジ	牛乳 鮭ほぐし身 鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ) なる と	米 砂糖 白いりご ま じゃがいも 片 栗粉 油	コーン にんじん きゅうり しょうが こまつな 菜の花 だいこん オレンジ あおのり フルーツ ジュース	食塩 酢 しょうゆ 酒 かつおだし汁	Ene. : 449kcal P : 18.6g F : 14.7g C : 66.2g Ca : 312mg 食塩相当量 : 1.7g
2	16	土	牛乳お菓子	豚丼 はくさいとにんじんの煮浸し みそ汁(じゃがいも・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 油 砂糖 じゃ がいも	しょうが たまねぎ はくさい にんじん カットわかめ	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 484kcal P : 18.7g F : 16.5g C : 69.3g Ca : 249mg 食塩相当量 : 1.2g
4	18	月	牛乳お菓子	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ベーコンとピーマン入り春雨炒め みそ汁(キャベツ・葉ねぎ)	牛乳 きなこスコーン りんご	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉 豆乳	米 マーマレード ジャム はるさめ 油 小麦粉 砂糖 ご	たまねぎ にんじ ん ピーマン キャ ベツ 葉ねぎ りん ご	しょうゆ 酒 中華 だしの素 かつお・ 昆布だし汁 ベー キングパウダー	Ene. : 485kcal P : 19.8g F : 17.5g C : 66.4g Ca : 270mg 食塩相当量 : 1.5g
5	19	火	牛乳お菓子	ごはん さわらの煮つけ ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)	牛乳 コーンラーメン オレンジ	牛乳 さわら 挽き わり納豆 米みそ (淡色辛みそ) 豚 肉(もも)	米 砂糖 中華麺 ごま油	しょうが ほうれん そう にんじん か ぼちゃ ごぼう オ レンジ 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. : 470kcal P : 22.8g F : 13.4g C : 70.9g Ca : 274mg 食塩相当量 : 1.9g
6		水	牛乳お菓子	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(えのき・生揚げ)	牛乳 マカロニきなこ バナナ	牛乳 鶏もも肉 生 揚げ きな粉	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま マカロニ	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水 煮) しめじ チンゲ ンサイ もやし え のきたけ コーン バナナ	中華だしの素 水 食塩 しょうゆ	Ene. : 461kcal P : 19.7g F : 16g C : 65.8g Ca : 297mg 食塩相当量 : 1.2g
7	21	木	牛乳お菓子	ごはん 鶏肉のトマト缶煮込み はくさいのコールスロー コンソメスープ(じゃがいも・ウイン ナー)	牛乳 豆乳チーズパン ブルー	牛乳 鶏肉 ウイン ナー 豆乳 チー ズ ヨーグルト	米 油 砂糖 片 栗粉 マヨドレ じゃがいも オリー ブ油 ホットケーキ 粉	たまねぎ トマト缶 はくさい にんじん コーン クリーム コーン ブルー	コンソメ 水 しょう ゆ 酒 食塩 酢	Ene. : 470kcal P : 21.4g F : 17.4g C : 63g Ca : 299mg 食塩相当量 : 1.5g
8	22	金	牛乳お菓子	昆布とゆかりのごはん 豚のしょうが焼き こまつなもやしの和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん)	牛乳 ジャムクッキー(いちご) りんご	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖 油 ホッ トケーキ粉 いちご ジャム	塩昆布 しょうが たまねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん りんご	しそふりかけ しょう ゆ 酒 かつお・ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 439kcal P : 19.2g F : 14.1g C : 62.5g Ca : 294mg 食塩相当量 : 1.5g
