

令和6年10月 献立表

独自献立 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	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	29	火	牛乳 お菓子 カレーライス キャベツのマヨサラダ	牛乳 お菓子 牛乳寒天~いちごジャムソース~ お菓子	牛乳 豚肉(もも) 豆乳	米 じゃがいも 油 マヨドレ 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 ビュレー キャベツ コーン 粉かんてん	水 カレールー	Ene.: 501kcal P: 17.1g F: 19.2g C: 70.7g Ca: 280mg 食塩相当量: 1g	
2	16	30	水	牛乳 お菓子 ごはん たらの塩焼き(2,16日) たらの野菜あんかけ(30日) ほうれん草の白和え みそ汁(さつまいも・えのき)	牛乳 お菓子(2,16日) きなこコロコロドーナツ(30日) マスカットゼリー	牛乳 たら 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) きなこ 豆乳 お菓子	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも マスカットゼリー ホット ケーキ粉 あげ油 お菓子	たまねぎ にんじん ほうれん草 えのき たけ	食塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし汁	Ene.: 466kcal P: 20.5g F: 13.8g C: 70g Ca: 303mg 食塩相当量: 1.5g
3	17	木	牛乳 お菓子 ミートスパゲッティー コンソメスープ(こまつな・コーン)	牛乳 お菓子 小魚入り焼きおにぎり(しょうゆ) バナナ	牛乳 豚ひき肉 食 べる小魚	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 米	たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな コーン バナナ	ケチャップ 中濃ソー ス しょうゆ 食塩 水 酢 コンソメ み りん	Ene.: 493kcal P: 20.2g F: 14.1g C: 78.1g Ca: 334mg 食塩相当量: 1.3g	
4	18	金	牛乳 お菓子 ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(しめじ・はくさい)	牛乳 フライドポテト オレンジ	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも 白いりごま 油 じゃ がいも あげ油	しょうが ごぼう に んじん れんこん し めじ はくさい あお のり オレンジ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 食塩	Ene.: 446kcal P: 18.2g F: 17.3g C: 62.4g Ca: 272mg 食塩相当量: 1.4g	
5		土	牛乳 お菓子 3色そぼろ丼 ブロックリーと玉ねぎのひじき炒め みそ汁(さつまいも・キャベツ)	牛乳 お菓子 ブチゼリー2個	牛乳 鶏ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 さつまいも	にんじん ビーマン コーン ブロックリー たまねぎ ひじき キャベツ	食塩 しょうゆ かつ お・昆布だし汁	Ene.: 481kcal P: 19.1g F: 14.9g C: 73g Ca: 265mg 食塩相当量: 1.5g	
7	21	月	牛乳 お菓子 ドライカレー 高野豆腐とひじきのマヨサラダ	牛乳 お菓子(7日) おから入り蒸しパン(豆乳)(21日) マ スカットゼリー	牛乳 豚ひき肉 高 野豆腐 おからパウ ダー 豆乳	米 油 マヨドレ 白 いりごま お菓子 マ スカットゼリー ホット ケーキ粉 砂糖	ひじき 葉ねぎ コー ン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン	水 カレー粉 コンソ メ 中濃ソース トマ トビュレー	Ene.: 470kcal P: 21.8g F: 15.5g C: 66.9g Ca: 319mg 食塩相当量: 1.3g	
8	22	火	牛乳 お菓子 ジャージャーうどん キャベツとにんじんのコーン和え	牛乳 お菓子(8日) 中華まん(22日) ブチゼリー2個	牛乳 豚ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	干しうどん 油 砂糖 ホットケーキ粉 さつ まいも お菓子 ブチ ゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん コーン	しょうゆ	Ene.: 474kcal P: 19.1g F: 13.6g C: 74g Ca: 279mg 食塩相当量: 1.5g	
