

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	木	牛乳 お菓子	パン バーベキューチキン ポテトサラダ(ドレッシング) 豆乳ポターージュ(玉ねぎ・ペーコン)	牛乳 お菓子(1日) 小魚ごはん(29日) オレンジ	牛乳 鶏もも肉 ベー コン 豆乳 食べる小 魚	パン 砂糖 ジャがい も 油 米 お菓子 白いりごま	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ クリームコーン オレ ンジ あおのり	酒 ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食 塩 酢 コンソメ 水	Ene. : 464kcal P : 22.7g F : 15.6g C : 64g Ca : 334mg 食塩相当量 : 1.5g	
2	16	金	牛乳 お菓子	ごはん 家常豆腐(なす) ブロッコリーのひじき炒め すまし汁(ごぼう・ねぎ)	牛乳 マスカットゼリー お菓子	牛乳 生揚げ 豚ひ き肉 米みそ(淡色辛 みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 お菓子 マスカッ トゼリー	にんじん なす ブ ロccoli ひじき ごぼう ねぎ	しょうゆ 水 酒 食 塩 かつおだし汁	Ene. : 458kcal P : 18.7g F : 18.1g C : 62g Ca : 365mg 食塩相当量 : 1.2g	
3	17	31	土	牛乳 お菓子	ごはん 鶏のパン粉焼き キャベツとにんじんのコーンサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	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 パン粉 油 砂糖 プチゼリー お菓子	キャベツ にんじん コーン かぼちゃ た まねぎ	食塩 酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene. : 461kcal P : 19.2g F : 13g C : 72.3g Ca : 257mg 食塩相当量 : 1.2g
5	19	月	牛乳 お菓子	ごはん 豚のしょうが焼き ピーマン入り3色サラダ みそ汁(玉ねぎ・えのき)	牛乳 お菓子(5日) ヨーグルトマフィン(19日) りんご	牛乳 豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト(無糖)	米 砂糖 油 小麦 粉 お菓子	しょうが たまねぎ きゅうり ビーマン にんじん コーン え のきたけ りんご	しょうゆ 酒 食塩 酢 かつお・昆布だし 汁 ペーキングパウ ダー	Ene. : 461kcal P : 18.3g F : 16.9g C : 63.7g Ca : 277mg 食塩相当量 : 1.3g	
6	20	火	牛乳 お菓子	ジャージャーうどん こまつなの納豆和え	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 豚ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆	干しうどん 油 砂糖 お菓子	たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ バナナ	しょうゆ	Ene. : 463kcal P : 20.2g F : 15.2g C : 66.9g Ca : 281mg 食塩相当量 : 2.7g	
7	21	水	牛乳 お菓子	ごはん さばの塩焼き オクラのごま和え みそ汁(もやし・なめこ)	牛乳 お菓子(7日) 冷やし中華(21日) オレンジ	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) ハム	米 油 ごま油 白い りごま 中華麺 砂糖 お菓子	キャベツ オクラ に んじん もやし なめ こ オレンジ コーン	しょうゆ かつお・昆 布だし汁 酢 食塩	Ene. : 495kcal P : 21g F : 18.8g C : 66.7g Ca : 280mg 食塩相当量 : 1.8g	
8		木	牛乳 お菓子	夏野菜カレー カラフルマリネ	牛乳 お菓子 グレープフルーツ	牛乳 鶏もも肉	米 油 砂糖 お菓 子	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にん じんに トマトピュー レ パプリカ(赤) もやし こまつな	水 酢 カレー粉 食塩	Ene. : 490kcal P : 17.8g F : 18.8g C : 68.1g Ca : 316mg 食塩相当量 : 1.1g	
9	23	金	牛乳 お菓子	ごはん 豚肉のラタトゥイユ 蒸かしかぼちゃ コンソメスープ(だいこん・しめじ)	牛乳 お菓子(9日) マカロニきなこ(23日) マスカットゼリー	牛乳 豚肉(もも) き な粉	米 油 砂糖 マス カットゼリー マカロ ニ お菓子	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ (黄) トマト缶 かぼ ちゃ だいこん しめ じ	コンソメ 食塩 ケ チャップ 水	Ene. : 456kcal P : 19.6g F : 13.1g C : 70.2g Ca : 246mg 食塩相当量 : 0.8g	
10	24	土	牛乳 お菓子	ごはん なすの鶏そぼろ炒め ブロッコリーのごま和え すまし汁(じゃがいも・ねぎ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 白 いりごま じゃがいも お菓子 プチゼリー	たまねぎ にんじん なす ブロccoli ねぎ	しょうゆ かつおだし 汁 食塩	Ene. : 454kcal P : 18.9g F : 16g C : 64.2g Ca : 270mg 食塩相当量 : 1.5g	
27		火	牛乳 お菓子	ごはん 鶏肉の塩炒め 金平ごぼう みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	牛乳 ひじきにぎり りんご	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 ジャが いも	ごぼう にんじん キャベツ ひじき り んご	食塩 しょうゆ み りん かつお・昆布だし 汁 かつおだし汁	Ene. : 445kcal P : 18.4g F : 12.8g C : 69g Ca : 250mg 食塩相当量 : 1.4g	
28		水	牛乳 お菓子	ごはん かれいの蒲焼き風 こまつなとにんじんのお浸し みそ汁(えのき・油揚げ)	牛乳 ミルククッキー マスカットゼリー	牛乳 かれい 油揚 げ 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 片栗粉 油 マスカットゼリー ホットケーキ粉	しょうが こまつな にんじん えのきた け	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene. : 459kcal P : 18.5g F : 14.5g C : 67.1g Ca : 319mg 食塩相当量 : 1.7g	
22	郷土料理 茨城・沖縄	木	牛乳 お菓子	七福カレーめん(パスタ) 鶏のごまみそ焼き すまし汁(こまつな・わかめ)	牛乳 サーターアンダギー(米粉) ブルー	牛乳 ベーコン 鶏も も肉 米みそ(淡色辛 みそ) 木綿豆腐 豆 乳	スパゲティ 油 白 いりごま 砂糖 米粉 あげ油	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン なす しめじ コーン しょうが こまつな カットわかめ ブルー	カレー粉 食塩 しょう ゆ かつおだし汁 ペーキングパウダー	Ene. : 454kcal P : 21.4g F : 17.3g C : 59.5g Ca : 294mg 食塩相当量 : 1.7g	
26	月	牛乳 お菓子	ごはん 鮭の甘酢あんかけ 青のりポテト みそ汁(にんじん・わかめ)	牛乳 ナポリタン オレンジ	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) ウイン ナー	米 油 砂糖 片栗 粉 ジャがいも ごま 油 スパゲティ	たまねぎ にんじん ピーマン あおのり カットわかめ オレ ンジ	かつおだし汁 しょう ゆ 酢 水 食塩 かつ お・昆布だし汁 ケ チャップ 中濃ソース コンソメ	Ene. : 453kcal P : 20.8g F : 14.7g C : 65.7g Ca : 250mg 食塩相当量 : 1.4g		
30	金	牛乳 お菓子	ごはん ハンバーグ 夏野菜ソテー すまし汁(にんじん・こまつな)	牛乳 マーブルカップケーキ(米粉) バナナ	牛乳 豚ひき肉 豆 乳	米 パン粉 油 砂糖 米粉	たまねぎ パプリカ (赤) ビーマン なす トマト缶 にんじん こまつな バナナ	しょうゆ 食塩 ケ チャップ 中濃ソース かつおだし汁 ペー キングパウダー コ コア	Ene. : 505kcal P : 19g F : 20.9g C : 65.6g Ca : 279mg 食塩相当量 : 1.2g		

