

令和6年11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	金	牛乳お菓子 ごはん 豚ひきとかぼちゃの甘辛炒め れんこんとキャベツのさっぱり和え みそ汁(しめじ・油揚げ)	牛乳 ちくわトースト りんご	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 竹輪	米 砂糖 油 食パン マヨドレ 白いりごま	たまねぎ かぼちゃ れんこん キャベツ にんじん しめじ りんご	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 478kcal P: 19.7g F: 18g C: 65.5g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.7g
2	16	土	牛乳お菓子 とり井 ほうれん草のはるさめ炒め みそ汁(じゃがいも・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 砂糖 油 はるさめ じゃがいも お菓子 プチゼリー	たまねぎ にんじん ほうれん草	しょうゆ みりん 中華だし の素 酒 かつお・昆布だし汁	Ene.: 468kcal P: 19.3g F: 13.5g C: 71.8g Ca: 312mg 食塩相当量: 1.6g
5	19	火	牛乳お菓子 ごはん 鶏むねのすき煮 れんこんの和風炒め みそ汁(しめじ・ねぎ)	牛乳 レーズンクッキー マスカットゼリー	牛乳 鶏むね肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 しらたき 油 砂糖 マスカットゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん れんこん しめじ 干しぶどう	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつお・昆布だし汁	Ene.: 477kcal P: 18.7g F: 14g C: 73.4g Ca: 284mg 食塩相当量: 1.5g
6	20	水	牛乳お菓子 紅葉ごはん かれのいの蒲焼き風 きゅうりとかぶのコーン 和えみそ汁(豆腐・ほうれん草)	牛乳 お菓子(6日) ナポリタン(20日) りんご	牛乳 かわいい 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ウインナー	米 砂糖 片栗粉 スパゲティ お菓子	にんじん しょうが きゅうり かぶ コーン ほうれん草 りんご ビーマン たまねぎ	食塩 しょうゆ みりん 酒 酢 かつお・昆布だし汁 ケチャップ 中濃ソース コンソメ	Ene.: 465kcal P: 20g F: 14.7g C: 67.6g Ca: 274mg 食塩相当量: 1.6g
7	21	木	牛乳お菓子 パン ポークチャップ ジャーマンポテト 豆乳ポターージュ(にんじん・キャベツ)	牛乳 ふりかけごはん オレンジ	牛乳 豚肉(もも) ベーコン 豆乳 かつお節	パン 片栗粉 油 じゃがいも 米 白いりごま	たまねぎ にんじん キャベツ クリーム コーン オレンジ	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.: 459kcal P: 21g F: 16.2g C: 63.8g Ca: 266mg 食塩相当量: 1.4g
8		金	牛乳お菓子 ごはん 豚もとチンゲン菜の甘辛炒め さつまいものマヨサラダ みそ汁(生揚げ・ごぼう)	牛乳 マカロニきなこ バナナ	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮 生揚げ さつまいも 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 油 さつまいも マヨドレ マカロニ	チンゲンサイ にんじん きゅうり ごぼう バナナ	しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし汁	Ene.: 460kcal P: 20.9g F: 19.9g C: 62.4g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.2g
9		土	牛乳お菓子 ごはん 鶏とれんこんの炒め煮 じゃがいもとこまつなの和風炒め みそ汁(さといも・なす)	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 油 じゃがいも 砂糖 さといも お菓子 プチゼリー	れんこん たまねぎ こまつな なす	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁	Ene.: 462kcal P: 19.9g F: 13.1g C: 71.5g Ca: 329mg 食塩相当量: 1.4g