9	23	水	牛乳 お菓子 てりやき野菜丼 3色マリネ(23日) みそ汁(じゃがいも・にんじん)	牛乳 お菓子(9日) きつねにぎり(23日) ブチゼリー2個	牛乳 鶏もも肉 油 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 油 片栗粉 砂 糖 じゃがいも 米 白いりごま お菓子 ブチゼリー	もやし キャベツ た まねぎ にんじん きゅうり パプリカ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 食塩 酢	Ene.: 476kcal P: 21.3g F: 20g C: 58.6g Ca: 278mg 食塩相当量: 1.5g	
10	24	木	牛乳 お菓子 鶏とごぼうのみそパスタ カラフルサラダ(24日) コンソメスープ(にんじん・コーン)	牛乳 お菓子 ブチゼリー2個(10日) オレンジ(24日)	牛乳 鶏もも肉 ベー コン 米みそ(淡色辛 みそ)	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも お菓子 ブチゼリー	たまねぎ にんじん ごぼう コーン パプ リカ もやし チンゲ ンサイ オレンジ	水 みりん しょうゆ コンソメ 食塩 酢	Ene.: 476kcal P: 20.7g F: 16.7g C: 65.6g Ca: 342mg 食塩相当量: 1.6g	
11	ひつじほし 満足	ぶどう 給食	金	牛乳 お菓子 トマトマーボー丼 すまし汁(にんじん・チンゲンサイ)	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 豚ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 ごま油 片 栗粉	しょうが にんにく にんじん ねぎ チン ゲンサイ トマト パ ナナ	水 しょうゆ 酒 か つおだし汁 食塩	Ene.: 474kcal P: 18.3g F: 18.4g C: 63.9g Ca: 405mg 食塩相当量: 1.3g
26		土	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉の香味炒め ほうれん草とにんじんのお浸し すまし汁(なす・わかめ)	牛乳 お菓子 ブチゼリー2個	牛乳 豚肉(もも)	米 油 白いりごま	ねぎ たまねぎ にん じん ビーマン ほう れん草 なす カッ トわかめ	しょうゆ 酒 かつお だし汁 食塩	Ene.: 458kcal P: 20.3g F: 14.6g C: 64.9g Ca: 264mg 食塩相当量: 1.2g	
25		金	牛乳 お菓子 ごはん 肉じゃが ブロックリーのツナがけ みそ汁(はくさい・油揚げ)	牛乳 豆腐スコーン りんご	牛乳 豚肉(もも) ツ ナ水煮缶 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 いちご ジャム	たまねぎ にんじん ブロックリー はくさ い りんご	しょうゆ みりん か つお・昆布だし汁 食 塩 ベーキングパウ ダー	Ene.: 499kcal P: 21g F: 16.3g C: 73.6g Ca: 285mg 食塩相当量: 1.2g	
28		月	牛乳 お菓子 ひじきごはん 鶏とじゃがいもの炒め煮 れんこんとにんじんの甘酢和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	牛乳 こまクッキー ブルー	牛乳 鶏むね肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 じゃがいも 白 いりごま 小麦粉	ひじき にんじん れ んこん しめじ たま ねぎ ブルー	しょうゆ かつおだ し汁 みりん 酒 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 461kcal P: 19.4g F: 15g C: 67.8g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.2g	
31	ハロ ウィン	木	牛乳 お菓子 クリームシチュー キャベツのコールスロー コンソメスープ(しめじ・ほうれん草)	牛乳 かぼちゃケーキ(米粉) オレンジ	牛乳 鶏もも肉 豆 乳	米 じゃがいも 砂糖 マヨドレ 米粉	たまねぎ にんじん キャベツ コーン し めじ ほうれん草 かぼちゃ オレンジ	食塩 水 シチュー ルー ケチャップ 酢 ベーキングパウダー	Ene.: 521kcal P: 18.7g F: 17.9g C: 78g Ca: 285mg 食塩相当量: 0.9g	

