

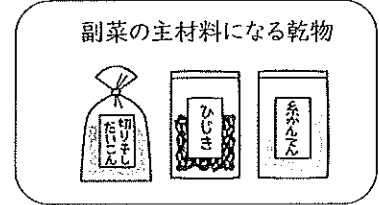
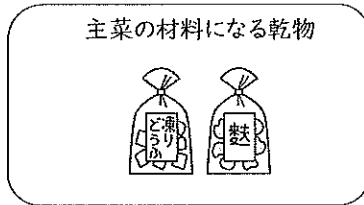
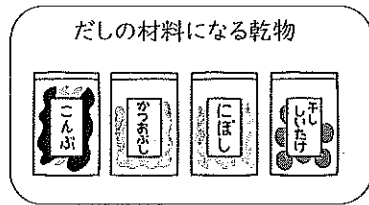


保存食として古くから親しまれている「乾物」。ちょっと古くさい?と思われるがちですが、乾物は和風だけでなく、洋風にも中華風の味付けにも合う万能食材です。常温で長持ちするので、ストックしておけば、非常時だけでなく、毎日のごはんの強い味方に! 乾物の知識を増やして活用しましょう。

### 「乾物」で健康生活

#### ★乾物の種類と食べ方

乾物とは、野菜や海藻類、魚介類などの食材を乾燥させ、水分を抜いて長期保存できるようにした食品です。そのまま食べられるものもありますが、一般的には水やお湯などに浸してもとしてから、調理に使用します。



#### ★乾物の利点

##### ■価格が安定している

もともと乾物は、私たちがご先祖様が、旬に収穫した食材を一年を通して食べられるように考え出した加工食品。比較的天候などの影響を受けにくいいため、野菜などの生鮮食品と比較すると価格が安定しています。

##### ■常温保存ができる

乾燥することで、食品の水分を減らし、菌の増殖を抑えた乾物は常温でストックでき、いろいろな場面で活用することができます。



病気で家を出入れない時



忙しくて買い物に行けない時



災害時

##### ■栄養が豊富

常備している乾物を、いつもの料理にちょっと加えるだけで、子どもに不足しがちな栄養素を補うことができます。

#### ★おすすめ乾物 ■凍り豆腐 (別名・高野豆腐)

豆腐の栄養成分が凝縮した日本のパワー食材。植物性たんぱく質、良質な脂質である不飽和脂肪酸が豊富で、鉄分やカルシウムなどのミネラルも含まれています。主菜のお肉にプラスすれば、栄養のバランスアップにもつながります。

### 親子煮 (高野豆腐入り)

#### 材料 4人分

鶏モモ肉 (コマ切れ) 100g	なると	40g
玉ねぎ 100g (1/2個)	卵	1個
にんじん 50g (1/3本)	砂糖	9g (大さじ1)
油 適量	しょうゆ	16g (小さじ2と2/3)
じゃがいも 200g (小2個)	酒	5g (小さじ1)
しめじ 30g	みりん	5g (小さじ1弱)
高野豆腐 5g	だし汁	適量



#### 作り方

- 1 玉葱は半分の薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもはサイコロに切る。
- 2 高野豆腐は水で戻し、1cm角に切る。
- 3 鍋に油を入れ、にんじんと玉ねぎを炒める。
- 4 3に鶏肉を加え炒める。
- 5 しめじ、じゃがいも、だし汁を加え煮込む。
- 6 なると、高野豆腐、調味料を加えさらに煮込む。
- 7 溶き卵を入れ、しっかり火を通す。