給食MEMO		目標値	月平均値
今年も暑い夏がやってきました。夏バテに打ち勝つためにもしっかり水分をとり、しっかり食べられますように。 < 今月の郷土料理: 22日(木) > お昼は茨城県古河市の「七福カレーめん」、おやつには沖縄の「サーターアンダギー」をアレンジした献立を提供予定です。古河市は、今月の食育テーマ「ピーマン」にご協力いただいた農家さんの畑のある土地です。七福神にちなみ7種類の食材を取り込んだ栄養たっぷりの献立になります。サーターアンダギーは、暑い沖縄県では日持ちのする縁起物として古くから親しまれてきました。今年も暑い夏になりますが、皆様にも「福」が訪れますように。 今月の献立には色の違うピーマンをはじめ、いろいろな種類の夏野菜が登場しますので、お野菜と仲良くなるきっかけになると嬉しいです。 <b>13日(火)～15日(木)は家庭保育協力日になります。給食の提供はありませんので、登園される方はお弁当のご準備をよろしくお願いたします。</b> ☆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。☆		Ene.(エネルギー)	475kcal 466kcal
		P(タンパク)	19g 19.6g
		F(脂質)	13.2g 16.1g
		C(炭水化物)	70.1g 66.1g
		Ca(カルシウム)	225mg 287mg
		食塩相当量	1.5g 1.5g

