

令和6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	月	牛乳 お菓子 ごはん 豚のしょうが焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 きなこマフィン(豆乳) りんご	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米 みそ(淡色辛みそ) きな粉 豆乳	米 砂糖 油 じゃ がいも ホットケー キ粉	しょうが たまねぎ こまつな にんじん りんご	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 482kcal P : 21.2g F : 17.5g C : 65.1g Ca : 307mg 食塩相当量 : 1.2g
2	16	30火	牛乳 お菓子 ごはん 鮭のみそ焼き 金平ごぼう すまし汁(キャベツ・かぼちゃ)	牛乳 フライドポテト お菓子	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 お菓 子 じゃがいも あ げ油	ごぼう にんじん キャベツ かぼちゃ あおのり	みりん しょうゆ かつおだし汁 食 塩	Ene. : 440kcal P : 18.6g F : 13.5g C : 67.4g Ca : 262mg 食塩相当量 : 1.4g
3	17	水	牛乳 お菓子 パン 鶏むねのトマト缶煮込み ポテトサラダ 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) ブルー	牛乳 鶏むね肉 豆乳 ベーコン	パン 油 砂糖 じゃがいも マヨド レ 米	たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり こまつな クリーム コーン ブルー	コンソメ 水 しょう ゆ 酒 食塩 中 華だし	Ene. : 474kcal P : 21.9g F : 17.4g C : 63.9g Ca : 281mg 食塩相当量 : 1.6g
4	18	木	牛乳 お菓子 カレーライス テンゲン菜とにんじんのツナ和え	牛乳 豆乳寒天〜いちごジャム ソース〜 お菓子	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 豆乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 い ちごジャム お菓 子	たまねぎ にんじ ん にんにく トマト ピューレー チンゲ ンサイ えのきたけ 葉ねぎ 粉かんで ん	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 しょうゆ かつおだ し汁	Ene. : 466kcal P : 18g F : 16.5g C : 66.4g Ca : 298mg 食塩相当量 : 1g
5	19	金	牛乳 お菓子 ごはん かれいの煮つけ きゅうりとかぶのコーンと和え みそ汁(キャベツ・にんじん)	牛乳 ごま入り豆腐ドーナツ オレンジ	牛乳 かれい 米 みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐 豆乳	米 砂糖 油 白い りごま ホットケー キ粉 あげ油	しょうが きゅうり かぶ コーン キャ ベツ にんじん オ レンジ	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし 汁	Ene. : 455kcal P : 19.1g F : 14.2g C : 66.3g Ca : 310mg 食塩相当量 : 1.5g
6	20	土	牛乳 お菓子 ごはん 豚のソース炒め かぼちゃのピースサラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 豚肉(もも)	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 グリンピース カットわかめ	中濃ソース 食塩 しょうゆ 酢 かつ おだし汁	Ene. : 479kcal P : 20.4g F : 14.2g C : 72g Ca : 246mg 食塩相当量 : 1g
8	22	月	牛乳 お菓子 ごはん 鶏肉のカレームニエル だいこんサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	牛乳 みそ蒸しパン(豆乳) りんご	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 小麦粉 油 マ ヨドリ 砂糖 ホッ トケーキ粉	だいこん にんじん きゅうり かぼちゃ ねぎ りんご	食塩 カレー粉 か つお・昆布だし汁	Ene. : 460kcal P : 18.8g F : 16.1g C : 65.1g Ca : 264mg 食塩相当量 : 1.6g
