

令和7年7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	火	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜のみそ煮 わかめスープ(にんじん・たまねぎ)	野菜マフィン オレンジ	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん わかめ かぼちゃ ほうれんそう オレ ンジ	昆布だし汁 食塩
2	16	30	水	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐チャンプル みそ汁(かぼちゃ・こまつな)	じゃこ粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐 し らす干し	米 片栗粉 油	こまつな だいこん にんじん かぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
3	17	31	木	お粥(中期)軟飯(後期) すき焼き風煮 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	煮込みスパゲティ バナナ	鶏肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も スパゲティ	にんじん たまねぎ こまつな バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁
4	18		金	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(だいこん・ほうれんそう)	煮奴 りんご	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖	にんじん ほうれん そう だいこん か ぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
5	19		土	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉と野菜の煮物 みそ汁(こまつな・キャベツ)	ひじき粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	にんじん かぼちゃ キャベツ たまねぎ こまつな ひじき りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
7			月	お粥(中期)軟飯(後期) 炒り豆腐 みそ汁(たまねぎ・にんじん)	にゅうめん りんご	豚肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 そうめん	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
8	22		火	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(たまねぎ・かぼちゃ)	煮奴 バナナ	鶏肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さとい も	たまねぎ かぼ ちゃ にんじん ほ うれんそう バナナ	昆布だし汁
9	23		水	お粥(中期)軟飯(後期) 芋煮風 みそ汁(わかめ・にんじん)	青菜粥 りんご	豚肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さといも	にんじん わかめ こまつな りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
10	24		木	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏のトマト煮込み 野菜スープ(キャベツ・にんじん)	甘煮 バナナ	鶏肉	米 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ トマト コーン バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩 みりん
11	25		金	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(にんじん・こまつな)	おじや オレンジ(11日) りんご(25日)	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 じゃがい も	にんじん こまつな かぼちゃ オレンジ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
12	26		土	お粥(中期)軟飯(後期) 肉かぼちゃ みそ汁(たまねぎ・ほうれんそう)	野菜粥 りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ たまね ぎ にんじん グリ ンピース ほうれん そう りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
14	28		月	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐の野菜あんかけ 納豆汁(なす・にんじん)	にゅうめん バナナ	豚肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ) 納豆	米 砂糖 そうめん 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ なす バ ナナ	しょうゆ 昆布だし 汁

☆暑い日の水分補給☆

一般的には、母乳やミルクを与えて入れれば心配ないといわれていますが、たくさん汗をかいたり、汗をかいているのにすぐに授乳ができないときには、早めに水分補給してあげることが大切です。日頃から、白湯や麦茶など飲む習慣をつけておくと安心です。乳幼児の場合は、自分からのどが渇いていることをうまく伝えられなかったり、のどの渇きを感じにくいことがありますので、**大人がこまめに水分を与えてあげることが**大切です。一度にたくさんの量をとると、体に負担がかかるため、できるだけこまめに摂ることが望ましいです。園でもこまめな水分補給を心がけています！ ☆都合により食材を変更する場合があります☆

令和7年7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	火	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(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	たまねぎ にんじん	<p>☆暑い日の水分補給☆ 一般的には、母乳やミルクを与えて入れれば心配ないといわれていますが、たくさん汗をかいたり、汗をかいているのにすぐに授乳ができないうときには、早めに水分補給してあげることが大切です。日頃から、白湯や麦茶など飲む習慣をつけておくことと安心です。乳幼児の場合は、自分からのどが渇いていることをうまく伝えられなかったり、·のどの渇きを感じにくいことがありますので、大人がこまめに水分を与えてあげることが大切です。一度にたくさん量をとり、体に負担がかかるため、できるだけこまめに摂ることが望ましいです。園でもこまめな水分補給を心がけています！ ☆都合により食材を変更する場合があります☆</p>
2	16	30	水	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) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	かぼちゃ こまつな	
3	17	31	木	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	
4	18		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) 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 にんじん	
5	19		土	お粥(前、後期) キャベツのペースト(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	キャベツ たまねぎ	
7			月	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	
8	22		火	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(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	かぼちゃ にんじん	
9	23		水	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	
10	24		木	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) 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 キャベツ	
11	25		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) 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	にんじん	
12	26		土	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(前、後期) ほうれんそうのペースト(後期) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	かぼちゃ ほうれんそう	
14	28		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) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	にんじん キャベツ	