

令和7年12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) 煮魚 みそ汁(たまねぎ・はくさい)	煮奴 りんご	白身魚 米みそ(淡色辛みそ) 豆腐	米 砂糖	だいこん はくさい にんじん たまねぎ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
2	16	火 お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉の味噌炒め 野菜スープ(かぼちゃ・コーン)	じゃこ粥 オレンジ	鶏肉 米みそ(淡色辛みそ) しらす	米 砂糖 油	たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン こまつな	昆布だし汁 食塩
3	17	水 お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉と野菜の煮物 みそ汁(さといも・わかめ)	芋粥 バナナ	豚肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さといも さつまいも	キャベツ わかめ にんじん バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁
4	18	木 お粥(中期)軟飯(後期) さつまいもシチュー 煮奴	青菜粥 みかん	鶏肉 豆乳 豆腐	米 砂糖 さつまいも	にんじん ブロッコリー ほうれんそう コーン みかん	しょうゆ 昆布だし 汁
5	19	金 お粥(中期)軟飯(後期) 白身魚の野菜あんかけ すまし汁(たまねぎ・納豆)	煮込みうどん りんご	白身魚 納豆	米 砂糖 片栗粉 うどん	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
6		土 お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐のそぼろ煮 春雨スープ(にんじん・たまねぎ)	野菜粥 りんご	鶏肉 豆腐	米 砂糖 はるさめ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん 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) 豚肉の野菜あんかけ みそ汁(かぶ・わかめ)	煮込みスパゲティ りんご	豚肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 スパゲティ	かぶ わかめ チンゲンサイ はくさい にんじん りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
9	23	火 お粥(中期)軟飯(後期) 豚汁うどん かぼちゃの煮物	おじゃ オレンジ	豚肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	だいこん にんじん かぼちゃ キャベツ グリーンピース オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁
10	24	水 お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(豆腐・たまねぎ)	トースト バナナ	白身魚 米みそ(淡色辛みそ) 豆腐 粉ミルク きな粉	米 砂糖 さといも パン	にんじん ほうれんそう たまねぎ バナナ	昆布だし汁 食塩
11	25	木 お粥(中期)軟飯(後期) ささみのケチャップ煮 野菜スープ(にんじん・ほうれんそう)	煮込みビーフン みかん(11日) りんご(25日)	ささみ	米 砂糖 さといも ビーフン	にんじん ほうれんそう ブロッコリー みかん りんご	ケチャップ 昆布だし 汁 食塩
12	26	金 お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐の野菜あんかけ みそ汁(たまねぎ・こまつな)	野菜粥 りんご	ささみ 豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	こまつな たまねぎ かぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
13	27	土 お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉の味噌炒め 野菜スープ(さつまいも・たまねぎ)	おじゃ りんご	鶏肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 さつまいも	たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな	昆布だし汁 食塩

☆熱があるときの食事

熱が出ると汗をかいて体の水分が失われ、ビタミンB群やCの消耗が激しくなります。スープや飲みで水分を補い野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。
おかゆの水分をたっぷりめに 野菜スープを飲みやすく ☆都合により食材を変更する場合があります☆



令和7年12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) 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	<p>☆熱があるときの食事 熱が出ると汗をかいて体の水分が失われ、ビタミンB群やCの消耗が激しくなります。スープや飲みで水分を補い野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。おかゆの水分をたっぷりめに。野菜スープを飲みやすく。</p> 
2	16		火	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	
3	17		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) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	にんじん キャベツ	
4	18		木	お粥(前、後期) ほうれんそうのペースト(前、後期) さつまいものペースト(後期) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米 さつまいも	ほうれんそう	<p>☆都合により食材を変更する場合があります☆</p>
5	19		金	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	
6			土	お粥(前、後期) チンゲンサイのペースト(前、後期) たまねぎのペースト(後期) 麴のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麴	米	チンゲンサイ たまねぎ	
8	22		月	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(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 チンゲンサイ	
9	23		火	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) 麴のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麴	米	かぼちゃ キャベツ	
10	24		水	お粥(前、後期) ほうれんそうのペースト(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	ほうれんそう たまねぎ	
11	25		木	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) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	キャベツ にんじん	
12	26		金	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(前、後期) かぼちゃのペースト(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 かぼちゃ	
13	27		土	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) 麴のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麴	米 さつまいも	にんじん	