

令和7年4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	火	牛乳 お菓子	ごはん 豚ひきのみそ炒め だいこんとツナの和え物 すまし汁(なめこ・ほうれん草)	牛乳 焼きうどん(鶏もも) りんご	牛乳 豚ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶 鶏もも 肉 削り節	米 砂糖 油 干しう どん	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり なめこ ほうれんそう キャベツ りんご	しょうゆ 酢 食塩 かつおだし汁 中濃 ソース	Ene. : 457kcal P: 21. 5g F: 17. 9g C: 57. 3g Ca: 258mg 食塩相当量 : 1. 8g	
2	16	30 水	牛乳 お菓子	ごはん さばの野菜あんかけ ブロッコリーとにんじんのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜・えのき)	牛乳 豆乳チーズホットケーキ マスカットゼリー	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) 粉 チーズ 豆乳	米 油 砂糖 片栗 粉 マスカットゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー ひじき チンゲンサイ えのき たけ	かつおだし汁 食塩 しょうゆ 水 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 491kcal P: 20. 7g F: 18g C: 67. 3g Ca: 309mg 食塩相当量 : 1. 8g	
3	17	木	牛乳 お菓子	鶏とごぼうの味噌パスタ 青のりポテト コンソメスープ(だいこん・ベーコン)	牛乳 炊き込みご飯 バナナ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) ベーコン 油揚げ ツ ナ水煮缶	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 米	たまねぎ にんじん ごぼう あおのり だ いこん パナナ ひじ き	水 みりん しょうゆ 食塩 コンソメ 酒	Ene. : 489kcal P: 22. 3g F: 15. 2g C: 72. 7g Ca: 259mg 食塩相当量 : 1. 5g	
4	18	金	牛乳 お菓子	ごはん 家常豆腐(鶏ひき) たけのことビーマンの炒め物 中華スープ(キャベツ・コーン)	牛乳 グレープゼリー ビスケット	牛乳 生揚げ 鶏ひ き肉 米みそ(淡色辛 みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 ビスケット	ねぎ にんじん たけ のこ(水煮) ビーマン キャベツ コーン ぶ どうジュース 粉かん てん	しょうゆ 酒 水 み りん 中華だしの素 食塩	Ene. : 471kcal P: 18. 1g F: 18. 5g C: 63. 7g Ca: 337mg 食塩相当量 : 1. 1g	
5	19	土	牛乳 お菓子	ごはん 豚肉ともやしのソース炒め かぼちゃサラダ(ドレッシング) みそ汁(こまつな・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 お菓 子 プチゼリー	もやし にんじん か ぼちゃ たまねぎ こ まつな カットわかめ	中濃ソース 酢 しょ うゆ かつお・昆布だ し汁	Ene. : 460kcal P: 18. 2g F: 17. 1g C: 63. 2g Ca: 280mg 食塩相当量 : 1g	
7	21	月	牛乳 お菓子	ごはん かれいの照り焼き ひじきと高野豆腐の煮物(グリーンピース) みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 鶏そぼろごはん オレンジ	牛乳 かれい 高野 豆腐 米みそ(淡色 辛みそ) 鶏ひき肉	米 油 砂糖	ひじき にんじん グ リンピース かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ オレンジ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 453kcal P: 21. 5g F: 12. 6g C: 67. 8g Ca: 281mg 食塩相当量 : 1. 3g	
8	22	火	牛乳 お菓子	パン チキンチャップ キャベツとにんじんのツナサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 チャーハン(ベーコン) グレープフルーツ	牛乳 鶏もも肉 ツナ 水煮缶 豆乳 ベー コン	パン 片栗粉 油 砂 糖 米	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな クリームコーン かぼ ちゃ グレープフルー ツ	食塩 ケチャップ 中 濃ソース しょうゆ 酒 酢 コンソメ 中華だしの素	Ene. : 461kcal P: 21. 9g F: 17. 1g C: 60. 7g Ca: 290mg 食塩相当量 : 1. 8g	
