

令和6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	29	月	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	青菜粥 バナナ	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな グリーンピース パナ ナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	
2	16	30	火	お粥(中期)軟飯(後期) マーボー豆腐 野菜スープ(にんじん・じゃがいも)	トマト蒸しパン りんご	豚肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 片栗 粉 米粉 じゃがい も	にんじん たまねぎ キャベツ トマト リ んご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
3	17	31	水	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐チャンプル みそ汁(チンゲンサイ・なす)	ひじき粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 片栗粉 油	なす にんじん こ まつな チンゲンサ イ ひじき りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
4	18	木	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(こまつな・だいこん)	トースト オレンジ	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐 豆乳 きな粉	米 砂糖 パン	こまつな だいこん キャベツ たまねぎ にんじん オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	
5	19	金	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉の野菜あんかけ みそ汁(じゃがいも・にんじん)	にゅうめん りんご(5日) バナナ(19日)	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも そうめ ん	にんじん たまねぎ ブロッコリー ほう れんそう りんご バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁	
6	20	土	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)	野菜粥 りんご	鶏肉	米 砂糖	にんじん こまつな たまねぎ かぼ ちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	
8	22	月	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(だいこん・なす)	粉ふき芋 りんご	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	だいこん にんじん なす キャベツ あ おのり りんご	しょうゆ 昆布だし 汁	
9	23	火	お粥(中期)軟飯(後期) ポークチャップ 豆乳スープ(じゃがいも・にんじん)	煮奴 グレープフルーツ	豚肉 豆乳 豆腐	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ にんじん こまつな ブロッコ リー グレープフ ルーツ	ケチャップ 昆布だ し汁 食塩	
10	24	水	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐のそぼろ煮 みそ汁(たまねぎ・にんじん)	ぞうすい りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ にんじん トマト こまつな りんご	しょうゆ 昆布だし 汁	
11	25	木	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(たまねぎ・かぼちゃ)	煮込みスパゲティ バナナ	かれい 豆腐 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 スパゲ ティ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす パ ナナ	しょうゆ 昆布だし 汁	
12	26	金	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁(かぼちゃ・たまねぎ)	枝豆粥 オレンジ(12日) すいか(26日)	鶏肉	米 砂糖	にんじん こまつな たまねぎ かぼ ちゃ えだめめ オ レンジ すいか	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	
13	27	土	お粥(中期)軟飯(後期) 肉じゃが 野菜スープ(かぼちゃ・たまねぎ)	煮込み春雨 りんご	豚肉	米 砂糖 じゃがい も はるさめ	にんじん こまつな たまねぎ かぼ ちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	

☆事故を防ごう！☆

泣いている子どもの口に食べ物を入れてはいませんか？泣いてる時は口呼吸です。泣き声を「エーン」と出した後は息を口から吸いこみます。その息を吸う時に口に食べ物や飲み物が入っていれば息といっしょにそれらが吸い込まれてしまいます。そのまま食べ物が 気管に引き込まれる可能性があり、たいへん危険です。

☆都合により食材を変更する場合があります☆



令和6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	29	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) 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	☆事故を防ごう！☆ 泣いている子どもの口に食べ物を 入れてはいませんか？泣いてる時 は口呼吸です。泣き声を「エーン」と 出した後は息を口から吸いこみま す。その息を吸う時に口に食べ物 や飲み物が入っていれば息といっ しょにそれらが吸い込まれてしま います。そのまま食べ物が気管に引 き込まれる可能性があり、たいへん 危険です。
2	16	30 火	お粥(前、後期) じゃがいものペースト(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 じゃがいも	キャベツ	
3	17	31 水	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	
4	18	木	お粥(前、後期) こまつなのペースト(前、後期) たまねぎのペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米	こまつな たまねぎ	
5	19	金	お粥(前、後期) じゃがいものペースト(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 じゃがいも	にんじん	☆都合により食材を変更する場合があります☆
6	20	土	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(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	かぼちゃ たまねぎ	
8	22	月	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) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米	キャベツ にんじん	
9	23	火	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) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米 じゃがいも	こまつな	
10	24	水	お粥(前、後期) にんじんのペースト(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	にんじん ほうれんそう	
11	25	木	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(前、後期) たまねぎのペースト 白身魚のペースト 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米	かぼちゃ たまねぎ	
12	26	金	お粥(前、後期) ブロッコリーのペースト(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	ブロッコリー にんじん	
13	27	土	お粥(前、後期) じゃがいものペースト(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 じゃがいも	キャベツ	



