

令和6年6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	土	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(なす・にんじん)	煮込みスパゲティ りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 スパゲ ティ	たまねぎ にんじん だいこん なす ほ うれんそう りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
3	17		月	お粥(中期)軟飯(後期) マーボー豆腐 野菜スープ(にんじん・わかめ)	煮込みマカロニ オレンジ	豚肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 片栗 粉 マカロニ	たまねぎ にんじん わかめ こまつな トマト オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
4	18		火	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜のケチャップ煮 すまし汁(じゃがいも・にんじん)	煮込みうどん りんご	鶏肉	米 うどん 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ チンゲンサイ か ぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩 ケチャッ プ
5	19		水	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(かぼちゃ・にんじん)	おから粥 グレープフルーツ	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐 おから	米 砂糖	かぼちゃ にんじん グリンピース こま つな グレープフ ルーツ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
6	20		木	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐と野菜のトマト煮込み 豆乳スープ(たまねぎ・にんじん)	ひじき粥 バナナ	鶏肉 豆腐 豆乳	米 砂糖 じゃがい も	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー ひじき バナナ	昆布だし汁 食塩
7	21		金	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 納豆汁(たまねぎ・にんじん)	粉ふきいも オレンジ	かれい 納豆 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁
8	22		土	お粥(中期)軟飯(後期) 芋煮 みそ汁(だいこん・わかめ)	おじゃ りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ にんじん だいこん わかめ こまつな りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
10	24		月	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉の野菜あんかけ みそ汁(かぼちゃ・キャベツ)	野菜粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん そう キャベツ り んご	しょうゆ 昆布だし 汁
11	25		火	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐のそぼろ煮 みそ汁(だいこん・チンゲンサイ)	野菜蒸しパン りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐 豆 乳	米 米粉 砂糖	たまねぎ にんじん チンゲンサイ だい こん りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
12	26		水	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 コーンスープ(キャベツ・たまねぎ)	煮込みスパゲティ オレンジ	鶏肉 豆腐	米 砂糖 スパゲ ティ	にんじん キャベツ たまねぎ コーン ほうれんそう オレ ンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
13	27		木	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	おじゃ りんご	かれい 豆腐 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ にんじん なす キャベツ り んご	しょうゆ 昆布だし 汁
14	28		金	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ(かぼちゃ・たまねぎ)	煮込みうどん バナナ(14日) りんご(28日)	鶏肉	米 砂糖 うどん	にんじん こまつな たまねぎ かぼ ちゃ バナナ りん ご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩

★ハレルヤ保育園の離乳食★

ハレルヤでの離乳食は、月齢によらず、ご家庭での食事の状況をお聞きしながら、ひとりひとりの「食べる力」にあわせて進めています。午後の離乳食は、間食的なものになります。2回食、3回食になればお子さんの状況にあわせて、ご家庭での食事を増やし、普通食になるころまでに、1日3回の食事リズムを作っていきます。また、「自分で口に運んで食べる」その第一歩が手づかみ食です。噛むことをもだんだん上手になるように、ハレルヤでは手づかみで食べられるような食材の切り方にしています。★都合により食材を変更する場合があります★

令和6年6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	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) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	にんじん たまねぎ	☆ハレルヤ保育園の離乳食☆  ハレルヤでの離乳食は、月齢によらず、ご家庭での食事の状況をお聞きしながら、ひとりひとりの「食べる力」にあわせて進めています。午後の離乳食は、間食的なものになります。2回食、3回食になればお子さんの状況にあわせて、ご家庭での食事を増やし、普通食になるころまでに、1日3回の食事リズムを作っていきます。また、「自分で口に運んで食べる」その第一歩が手づかみ食べです。嚥むことをもだんだん上手になるように、ハレルヤでは手づかみで食べられるような食材の切り方にしています。
3	17	月	お粥(前、後期) こまつなのペースト(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	こまつな にんじん		
4	18	火	お粥(前、後期) じゃがいものペースト(前、後期) チンゲンサイのペースト(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	チンゲンサイ		
5	19	水	お粥(前、後期) にんじんのペースト(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	にんじん かぼちゃ		
6	20	木	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(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	たまねぎ ブロッコリー	☆都合により食材を変更する場合があります☆	
7	21	金	お粥(前、後期) こまつなのペースト(前、後期) じゃがいものペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米 じゃがいも	こまつな		
8	22	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		
10	24	月	お粥(前、後期) キャベツのペースト(前、後期) かぼちゃのペースト(後期) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	キャベツ かぼちゃ		
11	25	火	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		
12	26	水	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 ささみのペースト 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	ほうれんそう たまねぎ		
13	27	木	お粥(前、後期) キャベツのペースト(前、後期) じゃがいものペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米 じゃがいも	ほうれんそう		
14	28	金	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		