11	25	月	牛乳お菓子 ビーンスライス(カレー風味) だいこんサラダ	牛乳 きなこマフィン オレンジ	牛乳 豚ひき肉 ゆで大豆 きな粉 豆乳	米 油 砂糖 小麦粉 マヨドレ ホットケーキ粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 だいこん きゅうり オレンジ	水 カレー粉 中濃 ソース ケチャップ	Ene.: 520kcal P: 19.3g F: 22.3g C: 67.5g Ca: 288mg 食塩相当量: 1g
12	26	火	牛乳お菓子 ふりかけごはん さわらの塩焼き チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(さといも・えのき)	牛乳 スコーン(ココア風味) りんご	牛乳 かつお節 さわら 挽きわり納豆 チンゲン菜 米みそ(淡色辛みそ)	米 白いりごま さといも ホットケーキ粉 砂糖 油	しょうが チンゲンサイ にんじん えのき たけのこ	しそふりかけ しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁 ココア 水	Ene.: 503kcal P: 19.9g F: 18.7g C: 68.3g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.4g
13	27	水	牛乳お菓子 ごはん 豚のごま炒め ほうれん草ともやしの和え物 みそ汁(生揚げ・にんじん)	牛乳 豆乳寒天～みかんソース～ バナナ	牛乳 豚肉(もも) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 白いりごま 油	にんにく にんじん ほうれん草 もやし バナナ 粉かんでん みかん缶	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 水	Ene.: 450kcal P: 20.7g F: 15.2g C: 63.2g Ca: 325mg 食塩相当量: 1.1g
14	28	木	牛乳お菓子 はくさいと鶏のあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ	牛乳 おなかかチャーハン みかん	牛乳 鶏むね肉 竹輪 かつお節	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま 油 米	はくさい にんじん コーン グリンピース ピーマン みかん たまねぎ	食塩 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 水 酢	Ene.: 470kcal P: 21.9g F: 14.8g C: 70.8g Ca: 273mg 食塩相当量: 1.9g
15	七五三	金	牛乳お菓子 ちらし寿司 こまつなの白和え すまし汁(はくさい・わかめ)	牛乳 紅白蒸しパン(豆乳)(米粉) マスカットゼリー	牛乳 鮭ほごし身 木綿豆腐 豆乳 ウインナー	米 砂糖 マスカットゼリー 米粉 油	れんこん きゅうり コーン こまつな にんじん はくさい カットわかめ トマト ピューレー	食塩 酢 しょうゆ かつおだし汁 ベーキングパウダー	Ene.: 453kcal P: 16g F: 12.9g C: 71.7g Ca: 328mg 食塩相当量: 1.7g
18		月	牛乳お菓子 ごはん 鶏ももとさつまいものケチャップ煮 なすとにんじんのおなかか和え みそ汁(はくさい・玉ねぎ)	牛乳 お好み焼き ブルー	牛乳 鶏もも肉 かつお節 米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	米 さつまいも 砂糖 小麦粉	にんじん なす はくさい たまねぎ キャベツ ねぎ コーン ブルー	ケチャップ コンソメ しょうゆ 水 かつお・昆布だし汁 中濃ソース	Ene.: 463kcal P: 20.3g F: 13.8g C: 69.8g Ca: 265mg 食塩相当量: 1.5g
22	和食の日	金	牛乳お菓子 とうきびめし ふりだれいんこ こまつなと油揚げの煮浸し さつまい	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 ぶり 油揚げ 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 お菓子	コーン だいこん しょうが こまつな にんじん ごぼう 葉ねぎ バナナ	食塩 しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー 水	Ene.: 536kcal P: 22.8g F: 17.1g C: 78.3g Ca: 367mg 食塩相当量: 2.1g