9		土	牛乳お菓子	ごはん あんかけ豆腐 さつまいもの甘煮 みそ汁(かぶ・わかめ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片 栗粉 さつまいも お菓子 プチゼ リー	たまねぎ にんじ ん えのきたけ ご ぼう かぶ カット わかめ	しょうゆ 酒 水 かつお・昆布だし 汁	Ene. : 470kcal P : 18g F : 15.6g C : 69.9g Ca : 304mg 食塩相当量 : 1.1g
11	25	月	牛乳お菓子	カレーライス だいこんのしらすサラダ	牛乳 みかん入り豆乳寒天 お菓子	牛乳 豚肉(もも) しらす干し 豆乳	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 だいこ ん きゅうり コー ン 粉かんでん みかん缶	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 酢 しょうゆ	Ene. : 466kcal P : 18.3g F : 17.1g C : 65.1g Ca : 300mg 食塩相当量 : 1.3g
12	26	火	牛乳お菓子	ごはん 鶏のから揚げ(塩昆布) こまつなもやしのゆかり和え みそ汁(さつまいも・にんじん)	牛乳 ピザトースト りんご	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) チーズ	米 片栗粉 あげ 油 さつまいも 食 パン	しょうが 塩昆布 こまつな もやし にんじん たまね ぎ ピーマン りん ご	酒 しょうゆ しそ ふりかけ かつお・ 昆布だし汁 ケ チャップ	Ene. : 455kcal P : 20.8g F : 15.1g C : 64.3g Ca : 358mg 食塩相当量 : 1.8g
13	27	水	牛乳お菓子	ごはん さばの味噌チーズ焼き ごぼうときゅうりのハムサラダ すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	牛乳 スイートポテト(豆乳) お菓子	牛乳 さば 米み そ(淡色辛みそ) チーズ ハム 豆 乳	米 砂糖 マヨドレ さつまいも お菓子	しょうが きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ	酒 食塩 みりん しょうゆ かつおだ し汁	Ene. : 473kcal P : 19.3g F : 17.9g C : 65.4g Ca : 320mg 食塩相当量 : 1.4g
14		木	牛乳お菓子	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのコーン和え みそ汁(かぼちゃ・はくさい)	牛乳 米粉のケーキ(豆乳)〜ク リーム添え〜 バナナ	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳 ホイップクリー ム	米 砂糖 油 米 粉 片栗粉	たまねぎ にんじ ん えのきたけ ブ ロッコリー コーン かぼちゃ はくさい バナナ	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁 ベーキングパウ ダー	Ene. : 514kcal P : 19.6g F : 17.2g C : 75.3g Ca : 296mg 食塩相当量 : 1.4g
15		金	牛乳お菓子	ごはん 鶏のカレーパン粉焼き キャベツとにんじんのツナサラダ コンソメスープ(えのき・こまつな)	牛乳 お菓子 マスカットゼリー	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶 ベーコ ン	米 パン粉 砂糖 油 お菓子	キャベツ にんじん えのきたけ こまつ な マスカットゼ リー	食塩 コンソメ ケ チャップ カレー粉 酒 しょうゆ 酢 水	Ene. : 493kcal P : 19.6g F : 16g C : 73.1g Ca : 287mg 食塩相当量 : 1.1g
28	お別れ会	木	牛乳お菓子	パン 白身魚のごまフライ ブロッコリーとコーンのサラダ すまし汁(春雨・ほうれんそう)	牛乳 マカロニきなこ バナナ	牛乳 かれい 豆 乳 きな粉	小麦粉 パン粉 白いりごま 油 は るさめ マカロニ 砂糖	ブロッコリー コー ン にんじん ほう れんそう えのきた け 葉ねぎ パナ ナ	食塩 こしょう 和 風ドレッシング しょうゆ かつお・ 昆布だし汁	Ene. : 465kcal P : 17.7g F : 15.2g C : 70.9g Ca : 148mg 食塩相当量 : 0.8g