9	23	水	牛乳 お菓子	チキンカレー ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 フライドポテト(しお) ブルー	牛乳 鶏むね肉	米 じゃがいも 白 いりごま あげ油	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし ブルー	水 カレールー 食 塩 しょうゆ	Ene. : 463kcal P: 17. 2g F: 16g C: 69. 9g Ca: 260mg 食塩相当量 : 0. 8g	
10	24	木	牛乳 お菓子	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(ごぼう・わかめ)	牛乳 おこのみ焼き 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) 削り節	米 片栗粉 あげ油 小麦粉 油	しょうが チンゲンサ イ にんじん ごぼう カットわかめ オレ ンジ キャベツ コー ン	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁 中濃ソース	Ene. : 464kcal P: 20. 5g F: 16. 7g C: 62g Ca: 284mg 食塩相当量 : 1. 3g	
11		金	牛乳 お菓子	ごはん 豚ひきとこまつなの甘辛炒め にんじんとえのきのお浸し みそ汁(油揚げ・キャベツ)	牛乳 ジャムサンド(いちご) バナナ	牛乳 豚ひき肉 油 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 油 食パン いちごジャム	こまつな にんじん えのきたけ キャベツ バナナ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 485kcal P: 20. 9g F: 17. 3g C: 67. 8g Ca: 299mg 食塩相当量 : 1. 6g	
12	26	土	牛乳 お菓子	ごはん 鶏もも肉とブロッコリーの炒め煮 かぼちゃとにんじんのソーテ みそ汁(だいこん・わかめ)	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 お菓子 プチゼ リー	たまねぎ ブロッコ リー かぼちゃ にん じん だいこん わか め	かつおだし汁 しょ うゆ 酒 食塩 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 459kcal P: 19. 9g F: 12. 1g C: 73. 9g Ca: 261mg 食塩相当量 : 1. 2g	
14	28	月	牛乳 お菓子	ごはん 鶏もものカレーニエル キャベツのコーンと和え すまし汁(かぼちゃ・なると)	牛乳 豆乳ココアマフィン りんご	牛乳 鶏もも肉 なる と 豆乳	米 小麦粉 油 砂 糖 ホットケーキ粉	キャベツ にんじん コーン かぼちゃ り んご	食塩 カレー粉 酢 しょうゆ かつおだし 汁 ココア	Ene. : 464kcal P: 18. 7g F: 16. 2g C: 65. 9g Ca: 265mg 食塩相当量 : 1. 2g	
25	郷土料理	韓国	金	牛乳 お菓子	牛乳 豆乳バナナケーキ ブルー	牛乳 豚ひき肉 ハ ム 豆乳	米 油 砂糖 はるさ め 白いりごま 小麦 粉	だいこん にんじん こまつな にんにく しょうが パプリカ (赤) たまねぎ カッ わかめ コーン パ ナナ ブルー	しょうゆ みりん 酒 中華だしの素 水 食塩 ベーキングパ ウダー	Ene. : 497kcal P: 17. 7g F: 17. 9g C: 70g Ca: 306mg 食塩相当量 : 1. 6g	
給食MEMO 進級・入園おめでとうございます。楽しい毎日をご過ごせますように。 そして、目の前の給食から”作ってくれた人や食べる前の姿を想像して考えてみる”子どもたち、 「今日の給食はね・・・」と食を話題にする”食べることが好き”な子どもたちになってくれると嬉しいなと思います。 今年も太陽のぬくもりを感じる暖かい春がやってきました。体調を崩さないように気を付けて新生活を楽しみ笑顔で過ごしましょう。 ☆仕入れの都合上、食材はじめて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)	484kcal	478kcal
									P(タンパク)	18.1g	20g
									F(脂質)	15.6g	15.2g
									C(炭水化物)	70.1g	66.3g
									Ca(カルシウム)	229mg	259mg
									食塩相当量	1.6g	1.9g