9	23	火	牛乳 お菓子 ごはん さわらの竜田揚げ こまつなともやしのごま和え みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 コーンクッキー オレンジ	牛乳 さわら 米 みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 白いり ごま ホットケー キ粉 油	しょうが こまつな もやし たまね ぎ にんじん オレ ンジ コーン	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁	Ene. : 464kcal P : 18.6g F : 17.2g C : 63g Ca : 320mg 食塩相当量 : 1.4g
10	24	水	牛乳 お菓子 ごはん 肉じゃが ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(テンゲン菜・ごぼう)	牛乳 マカロニきなこ マスカットゼリー	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 じゃがいも 砂 糖 油 マスカッ トゼリー マカロニ	たまねぎ にんじ ん ブロッコリー ひじき チンゲンサ イ ごぼう	しょうゆ みりん 食塩 かつお・昆 布だし汁	Ene. : 452kcal P : 20.6g F : 12.5g C : 70.6g Ca : 269mg 食塩相当量 : 1.3g
11	25	木	牛乳 お菓子 ミートスパゲッティー キャベツサラダ	牛乳 炊き込みご飯 バナナ	牛乳 豚ひき肉 油揚げ ツナ水煮 缶	スパゲティ 油 砂 糖 小麦粉 米	たまねぎ にんじ ん キャベツ ブ ロッコリー バナナ ひじき	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 酒	Ene. : 482kcal P : 19.4g F : 15.5g C : 72.3g Ca : 267mg 食塩相当量 : 1.2g
12	郷土料理 韓国・愛知県	金	牛乳 お菓子 ピピンパ井 豆腐のジョン(米粉) すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	牛乳 おにまんじゅう(米粉) りんご	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	米 油 砂糖 米 粉 さつまいも 片 栗粉	だいこん にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ キャベツ りんご	しょうゆ みりん 酒 食塩 水 かつ おだし汁	Ene. : 499kcal P : 17.9g F : 15.6g C : 76.5g Ca : 313mg 食塩相当量 : 1.2g
13	27	土	牛乳 お菓子 ごはん 鶏つくね ちくわとにんじんの炒め物 みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏ひき肉 竹輪 米みそ(淡色 辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 白 いりごま お菓子 プチゼリー	しょうが たまね ぎ にんじん だい こん かぼちゃ	食塩 しょうゆ 酒 水 かつお・昆布 だし汁	Ene. : 456kcal P : 17.7g F : 15.2g C : 67.9g Ca : 256mg 食塩相当量 : 1.7g
26	特別食	金	牛乳 お菓子 たけのこごはん 鶏のから揚げ テンゲン菜とにんじんのコーンと和え みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	牛乳 バナナケーキ ブルー	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 あげ油 さつまいも 油 小麦粉	たけのこ(水煮) しょうが チンゲン サイ にんじん コーン たまね ぎ バナナ ブルー	かつおだし汁 しょ うゆ 酒 かつお 昆布だし汁 食塩 ベーキングパウ ダー	Ene. : 467kcal P : 18.9g F : 14.6g C : 69.4g Ca : 298mg 食塩相当量 : 1.5g