令和6年7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	29	月	牛乳 お菓子 ごはん 鶏の照り焼き 高野豆腐の切干煮 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 こまつなチーズクッキー バナナ	牛乳 鶏もも肉 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 粉チーズ	米 油 砂糖 小麦粉	しょうが 切干大根 にんじん グリンピース かぼちゃ たまねぎ こまつな バナナ	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene.: 489kcal P: 20.9g F: 18.1g C: 65.5g Ca: 318mg 食塩相当量: 1.3g	
2	16	30	火	牛乳 お菓子 ごはん 豚のさっぱり煮 キャベツとにんじんのナムル みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	牛乳 トマト蒸しパン(豆乳) りんご	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 ウインナー	米 砂糖 ごま油 白いりごま じゃがいも ホットケーキ粉 油	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ごぼう トマト ピューレー りんご	酢 しょうゆ かつおだし汁 かつお・昆布だし汁	Ene.: 457kcal P: 18.9g F: 15.4g C: 65.8g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.4g
3	17	水	牛乳 お菓子 ひじきごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす)	牛乳 ゆでとうもろこし お菓子	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) かつお節 竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 お菓子	ひじき にんじん チンゲンサイ ピーマン えのきたけ なす とうもろこし	しょうゆ かつおだし汁 食塩 酒 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 447kcal P: 21.8g F: 16.8g C: 57.6g Ca: 327mg 食塩相当量: 1.7g	
4	18	木	牛乳 お菓子 ごはん 鮭のフライ キャベツともやしのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん)	牛乳 ピザトースト オレンジ	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ	米 小麦粉 パン粉 あげ油 白いりごま マスカットゼリー 食パン	キャベツ もやし こまつな だいこん たまねぎ にんじん ピーマン オレンジ	水 中濃ソース しょうゆ かつお・昆布だし汁 ケチャップ	Ene.: 485kcal P: 22.1g F: 15.6g C: 68.8g Ca: 345mg 食塩相当量: 1.8g	
5	行事食	七夕	金	牛乳 お菓子 天の川カレー じゃがいものツナサラダ メロン	フルーツジュース 七夕汁 コーンのおほしさま	牛乳 豚ひき肉 ツナ水煮缶 かまぼこ	米 油 砂糖 じゃがいも そうめん コーンのおほしさま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト ピューレー コーン ブロッコリー オクラ メロン フルーツジュース	カレー粉 コンソメ 中濃ソース 水 食塩 酢 しょうゆ かつおだし汁	Ene.: 463kcal P: 20.3g F: 16.6g C: 63.1g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.5g
6	20	土	牛乳 お菓子 鶏井 かぼちゃのサラダ(ドレッシング) みそ汁(にんじん・なめこ)	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 砂糖 油 お菓子 プチゼリー	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん なめこ	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だし汁 食塩 水	Ene.: 477kcal P: 21.5g F: 14.4g C: 71.6g Ca: 263mg 食塩相当量: 1.6g	
8	22	月	牛乳 お菓子 ごはん さばの塩焼き キャベツのハム炒め みそ汁(だいこん・なす)	牛乳 フライドポテト マスカットゼリー	牛乳 さば ハム 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 マスカットゼリー じゃがいも あげ油	キャベツ にんじん だいこん なす あおのり	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene.: 439kcal P: 18.7g F: 17.4g C: 59.9g Ca: 251mg 食塩相当量: 1.5g	
9	23	火	牛乳 お菓子 パン ポークチャップ こまつなとにんじんのサラダ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・にんじん)	牛乳 ゆかりおにぎり グレープフルーツ	牛乳 豚肉(もも) 豆乳	パン 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米	たまねぎ こまつな にんじん クリーム コーン 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 水 コンソメ しそふりかけ	Ene.: 464kcal P: 20.2g F: 16g C: 65.6g Ca: 296mg 食塩相当量: 1.4g	