令和6年8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	木	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ(たまねぎ・じゃがいも)	青菜粥 オレンジ	鶏肉	米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	
2	16	30	金	お粥(中期)軟飯(後期) マーボー豆腐 すまし汁(にんじん・なす)	甘煮 りんご(2日、16日) バナナ(30日)	豚肉 豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 片栗粉 さといも	にんじん なす 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 食塩 みりん
3	17	31	土	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐チャンプル みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	野菜粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆腐	米 片栗粉 油	かぼちゃ たまね ぎ キャベツ にん じ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
5	19	26	月	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(たまねぎ・にんじん)	煮込みスパゲティ りんご(5日、19日) オレンジ(26日)	白身魚 米みそ(淡色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 さといも スパゲティ	たまねぎ にんじん ほうれんそう かぼ ちゃ りんご オレ ンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
6	20	火	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉の野菜あんかけ みそ汁(かぼちゃ・にんじん)	野菜粥 バナナ	豚肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ こまつな かぼちゃ バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁	
7	21	水	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(キャベツ・にんじん)	煮奴 オレンジ	かれい 米みそ(淡色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 さといも い	キャベツ にんじん ほうれんそう かぼ ちゃ オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁	
8		木	お粥(中期)軟飯(後期) 肉かぼちゃ 野菜スープ(にんじん・たまねぎ)	煮込みスパゲティ グレープフルーツ	鶏肉	米 砂糖 スパゲ ティ	にんじん こまつな たまねぎ かぼ ちゃ なす グレー プフルーツ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	
9	23	金	お粥(中期)軟飯(後期) ポークチャップ 野菜スープ(だいこん・かぼちゃ)	マカロニきなこ りんご	豚肉	米 砂糖 マカロニ	たまねぎ だいこん かぼちゃ トマト こ まつな りんご	ケチャップ 昆布だ し汁 食塩	
10	24	土	お粥(中期)軟飯(後期) なすのそぼろ煮 すまし汁(じゃがいも・なす)	ぞうすい りんご	鶏肉	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ にんじん ブロッコリー なす りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	
27		火	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	ひじき粥 りんご	鶏肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	にんじん こまつな キャベツ かぼちゃ ひじき りんご	しょうゆ 昆布だし 汁	
28		水	お粥(中期)軟飯(後期) 魚の野菜あんかけ みそ汁(にんじん・かぼちゃ)	煮込みうどん りんご	かれい 豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さといも 片栗粉 うどん	こまつな にんじん かぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁	
22		木	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁(こまつな・わかめ)	煮込みスパゲティ りんご	鶏肉	米 砂糖 スパゲ ティ	こまつな たまねぎ にんじん なす わ かめ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	

★離乳食期のおやつについて★

おやつの役割・・・一度にたくさん食べられない子どもにとっておやつは食事の一部です。『エネルギーの補給』『水分の補給』『食べる楽しみ』とおやつの役割は大切です。大人と同様の甘いお菓子ではなく、食事の補いになるものの方がいいでしょう。また、おやつの時間はお母さんも一息入れて、一緒に食べると楽しい時間になるでしょう。ハレルヤでは中期食・後期食のお子さんに午後食として果物やおかゆ、パン、麺、煮奴などのさまざまなおやつを提供しています。毎月お渡ししている献立表にも記載してありますのでご家庭でのメニュー作りの参考になさってくださいね！

★13日(火)～15日(木)は家庭保育協力日になります。給食の提供はありませんので、登園される方はお弁当のご準備をよろしく願いたいし

令和6年8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	木	お粥(前、後期) じゃがいものペースト(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 じゃがいも	たまねぎ	☆離乳食期のおやつについて☆ おやつの役割・・・一度にたくさん食 べられない子どもにとっておやつは 食事の一部です。 『エネルギーの補給』『水分の補給』 『食べる楽しみ』とおやつの役割は 大切です。大人と同様の甘いお菓 子ではなく、食事の補いになるもの がいいでしょう。また、おやつの時 間はお母さんも一息入れて、一緒 に食べると楽しい時間になるでしょ う。ハレルヤでは中期食・後期食の お子さんには午後食として果物や おかゆ、パン、麺、煮奴などのさま ざなおやつを提供しています。 ☆都合により食材を変更する場合 があります☆	
2	16	30	金	お粥(前、後期) にんじんのペースト(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	にんじん こまつ な	
3	17	31	土	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(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	かぼちゃ キャベ ツ	
5	19	26	月	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) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米	たまねぎ にんじ ん	
6	20		火	お粥(前、後期) こまつなのペースト(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	こまつな かぼ ちゃ	13日(火)～15日(木)は家庭保育 協力日になります。給食の提供は ありませんので、登園される方はお 弁当のご準備をよろしく願いいた します。
7	21		水	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) 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 キャベ ツ	
8			木	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) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	たまねぎ にんじ ん	
9	23		金	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) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	かぼちゃ たまね ぎ	
10	24		土	お粥(前、後期) じゃがいものペースト(前、後期) ブロッコリーのペースト(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	ブロッコリー	
27			火	お粥(前、後期) キャベツのペースト(前、後期) じゃがいものペースト ささみのペースト 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米 じゃがいも	キャベツ	
28			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) 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 にんじ ん	
22			木	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) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	にんじん たまね ぎ	