給食MEMO

太陽の暖かさを感じる日もあるようになりました。3月はお別れの季節……寂しさもありますが、新しいことが始まることへの“楽しみ”を膨らませたいですね。一日一日を大切に子どもたちと過ごしたいと思います。28日のお別れ会はほしぐみさんの好きなメニューにしています。ハレルヤでの最後の給食、たくさん味わってくださいね。なお、29日は12時までの保育で給食はありません。登園される方はお弁当のご準備をよろしく願いいたします。保護者の皆様1年間ありがとうございました。ほしぐみのみなさん、卒園おめでとう！これからもお元気で！！☆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。☆

	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	471kcal
P(タンパク)	19g	19.5g
F(脂質)	13.2g	16g
C(炭水化物)	70.1g	67.7g
Ca(カルシウム)	225mg	286mg
食塩相当量	1.5g	1.4g

令和6年3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	金	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉の野菜あんかけ すまし汁(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	こまつな にんじん だいこん 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	16 土	お粥(中期)軟飯(後期) すき焼き風 みそ汁(じゃがいも・わかめ)	かぼちゃ粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖 じゃがい も	わかめ はくさい たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
4	18 月	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(キャベツ・にんじん)	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	キャベツ にんじん たまねぎ わかめ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
5	19 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・かぼちゃ)	煮奴 オレンジ	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖	ほうれんそう かぼ ちゃ キャベツ に んじん オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁
6	水	お粥(中期)軟飯(後期) チキンチャップ すまし汁(にんじん・さといも)	煮込みマカロニ バナナ	鶏肉	米 砂糖 さといも マカロニ	にんじん チンゲン サイ ブロッコリー わかめ バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩 ケチャッ プ
7	21 木	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(はくさい・じゃがいも)	ぞうすい りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	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
8	22 金	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐チャンプル みそ汁(キャベツ・にんじん)	ひじき粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖 片栗粉 油	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ひじき りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
9	土	お粥(中期)軟飯(後期) マーボー豆腐 みそ汁(かぶ・さつまいも)	煮込みうどん りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 さつまいも 片 栗粉 うどん	かぶ たまねぎ に んじん ほうれんそ う りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
11	25 月	お粥(中期)軟飯(後期) 肉じゃが すまし汁(だいこん・にんじん)	じゃこ粥 りんご	豚肉 しらす干し	米 砂糖 油 じゃ がいも	だいこん にんじん たまねぎ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
12	26 火	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉のみそ煮込み みそ汁(さつまいも・にんじん)	パン粥(中期) トースト(後期) りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ) きな粉 粉ミルク	米 砂糖 さつまい も 食パン	たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ りんご	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(たまねぎ・キャベツ)	スイートポテト りんご	かれい 豆乳	米 砂糖 さつまい も	こまつな わかめ キャベツ にんじん たまねぎ 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) 肉かぼちゃ すまし汁(ほうれんそう・にんじん)	煮奴 バナナ	豚肉 豆腐	米 砂糖 油	ほうれんそう ブ ロッコリー にんじ ん かぼちゃ バナ ナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
15	金	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉の野菜あんかけ 野菜スープ(こまつな・にんじん)	野菜粥 りんご	鶏肉	米 砂糖 片栗粉 さといも	キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩

★ご進級おめでとうございます★保護者の皆様には給食において様々なご理解とご協力をいただきありがとうございました。
食を通して子どもたちと関わり合いをもつことで子どもたちの成長をたくさん感じることができ、とても楽しい1年でした。
これからも子どもたちの健やかなる成長をお祈りしています。1年間ありがとうございました。
なお、29日は12時までの保育で給食はありません。登園される方はお弁当のご準備をよろしくお願いいたします。
★都合により食材を変更する場合があります★



令和6年3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	金	お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) じゃがいものペースト(後期) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)		ささみ	米 じゃがいも	にんじん	<p>☆ご進級おめでとうございませう☆</p> <p>保護者の皆様には給食において様々なご理解とご協力をいただきありがとうございます。食を通して子どもたちと関わり合いをもつことで子どもたちの成長をたくさん感じることができ、とても楽しい1年でした。これからも子どもたちの健やかなる成長をお祈りしています。1年間ありがとうございました。なお、29日は12時までの保育で給食はありません。登園される方はお弁当のご準備をよろしくお願ひいたします。</p> 	
2	16	土	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) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)		麩	米		たまねぎ はくさい
4	18	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) 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 にんじん
5	19	火	お粥(前、後期) ほうれんそうのペースト(前、後期) かぼちやのペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)		白身魚	米		ほうれんそう かぼちや
6		水	お粥(前、後期) チンゲンサイのペースト(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		チンゲンサイ にんじん
7	21	木	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) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)		麩	米		はくさい たまねぎ
8	22	金	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) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)		豆腐	米	こまつな キャベツ	
9		土	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) 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	かぶ	
11	25	月	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	
12	26	火	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) 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	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) 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	
14	28	木	お粥(前、後期) にんじんのペースト(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	にんじん ブロッコリー	
15		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) 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 にんじん	

☆都合により食材を変更する場合があります☆