給食MEMO

11月といえば七五三ですね。15日は七五三メニューとし、昼食には「ちらし寿司」、午後のおやつには千歳飴から着想を得た「紅白蒸しパン」を提供予定です。また、24日は「和食の日(※)」です。今年24日が日曜日のため、22日(金)に様々な地域の郷土料理を提供予定です。詳しくは給食だよりにてご紹介いたします。※一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録。そして、今月の食育のテーマは「かつお節」。料理の仕上げ・おなかか和え・ふりかけとして、など様々な料理に登場します。「脇役」になりがちな「かつお節」を意識するきっかけの1つになったら良いなという想いを込めています。☆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	476kcal
P(タンパク)	19g	20g
F(脂質)	13.2g	15.8g
C(炭水化物)	70.1g	69g
Ca(カルシウム)	225mg	299mg
食塩相当量	1.5g	1.5g

令和6年11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	金	お粥(中期)軟飯(後期) すき焼き風煮 みそ汁(かぼちゃ・キャベツ)	トースト りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐 き な粉	米 砂糖 食パン	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ ほうれんそう りん ご	しょうゆ 昆布だし 汁	
2	16	土	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	煮込み春雨 りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も はるさめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう こま つな りんご	しょうゆ 昆布だし 汁	
5	19	火	お粥(中期)軟飯(後期) マーボー豆腐 みそ汁(たまねぎ・はくさい)	煮奴 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 はくさい りんご	しょうゆ 昆布だし 汁	
6	20	水	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(豆腐・ほうれんそう)	野菜粥 りんご	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 さといも	にんじん ほうれん そう かぶ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	
7	21	木	お粥(中期)軟飯(後期) ポークチャップ 野菜スープ(にんじん・キャベツ)	粉ふき芋 オレンジ	豚肉	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ キャベツ かぼちゃ にんじん オレンジ	ケチャップ 昆布だ し汁 食塩	
8	22	金	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)	煮込みマカロニ バナナ	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 片栗粉 さといも マカロニ	にんじん ほうれん そう こまつな か ぼちゃ バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁	
9		土	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(さといも・なす)	青菜粥 バナナ	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も さといも	たまねぎ こまつな なす バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁	
11	18	25	月	お粥(中期)軟飯(後期) ささみの野菜あんかけ みそ汁(たまねぎ・にんじん)	おじゃ りんご	ささみ 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 ほうれんそう プ ロッコリー りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
12	26	火	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(さといも・チンゲンサイ)	煮奴 りんご	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 さといも	にんじん ほうれん そう チンゲンサイ かぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁	
13	27	水	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐のそぼろあん みそ汁(にんじん・ほうれんそう)	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 ほうれん そう プロッコリー バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁	
14	28	木	お粥(中期)軟飯(後期) マーボー豆腐 すまし汁(かぼちゃ・はくさい)	野菜粥 みかん	鶏肉 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 グリンピース ほう れんそう かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	
15		金	お粥(中期)軟飯(後期) 肉かぼちゃ すまし汁(はくさい・わかめ)	野菜のみそ煮 りんご	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 さといも	かぼちゃ こまつな にんじん はくさい わかめ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	

★手づかみ食べと遊び食べの違い★

手づかみ食べ→食べる(口に入れること)に意欲的です。

遊び食べ→口に運ばずテーブルの下に落としたり投げたり食べ物を玩具にします。手づかみが盛んな時期と遊び食べの始まる時期はちょうど重なっているのを見極めが必要です。☆都合により食材を変更する場合があります☆

令和6年11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	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	たまねぎ かぼ ちゃ	☆手づかみ食べと遊び食べの違い 手づかみ食べ: 食べること (口に入れること)に意欲的です。 遊び食べ: 口に運ばずテーブルの 下に落としたり投げたり食べ物を 玩具にします。	
2	16	土	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	手づかみが盛んな時期と遊び食べ の始まる時期はちょうど重なってい るので見極めが必要です。 ☆都合により食材を変更する場合 があります☆	
5	19	火	お粥(前、後期) はくさいのペースト(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	はくさい たまね ぎ		
6	20	水	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		
7	21	木	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(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		
8	22	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) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	にんじん こまつ な		
9		土	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(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	たまねぎ		
11	18	25	月	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) 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 ほうれ んそう	
12	26	火	お粥(前、後期) チンゲンサイのペースト(前、後期) ブロッコリーのペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米	チンゲンサイ ブ ロッコリー		
13	27	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 ささみのペースト 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	にんじん ほうれ んそう		
14	28	木	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(前、後期) はくさいのペースト(後期) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米	たまねぎ はくさ い		
15		金	お粥(前、後期) はくさいのペースト(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	はくさい こまつな		