給食MEMO		目標値	月平均値
ご入園・ご進級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”食べるのが好き”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 新生活を楽しく笑顔で過ごしましょう。1年間よろしくお願ひいたします。 ☆仕入れの都合上、食材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。☆		Ene.(エネルギー)	475kcal 467kcal
		P(鈣)	19g 19.3g
		F(脂質)	13.2g 15.4g
		C(炭水化物)	70.1g 68.1g
		Ca(カルシウム)	225mg 284mg
		食塩相当量	1.5g 1.4g

令和6年4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	月	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉の野菜あんかけ 納豆汁(じゃがいも・たまねぎ)	野菜粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 納豆	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ かぼ ちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁	
2	16	30	火	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(かぼちゃ・キャベツ)	粉ふき芋 りんご	白身魚 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖 じゃがい も	ほうれんそう キャ ベツ にんじん か ぼちゃ あおのり りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
3	17	水	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉のトマト煮 豆乳スープ(こまつな・たまねぎ)	煮込みうどん りんご	鶏肉 豆乳	米 砂糖 じゃがい も うどん	たまねぎ トマト にんじん こまつな ブロッコリー 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) 豆腐チャンプル みそ汁(チンゲンサイ・にんじん)	ひじき粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 片栗粉 油	たまねぎ 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	
5	19	金	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 すまし汁(にんじん・キャベツ)	煮奴 オレンジ	白身魚 豆腐	米 砂糖 さといも	ほうれんそう キャ ベツ にんじん わ かめ オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	
6	20	土	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉と野菜の煮物 すまし汁(たまねぎ・わかめ)	ぞうすい りんご	豚肉	米 砂糖	たまねぎ かぼ ちゃ にんじん わ かめ 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) 鶏肉の野菜あんかけ 野菜スープ(だいこん・かぼちゃ)	野菜蒸しパン りんご	鶏肉 豆乳	米 砂糖 片栗粉 さといも 米粉	だいこん にんじん こまつな かぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	
9	23	火	お粥(中期)軟飯(後期) 白身魚の野菜あんかけ みそ汁(たまねぎ・にんじん)	青菜粥 オレンジ	白身魚 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 さといも	たまねぎ にんじん こまつな りんご	しょうゆ 昆布だし 汁	
10	24	水	お粥(中期)軟飯(後期) 肉じゃが みそ汁(チンゲンサイ・にんじん)	煮込みマカロニ りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 油 じゃ がいも マカロニ	チンゲンサイ にん じん たまねぎ ブ ロッコリー りんご	しょうゆ 昆布だし 汁	
11	25	木	お粥(中期)軟飯(後期) すき焼き風煮 みそ汁(ほうれんそう・にんじん)	ひじき粥 バナナ	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖 さといも	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん そう ひじき バナ ナ	しょうゆ 昆布だし 汁	
12		金	お粥(中期)軟飯(後期) 肉かぼちゃ すまし汁(たまねぎ・キャベツ)	スイートポテト りんご	豚肉 豆腐 豆乳	米 砂糖 油 さつ まいも	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん かぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	
13	27	土	お粥(中期)軟飯(後期) マーボー豆腐 すまし汁(だいこん・かぼちゃ)	野菜粥 りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖 油 片栗 粉	だいこん たまねぎ にんじん かぼちゃ ほうれんそう りん ご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	
26		金	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	バナナケーキ りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 砂糖 片栗粉 さつまいも 米粉	チンゲンサイ にん じん たまねぎ か ぼちゃ バナナ り んご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	

☆ご入園おめでとうございます☆

新しい環境になれることに精一杯の子どもたち。子どもたちの体調に気をつけながら離乳食を進めていきたいと思ひます。

食事の事などでお困りのことなどがありましたらお気軽にご相談ください。1年間よろしくお願ひいたします。

☆都合により食材を変更する場合があります☆

令和6年4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	月	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	☆ご入園おめでとございます☆ 新しい環境になれることに精一杯の子どもたち。子どもたちの体調に気をつけながら離乳食を進めていきたいと思ひます。 食事の事などでお困りのことなどがありましたらお気軽にご相談ください。1年間よろしくお願ひいたします。☆都合により食材を変更する場合があります☆
2	16	30火	お粥(前、後期) キャベツのペースト(前、後期) かぼちゃのペースト(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 かぼ ちゃ	
3	17	水	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) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	こまつな たまね ぎ	
4	18	木	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) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米 じゃがいも	チンゲンサイ	
5	19	金	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	
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) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	かぼちゃ たまね ぎ	
8	22	月	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) 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 かぼ ちゃ	
9	23	火	お粥(前、後期) こまつな(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	
10	24	水	お粥(前、後期) ブロッコリーのペースト(前、後期) チンゲンサイのペースト(後期) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	ブロッコリー チン ゲンサイ	
11	25	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	
12		金	お粥(前、後期) さつまいものペースト(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 さつまいも	にんじん	
13	27	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	
26		金	お粥(前、後期) さつまいものペースト(前、後期) チンゲンサイのペースト(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	チンゲンサイ	