給食MEMO
10月の食育は、「大豆」をテーマ食材としています。みそ、豆乳、豆腐、おから、きな粉などの大豆製品を通常より比較的多めに取り入れています。毎日の給食が「だいたいどこかな?」「だいたいのなかま(おともだち)いるかな?」と子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。11日(金)は満足です。ほしくみさん、ひつじくみさんはお弁当のご準備をよろしくお願いいたします。12日(土)~14日(祝)は新園舎への引越となり。15日(月)は納品の都合上給食はありませんので、お弁当のご準備をよろしくお願いいたします。☆仕入れの都合上、食材は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。☆

	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	478kcal
P(タンパク)	19g	19.7g
F(脂質)	13.2g	16.2g
C(炭水化物)	70.1g	69.1g
Ca(カルシウム)	225mg	289mg
食塩相当量	1.5g	1.3g

令和6年10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	火	お粥(中期)軟飯(後期) すき焼き風煮 みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	にんじん粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖 ジャがい も	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ほうれんそう りん ご	しょうゆ 昆布だし 汁
2	16 30	水	お粥(中期)軟飯(後期) 白身魚の野菜あんかけ みそ汁(にんじん・さといも)	煮奴 りんご	白身魚 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖 片栗粉 さといも	にんじん ほうれん そう たまねぎ り んご	しょうゆ 昆布だし 汁
3	17	木	お粥(中期)軟飯(後期) マーボー豆腐 野菜スープ(こまつな・たまねぎ)	煮込みスパゲティ バナナ	豚肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 スパゲティ 砂 糖 油 片栗粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
4	18	金	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(はくさい・にんじん)	粉ふき芋 オレンジ	白身魚 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 ジャがい も さつまいも	はくさい にんじん ほうれんそう あお のり オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
5	19	土	お粥(中期)軟飯(後期) キャベツのそぼろ煮 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	野菜粥 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	キャベツ 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 食塩
7	21 28	月	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ(わかめ・かぼちゃ)	ひじき粥 りんご	鶏肉	米 砂糖	たまねぎ にんじん わかめ こまつな かぼちゃ ひじき りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
8	22	火	お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉と野菜の煮物 みそ汁(キャベツ・にんじん)	煮込みうどん りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 さといも 干しうどん	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん そう りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
9	23	水	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉の野菜あんかけ みそ汁(じゃがいも・にんじん)	おじゃ りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコ リー りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
10	24 31	木	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉のみそ煮 すまし汁(にんじん・たまねぎ)	煮込みスパゲティ りんご(10日) オレンジ(24、31日)	鶏肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 ジャがい も スパゲティ	にんじん たまねぎ こまつな りんご オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
11		金	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐のそぼろあん すまし汁(にんじん・チンゲンサイ)	にゅうめん バナナ	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖 片栗粉 さといも そうめん	にんじん チンゲン サイ トマト パナ ナ	しょうゆ 昆布だし 汁
26		土	お粥(中期)軟飯(後期) マーボーなす すまし汁(かぼちゃ・わかめ)	野菜粥 りんご	豚肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 片栗 粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ ほうれん そう なす わかめ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
25		金	お粥(中期)軟飯(後期) 肉じゃが みそ汁(はくさい・たまねぎ)	煮奴 りんご	豚肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 ジャがい も	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコ リー りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩

☆お知らせ☆

12日(土)～14日(祝)は新園舎への引っ越しとなります。

15日(月)は納品の都合上給食はありませんので、お弁当のご準備をよろしく願いいたします。

(市販の離乳食をお持ちいただいても大丈夫です！)

☆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☆

令和6年10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	火	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	12日(土)～14日(祝)は新園舎への引っ越しとなります。15日(月)は納品の都合上給食はありませんので、お弁当のご準備をよろしく願いいたします。(市販の離乳食をお持ちいただいても大丈夫です!) ☆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☆	
2	16	30	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) 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 ほうれんそう
3	17	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(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		
4	18	金	お粥(前、後期) はくさいのペースト(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	はくさい にんじん		
5	19	土	お粥(前、後期) キャベツのペースト(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	キャベツ		
7	21	28	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
8	22	火	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		
9	23	水	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		
10	24	31	木	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(前、後期) ブロッコリーのペースト(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 ブロッコリー
11		金	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 ささみのペースト 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	にんじん チンゲンサイ		
26		土	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(前、後期) ほうれんそうのペースト(後期) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	たまねぎ ほうれんそう		
25		金	お粥(前、後期) はくさいのペースト(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	はくさい		