

## 令和7年11月 献立表

ハレルヤ保育園

中・後期食

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	土	お粥(中期)軟飯(後期) 芋煮風 みそ汁(にんじん・キャベツ)	煮奴 りんご	鶏肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さといも	キャベツ たまねぎ にんじん りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
4 18	火	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉の味噌炒め すまし汁(はくさい・たまねぎ)	煮込みうどん バナナ	豚肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 うど ん	たまねぎ はくさい グリンピース コー ン にんじん バナ ナ	昆布だし汁 食塩
5 19	水	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏のトマト煮 豆乳スープ(にんじん・かぼちゃ)	野菜粥 りんご	鶏肉 豆乳	米 砂糖 さつまい も	たまねぎ にんじん トマト キャベツ か ぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
6 20	木	お粥(中期)軟飯(後期) 肉豆腐 みそ汁(こまつな・わかめ)	スイートポテト なし(6日) りんご(20日)	豚肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ) 粉ミルク	米 砂糖 さつまい も	たまねぎ わかめ にんじん こまつな なし りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
7 21	金	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(たまねぎ・じゃがいも)	おじや バナナ	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ チンゲン サイ にんじん バ ナナ	しょうゆ 昆布だし 汁
8 22	土	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉の野菜あんかけ みそ汁(かぶ・ほうれんそう)	煮奴 りんご	鶏肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	にんじん かぶ コーン ほうれんそ う りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
10	月	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(はるさめ・にんじん)	煮込みマカロニ りんご	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 さといも はるさめ マカロニ	にんじん はくさい ほうれんそう りん ご	昆布だし汁 食塩
11 25	火	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐のそぼろ煮 野菜スープ(わかめ・かぶ)	野菜粥(11日) いも粥(25日) バナナ	豚肉 豆腐	米 砂糖 さといも さつまいも	たまねぎ チンゲン サイ かぶ にんじ ん わかめ バナ ナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
12 26	水	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(さつまいも・にんじん)	トースト オレンジ	鶏肉 粉ミルク き な粉	米 砂糖 食パン さつまいも	たまねぎ はくさい にんじん オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁
13 27	木	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉のトマト煮 野菜スープ(にんじん・ほうれんそう)	ひじき粥 りんご	鶏肉	米 砂糖 じゃがい も	ほうれんそう にん じん トマト たまね ぎ キャベツ ひじ き りんご	昆布だし汁 食塩
14 28	金	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉の野菜あんかけ すまし汁(はくさい・麸)	煮奴 みかん	豚肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉 麸	にんじん はくさい かぼちゃ こまつな みかん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
17	月	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏の炒り煮 みそ汁(たまねぎ・にんじん)	野菜粥 りんご	鶏肉 豆腐	米 砂糖 油	たまねぎ ほうれん そう にんじん り んご	しょうゆ 昆布だし 汁

☆食事と食具について☆子どもは毎日繰り返される食事の中で、食のマナーや食具の使い方を学んでいきます。大人と一緒に食事の中で、手づかみ食べから大人のまねをしてスプーンやおはしを持つようになります。もちろんはじめのうちは上手に食具を使うことはできません。行きつ戻りつ少しづつ発達していくのです。厳しくしつけたり、叱ったりするのではなく、「認める」「信じる」「ほめること」大人がよい見本を毎日の食事の中で見せることができます☆

## 令和7年11月 献立表

ハレルヤ保育園

初期食

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	土	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) 麸のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麸	米	キャベツ にんじん	☆食事と食具について☆子どもは毎日繰り返される食事の中で、食のマナーや食具の使い方を学んでいきます。大人と一緒に食事の中で、手づかみ食べから大人のまねをしてスプーンやおはしを持つようになります。もちろんはじめのうちは上手に食具を使うことはできません。行きつ戻りつ少しずつ発達していくものです。厳しくしつけたり、叱ったりするのではなく、「認める」「信じる」「ほめること」大人がよい見本を毎日の食事の中で見せることが大切です。
4 18	火	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) 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 はくさい	
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) 麸のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麸	米	にんじん かぼちゃ	
6 20	木	お粥(前、後期) こまつなペースト(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	こまつな たまねぎ	☆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) チンゲンサイのペースト(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	チンゲンサイ	
8 22	土	お粥(前、後期) ほうれんそうのペースト(前、後期) さつまいものペースト(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	ほうれんそう	
10	月	お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) はくさいのペースト(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 はくさい	
11 25	火	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(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	たまねぎ チンゲンサイ	
12 26	水	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) 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	はくさい	
13 27	木	お粥(前、後期) ほうれんそうのペースト(前、後期) じゃがいものペースト(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	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) こまつなペースト(後期) 麸のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麸	米	かぼちゃ こまつな	
17	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	