10	24	水	牛乳 お菓子 チキンカレー ネバネバサラダ	牛乳 きな粉入り豆乳寒天 お菓子	牛乳 鶏むね肉 挽きわり納豆 豆乳 きな粉	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 オクラ トマト きゅうり 粉かんでん	水 カレールー 食塩 酢 しょうゆ	Ene.: 476kcal P: 20.3g F: 17.3g C: 65.3g Ca: 304mg 食塩相当量: 1g	
11	25	木	牛乳 お菓子 ごはん かれのいの煮つけ カラフル炒め みそ汁(かぼちゃ・しめじ)	牛乳 なすとツナの冷製パスタ バナナ	牛乳 かれい 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶	米 砂糖 油 スパゲティ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ しめじ バナナ なす トマト 缶	しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし汁 コンソメ	Ene.: 458kcal P: 21g F: 11.2g C: 73.3g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.4g	
12		金	牛乳 お菓子 ごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ)	牛乳 ずんだおはぎ オレンジ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 きな粉	米 油 砂糖	たまねぎ コーン チンゲンサイ にんじん キャベツ オレンジ えだまめ	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene.: 467kcal P: 20.6g F: 13.2g C: 71.5g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.4g	
13	27	土	牛乳 お菓子 ごはん 肉じゃが 春雨いため みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 かつお節 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂糖 油 はるさめ お菓子 プチゼリー2個	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	しょうゆ みりん 中華だし 酒 かつお・昆布だし汁 水	Ene.: 450kcal P: 17.8g F: 14.1g C: 69.7g Ca: 280mg 食塩相当量: 1.2g	
19		金	牛乳 お菓子 焼きそば(鶏肉) ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(チンゲン菜・わかめ)	牛乳 きつねにぎり バナナ	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	焼きそばめん 油 じゃがいも 砂糖 米 白いりごま	たまねぎ コーン あおのり にんじん きゅうり チンゲンサイ カットわかめ バナナ	中濃ソース ケチャップ 食塩 酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁 かつおだし汁	Ene.: 463kcal P: 21.2g F: 14.8g C: 69.7g Ca: 284mg 食塩相当量: 1.6g	
26	特別食		金	牛乳 お菓子 ケチャップライス 鶏肉のカレームニエル じゃがいものツナコーンサラダ コロコロスープ(だいこん・にんじん)	牛乳 トマトケーキ(豆乳) すいか	牛乳 鶏もも肉 鶏ひき肉 ツナ水煮缶 豆乳	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 ホットケーキ粉	たまねぎ ブロッコリー ピーマン コーン だいこん にんじん すいか トマトピューレー	ケチャップ 食塩 カレー粉 酢 しょうゆ 水 コンソメ	Ene.: 456kcal P: 19.4g F: 12.6g C: 71.9g Ca: 258mg 食塩相当量: 1.2g
31		水	牛乳 お菓子 ごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす)	牛乳 コーンおにぎり ブルー	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) かつお節 竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 ごま油	チンゲンサイ ピーマン にんじん えのきたけ なす コーン ブルー	食塩 酒 しょうゆ 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 495kcal P: 21.8g F: 15.2g C: 71.9g Ca: 298mg 食塩相当量: 1.8g	

給食MEMO		目標値	月平均値
<p>太陽キラキラあつ〜い夏がやってきました。こまめな水分補給を心がけましょう。「健康のため水を飲もう」推進運動(後援:厚生労働省)では、「目覚めの一杯、寝る前の一杯。」が言葉になっています。 < 今月の行事料理: 5(金) > お昼は天の川に見立てたドライカレー、午後おやつは機織り(はたおりの)糸に例えてそうめんを入れ、星をイメージしたオクラを入れた”七夕汁”を提供予定です。 今月の食育テーマは「トマト」。生トマトの日もありますが、ケチャップやピューレー・トマト缶、いつもより多めに取り入れております。目の前の食べ物になる前の姿を想像したり、色や味から食べ物を考えてみたり……そして、トマトを知り、トマトと仲良くなるきっかけになると嬉しいと思います。 ☆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	20.4g	
F(脂質)	13.2g	15.2g	
C(炭水化物)	70.1g	67.4g	
Ca(カルシウム)	225mg	290mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	