

令和7年12月 献立表

ハレルヤ保育園

中・後期食

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	おじや 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)	おじや 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

ハレルヤ保育園

初期食

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	☆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。おかゆの水分をたっぷりめに。野菜スープを飲みやすく。
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	☆都合により食材を変更する場合があります☆
5 19	金	お粥(前、後期) こまつなペースト(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) 麸のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麸	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) 麸のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麸	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) 麸のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麸	米 さつまいも	にんじん	