

令和7年2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<br>血や肉になる | 力や体温のもとに<br>なる               | 体の調子を整える           |   |                             |
| 1  | 15    | 土   | お粥(中期)軟飯(後期)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>野菜スープ(わかめ・チンゲンサイ)   | 甘煮<br>りんご       | 鶏肉                           | 米 砂糖 じゃがい<br>も     | にんじん キャベツ<br>チンゲンサイ グリ<br>ンピース わかめ<br>りんご | しょうゆ 昆布だし<br>汁 食塩           |
| 3  |       | 月   | お粥(中期)軟飯(後期)<br>煮魚<br>みそ汁(たまねぎ・わかめ)             | 豆粥<br>オレンジ      | 白身魚 米みそ(淡<br>色辛みそ) 大豆        | 米 砂糖               | たまねぎ にんじ<br>ん ブロッコリー<br>わかめ かぼちゃ<br>オレンジ  | しょうゆ 昆布だし<br>汁              |
| 4  | 18 25 | 火   | お粥(中期)軟飯(後期)<br>肉豆腐<br>みそ汁(ほうれんそう・たまねぎ)         | 野菜粥<br>バナナ      | 鶏肉 米みそ(淡色<br>辛みそ) 豆腐         | 米 砂糖 さといも          | たまねぎ ほうれ<br>んそう ブロッコ<br>リー バナナ            | しょうゆ 昆布だし<br>汁              |
| 5  | 19    | 水   | お粥(中期)軟飯(後期)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>野菜スープ(こまつな・さつまいも)   | 甘煮<br>りんご       | 鶏肉                           | 米 砂糖 さつまい<br>も     | にんじん こまつな<br>だいこん たまね<br>ぎ トマト りんご        | しょうゆ 昆布だし<br>汁 食塩           |
| 6  | 20    | 木   | お粥(中期)軟飯(後期)<br>肉じゃが風<br>みそ汁(だいこん・ほうれんそう)       | 煮込みうどん<br>りんご   | 豚肉 米みそ(淡色<br>辛みそ)            | 米 砂糖 さといも<br>干しうどん | ほうれんそう にん<br>じん だいこん<br>りんご               | しょうゆ 昆布だし<br>汁 食塩           |
| 7  | 21    | 金   | お粥(中期)軟飯(後期)<br>みそ煮魚<br>すまし汁(かぼちゃ・ブロッコリー)       | トースト<br>オレンジ    | 白身魚 米みそ(淡<br>色辛みそ) 豆乳<br>きな粉 | 米 砂糖 パン            | ブロッコリー かぼ<br>ちゃ にんじん オ<br>レンジ             | しょうゆ 昆布だし<br>汁 食塩           |
| 8  |       | 土   | お粥(中期)軟飯(後期)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(キャベツ・わかめ)       | 野菜粥<br>りんご      | 鶏肉                           | 米 砂糖 さつまい<br>も     | たまねぎ にんじ<br>ん わかめ キャ<br>ベツ りんご            | しょうゆ 昆布だし<br>汁 食塩           |
| 10 |       | 月   | お粥(中期)軟飯(後期)<br>白身魚の野菜あんかけ<br>すまし汁(たまねぎ・かぶ)     | 煮込みスパゲティ<br>りんご | 白身魚                          | 米 砂糖 片栗粉<br>スパゲティ  | たまねぎ かぶ<br>キャベツ にんじん<br>りんご               | しょうゆ 昆布だし<br>汁 食塩           |
| 12 | 26    | 水   | お粥(中期)軟飯(後期)<br>豚肉と野菜の煮物<br>すまし汁(にんじん・たまねぎ)     | きな粉粥<br>バナナ     | 豚肉 きな粉                       | 米 砂糖               | たまねぎ にんじ<br>ん ほうれんそう<br>グリーンピース バナ<br>ナ   | しょうゆ 昆布だし<br>汁 食塩           |
| 13 | 27    | 木   | お粥(中期)軟飯(後期)<br>ポークチャップ<br>野菜スープ(かぼちゃ・はくさい)     | 煮奴<br>オレンジ      | 豚肉 豆腐                        | 米 砂糖               | たまねぎ ほうれ<br>んそう にんじん<br>かぼちゃ はくさい<br>オレンジ | ケチャップ 昆布だ<br>し汁 食塩 しょう<br>ゆ |
| 14 | 28    | 金   | お粥(中期)軟飯(後期)<br>白身魚の野菜あんかけ<br>すまし汁(ブロッコリー・にんじん) | おじや<br>りんご      | 白身魚                          | 米 砂糖 片栗粉           | にんじん ブロッコ<br>リー こまつな り<br>んご              | しょうゆ 昆布だし<br>汁 食塩           |
| 17 |       | 月   | お粥(中期)軟飯(後期)<br>芋煮風<br>すまし汁(だいこん・はくさい)          | 野菜粥<br>バナナ      | 鶏肉                           | 米 砂糖 さといも          | はくさい たまね<br>ぎ にんじん だい<br>こん キャベツ<br>バナナ   | しょうゆ 昆布だし<br>汁 食塩           |