令和6年6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	土	牛乳 お菓子 ごはん 鶏つくね だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(なす・にんじん)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 お菓子 プチゼリー	しょうが たまねぎ だいこん にんじん なす	食塩 しょうゆ 酒 水 酢 かつお・昆布 だし汁	Ene. : 469kcal P: 18g F: 14.5g C: 71.7g Ca: 255mg 食塩相当量 : 1.4g
3	17		月	牛乳 お菓子 カレーライス ごぼうのサラダ	牛乳 マカロニきなこ オレンジ	牛乳 豚肉(もも) ハム きな粉	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 マヨ ドレ マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー ごぼう きゅうり コーン オレンジ	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 かつお・昆布だし 汁 しょうゆ	Ene. : 464kcal P: 18.9g F: 15.6g C: 67.7g Ca: 266mg 食塩相当量 : 1.2g
4	18		火	牛乳 お菓子 ごはん 鶏のパン粉焼き チンゲン菜と人参のとろろ昆布和え すまし汁(じゃがいも・油揚げ)	牛乳 ジャージャーうどん マスカットゼリー	牛乳 鶏もも肉 油 揚げ 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 バン粉 油 砂糖 じゃがいも マ スカットゼリー 干 しうどん	チンゲンサイ にん じん とろろ昆布 たまねぎ	食塩 しょうゆ か つおだし汁	Ene. : 450kcal P: 20.8g F: 14.5g C: 64g Ca: 281mg 食塩相当量 : 1.8g
5	19		水	牛乳 お菓子 ごはん さばの塩焼き(5日) さばの竜田揚げ(19日) かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(もやし・なめこ)	牛乳 にんじん風味の おからクッキー グレープフルーツ	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) お からパウダー 豆 乳	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 小麦粉 白いりごま 油	しょうが かぼちゃ にんじん グリン ピース もやし な めこ グレープフ ルーツ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁 かつお・昆布だし 汁 食塩 ベーキ ングパウダー	Ene. : 464kcal P: 19.3g F: 18g C: 63.3g Ca: 273mg 食塩相当量 : 1.4g
6	20		木	牛乳 お菓子 パン 鶏のトマト缶煮込み ポイル野菜 豆乳ポタージュ(にんじん・ハム)	牛乳 小魚とひじきのチャーハン バナナ	牛乳 鶏もも肉 ハ ム 豆乳 食べる 小魚	パン 油 砂糖 米 白いりごま	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー にん じん クリームコー ン ひじき コーン バナナ	コンソメ 水 しょう ゆ 酒 食塩 かつ おだし汁	Ene. : 457kcal P: 23.3g F: 17.7g C: 56.9g Ca: 340mg 食塩相当量 : 1.5g
7	21		金	牛乳 お菓子 ごはん さわらの香味焼き こまつなどにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	牛乳 じゃがいもドーナツ オレンジ	牛乳 さわら 挽き わり納豆 米みそ (淡色辛みそ)	米 白いりごま 砂 糖 じゃがいも ホットケーキ粉 あ げ油	ねぎ しょうが こ まつな にんじん たまねぎ ごぼう オレンジ	しょうゆ かつお・ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 451kcal P: 19.6g F: 15.1g C: 63.9g Ca: 317mg 食塩相当量 : 1.3g
8	22		土	牛乳 お菓子 豚丼 ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(だいこん・えのき)	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 お菓子 プ チゼリー	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり だいこん えのきた け	しょうゆ みりん 食塩 酢 かつお・ 昆布だし汁	Ene. : 474kcal P: 19.6g F: 16.1g C: 67g Ca: 262mg 食塩相当量 : 1.2g
10	24		月	牛乳 お菓子 ごはん 豚のしょうが焼き にんじんとピーマンのおかか和え みそ汁(かぼちゃ・キャベツ)	牛乳 ヨーグルトマフィン ブルー	牛乳 豚肉(もも) かつお節 米みそ (淡色辛みそ) ヨー グルト(無糖)	米 砂糖 油 小麦 粉	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ キャベツ ブルー	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 ベーキングパウ ダー	Ene. : 476kcal P: 18.1g F: 16g C: 68.6g Ca: 276mg 食塩相当量 : 1.3g
11	25		火	牛乳 お菓子 ゆかりごはん 生揚げのそぼろ煮 きゅうりと竹輪のナムル みそ汁(だいこん・チンゲン菜)	牛乳 コーン蒸しパン りんご	牛乳 生揚げ 豚 ひき肉 竹輪 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 白いり ごま ホットケーキ ン粉	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん チンゲンサイ コー ン りんご	しそふりかけ しょう ゆ 酒 かつおだ し汁 水 かつお・ 昆布だし汁	Ene. : 466kcal P: 18.5g F: 17.9g C: 62.2g Ca: 353mg 食塩相当量 : 1.5g
12	26		水	牛乳 お菓子 鶏とごぼうの味噌パスタ キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ(しめじ・玉ねぎ)	牛乳 ポパイチャーハン オレンジ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) ベーコン	スバゲティ 油 砂糖 片栗粉 米	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ しめじ オレンジ ほうれんそう	水 みりん しょう ゆ 酢 コンソメ 食塩 中華だしの 素	Ene. : 457kcal P: 21.1g F: 14.8g C: 66.3g Ca: 268mg 食塩相当量 : 1.4g
13	27		木	牛乳 お菓子 しらすごはん 鮭のカレーあんかけ なすの甘辛炒め みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	牛乳 豆乳寒天~マーメイド ソース~ お菓子	牛乳 しらす干し さけ 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 白いりごま 油 砂糖 片栗粉 じゃ がいも マーメイド ドジャム お菓子	あおのり たまねぎ にんじん ピーマン なす キャベツ 粉 かんでん	しょうゆ かつおだ し汁 みりん カ レー粉 水 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 450kcal P: 21.1g F: 14.2g C: 65.1g Ca: 305mg 食塩相当量 : 1.4g
14			郷土料理 埼玉県・青森県	牛乳 お菓子 すったて(冷やしうどん) 鶏の甘辛焼き こまつなどにんじんのコーン和え	牛乳 南部せんべい風クッキー バナナ	牛乳 米みそ(淡色 辛みそ) 鶏もも肉 豆乳	花ふ 砂糖 白す りごま 干しうどん 油 小麦粉	たまねぎ きゅうり かぼちゃ しょうが こまつな にんじん コーン バナナ	かつおだし汁 しょう ゆ みりん 酒 食塩	Ene. : 471kcal P: 20.8g F: 12.8g C: 73.1g Ca: 328mg 食塩相当量 : 2.8g
28			金	牛乳 お菓子 ごはん 鶏の甘辛焼き こまつなどにんじんのツナ和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 手作りピザ メロン	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳 ピザ用チーズ ウインナー	米 油 砂糖 小麦 粉	にんじん しょうが こまつな かぼちゃ たまねぎ メロン ピーマン コーン	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だ し汁 ベーキング パウダー 食塩 ケチャップ	Ene. : 508kcal P: 21.6g F: 15.9g C: 73.5g Ca: 330mg 食塩相当量 : 1.9g

給食MEMO		目標値	月平均値
<p>はじめ梅雨の時期がやってきました。食中毒が増える時期になります。食中毒予防にまず大切なのは『手洗い・うがい』です。親子で丁寧に手を洗うこと、うがいなどを振り返ってみてください。食中毒だけでなく他の病気などの予防にもなりますので一石二鳥です。ハレルヤでもいつも以上に食中毒に気をつけながら給食づくりをしていきたいと思っております！                      &lt; 今月の郷土料理:14(金) &gt; お昼は埼玉県の「すったて」・おやつは青森県の「南部せんべい」をアレンジした献立を提供予定です。「すったて」は野菜が入った味噌味の冷やしうどん、「南部せんべい風クッキー」は人参やコーンを上にのせたクッキーにアレンジして作ります。お友だちと仲良く楽しく食べてみてくださいね。                      ※6月は「食育強化月間」です。今月は「小麦」をテーマ食材としています。小麦を使った食品はたくさんありますが、加工して使うことがほとんどのため「小麦」が入っているものと感ずることがなかなか難しいですね。給食を通して「きょうのこむぎはどれ〜？」と子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。                      ☆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。☆</p>			
Ene.(エネルギー)	475kcal	466kcal	
P(タンパク)	19g	20.1g	
F(脂質)	13.2g	15.6g	
C(炭水化物)	70.1g	66.4g	
Ca(カルシウム)	225mg	296mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	