寒い季節、赤ちゃんはかぜから下痢や嘔吐をおこすことがよくあります。下痢は体力を消耗するので、回数が多いときは必ず医師の診察を受けましょう。下痢や嘔吐のときには、子どもは、脱水をおこしやすいので水分の補給は最も大切です。水分補給には湯冷まし、麦茶、番茶、野菜スープ、乳幼児用イオン飲料、果汁など 哺乳瓶で飲まないときは、スプーンで少しずつでもたびたびあげるようにしましょう。下痢や嘔吐が続いている場合は、経口補水液や味噌汁、スープなど塩分を含んでいるものがお勧めです。柑橘系は吐き気を起こしたり、下痢を悪化させることがあるので避けましょう。砂糖の入った甘い果汁や清涼飲料も下痢を悪化させるのであげないようにしましょう。食事は少し前の段階に戻して水分を多くして食べやすくします。始めたばかりなら少しお休みしてミルクに戻すとよいでしょう。★都合により食材を変更する場合があります★



令和7年2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<br>血や肉になる   | 力や体温のもとに<br>なる | 体の調子を整える |                   |   |
| 1  | 15    | 土   | お粥(前、後期)<br>にんじんのペースト(前、後期)<br>じゃがいものペースト(後期)<br>豆腐のペースト(後期)<br>野菜スープ(前、後期)   | 豆腐             | 米 じゃがいも  | にんじん              | ☆寒い季節、赤ちゃんはかぜから下痢や嘔吐をおこすことがよくあります。下痢は体力を消耗するので、回数が多いときは必ず医師の診察を受けましょう。下痢や嘔吐のときには、子どもは、脱水をおこしやすいので水分の補給は最も大切です。水分補給には湯冷まし、麦茶、番茶、野菜スープ、乳幼児用イオン飲料、果汁など 哺乳瓶で飲まないときは、スプーンで少しずつでもたびたびあげるようにしましょう。下痢や嘔吐が続いている場合は、経口補水液や味噌汁、スープなど塩分を含んでいるものがお勧めです。柑橘系は吐き気を起こしたり、下痢を悪化させることがあるので避けましょう。砂糖の入った甘い果汁や清涼飲料も下痢を悪化させるのであげないようにしましょう。食事は少し前の段階に戻して水分を多くして食べやすくします。始めたばかりなら少しお休みしてミルクに戻すとよいでしょう。 |
| 3  |       | 月   | お粥(前、後期)<br>たまねぎのペースト(前、後期)<br>かぼちゃのペースト(後期)<br>白身魚のペースト(後期)<br>野菜スープ(前、後期)   | 白身魚            | 米        | たまねぎ かぼ<br>ちゃ     |   |
| 4  | 18 25 | 火   | お粥(前、後期)<br>ほうれんそうのペースト(前、後期)<br>ブロッコリーのペースト(後期)<br>麩のペースト(後期)<br>野菜スープ(前、後期) | 麩              | 米        | ほうれんそう ブ<br>ロッコリー |   |
| 5  | 19    | 水   | お粥(前、後期)<br>こまつなのペースト(前、後期)<br>さつまいものペースト(後期)<br>豆腐のペースト(後期)<br>野菜スープ(前、後期)   | 豆腐             | 米 さつまいも  | こまつな              |   |
| 6  | 20    | 木   | お粥(前、後期)<br>ほうれんそうのペースト(前、後期)<br>だいこんのペースト(後期)<br>麩のペースト(後期)<br>野菜スープ(前、後期)   | 麩              | 米        | ほうれんそう だ<br>いこん   |   |
| 7  | 21    | 金   | お粥(前、後期)<br>かぼちゃのペースト(前、後期)<br>ブロッコリーのペースト(後期)<br>白身魚のペースト(後期)<br>野菜スープ(前、後期) | 白身魚            | 米        | かぼちゃ ブロッコ<br>リー   | ☆都合により食材を変更する場合があります☆   |
| 8  |       | 土   | お粥(前、後期)<br>キャベツのペースト(前、後期)<br>さつまいものペースト(後期)<br>豆腐のペースト(後期)<br>野菜スープ(前、後期)   | 豆腐             | 米 さつまいも  | キャベツ              |   |
| 10 |       | 月   | お粥(前、後期)<br>かぶのペースト(前、後期)<br>にんじんのペースト(後期)<br>白身魚のペースト(後期)<br>野菜スープ(前、後期)     | 白身魚            | 米        | かぶ にんじん           |   |
| 12 | 26    | 水   | お粥(前、後期)<br>にんじんのペースト(前、後期)<br>たまねぎのペースト(後期)<br>豆腐のペースト(後期)<br>野菜スープ(前、後期)    | 豆腐             | 米        | にんじん たまね<br>ぎ     |   |
| 13 | 27    | 木   | お粥(前、後期)<br>かぼちゃのペースト(前、後期)<br>はくさいのペースト<br>麩のペースト<br>野菜スープ(前、後期)             | 麩              | 米        | かぼちゃ はくさ<br>い     |   |
| 14 | 28    | 金   | お粥(前、後期)<br>ブロッコリーのペースト(前、後期)<br>にんじんのペースト(後期)<br>白身魚のペースト(後期)<br>野菜スープ(前、後期) | 白身魚            | 米        | ブロッコリー にん<br>じん   |   |
| 17 |       | 月   | お粥(前、後期)<br>はくさいのペースト(前、後期)<br>だいこんのペースト(後期)<br>ささみのペースト(後期)<br>野菜スープ(前、後期)   | ささみ            | 米        | はくさい だいこん         |   |