# 9月の献立予定表

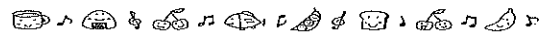
令和5年度 御殿場市 保育園・こども園

項目		3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児		3時間食		材料名(手作りのみ表示)	
日	曜日	10時間食	昼食	副食	献立	材料名			
1	金	牛乳 ソースせんべい	ごはん 焼き魚 切り干し大根煮 豚汁 旬の柑橘類 麦茶			鮭 切り干し大根 人参 油揚げ 竹輪 油 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 豆腐 みそ 麦茶 旬の柑橘類	牛乳 ウインナー	牛乳 ウインナー クチャップ	
2	土	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん バナナ 麦茶			ツナ油漬 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 あんぱんまんせんべい	牛乳 あんぱんまんせんべい	
4	月	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん キーマカレー きゅうりとわかめのサラダ 旬の柑橘類 麦茶			豚肉 玉ねぎ にんにく 生姜 人参 ピーマン 油 トマト カレールウ 鶏がらスープ クチャップ 砂糖 きゅうり きゅうり わかめ ツナ水炊き しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩 旬の柑橘類 麦茶	プリン	プリン	
5	火	牛乳 黒っ子せんべい	ごはん 豆腐のナゲット きゅうりスティック 春雨のスープ バナナ 麦茶			鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ にんにく 生姜 塩 こしょう でんぷん 油 クチャップ きゅうり ノンエッグマヨネーズ かまぼこ 玉ねぎ 人参 はるさめ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 パセリ バナナ 麦茶	牛乳 マカロニのきな粉かけ	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩	
6	水	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん プルコギ風 わかめサラダ チンゲンサイのスープ 旬の柑橘類 麦茶			豚肉 なし 生姜 にんにく しょうゆ 酒 玉ねぎ 人参 しょうゆ ごま油 砂糖 わかめ きゅうり 人参 きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ ベーコン チンゲンサイ もやし 人参 ごま油 鶏がらスープ 塩 しょうゆ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ピザトースト	牛乳 パン クチャップ ウインナー コーン 玉ねぎ チーズ	
7	木	牛乳 ライスクッキー	ごはん 煮魚 昆布あえ かぼちゃのみそ汁 バナナ 麦茶			かじき 酒 生姜 みりん 砂糖 しょうゆ きゃべつ 人参 塩こんぶ しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油揚げ 削り節 みそ バナナ 麦茶	カレーうどん	うどん 玉ねぎ 人参 削り節 カレールウ	
8	金	牛乳 あんぱん(ゆめしょうゆ)	ごはん 鶏肉の照り焼き カリコリ漬け みそ汁 旬の柑橘類 麦茶			鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 きゃべつ きゅうり たくあん しょうゆ ごま えのきだけ あおさ 玉ねぎ 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶	アイス	アイス	
9	土	牛乳 ソースせんべい	ごはん チキンカレー バナナ 麦茶			ベーコン 人参 玉ねぎ じゃがいも カレールウ バナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート	
11	月	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 野菜と豆腐の甘辛煮 みそ汁 バナナ 麦茶			豚肉 人参 玉ねぎ もやし 豆腐 マロニー 砂糖 みりん しょうゆ 削り節 わかめ 油揚げ ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	麦茶 しょうゆおにぎり	麦茶 米 みりん しょうゆ 酒	
12	火	牛乳 ソースせんべい	ごはん 鶏肉のチリ風 中華サラダ コーンスープ 旬の柑橘類 麦茶			鶏肉 こしょう 塩 小麦粉 油 クチャップ ウスターソース 砂糖 ねぎ マロニー ハム きゃべつ 人参 酢 砂糖 ごま油 豆腐 コーン 卵 ベーコン 玉ねぎ 鶏がらスープ 塩 片栗粉 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ベーコンポテト	牛乳 じゃがいも ベーコン パセリ 塩 こしょう 油	
13	水	牛乳 あんぱん(ゆめしょうゆ)	ごはん ポークシシジャー おひたし みそ汁 バナナ 麦茶			豚肉 生姜 玉ねぎ しめじ 人参 みりん しょうゆ 油 きゃべつ きゅうり 人参 削り節 しょうゆ じゃがいも 玉ねぎ ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 スティックパイ	牛乳 パイ生地 砂糖	
14	木	フルーツゼリー	ごはん ピザバーグ マカロニサラダ レタスのスープ 旬の柑橘類 麦茶			豚肉 米飯 玉ねぎ 塩 こしょう 油 ピーマン コーン チーズ ウスターソース クチャップ マカロニ きゅうり ハム 油 人参 ノンエッグマヨネーズ レタス かまぼこ 玉ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぷん 旬の柑橘類 麦茶	アイス	アイス	
15	金	牛乳 ライスクッキー	ごはん かじきの香味焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ 麦茶			かじき 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 豆腐 なめこ ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	ヨーグルトあえ	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 バナナ ももシロップ漬け	
16	土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん ウインナーカレー バナナ 麦茶			ウインナー 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかき	牛乳 やわらかおかき	
19	火	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん インド煮 みそ汁 バナナ 麦茶			じゃがいも 豚肉 さつまいも 人参 玉ねぎ 油 クチャップ しょうゆ カレールウ 砂糖 削り節 豆腐 あおさ ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 ツナサンド	牛乳 パン ツナ油漬 ノンエッグマヨネーズ	
20	水	牛乳 ライスクッキー	ごはん 魚のみそ煮 きゃべつのおえもの すまし汁 バナナ 麦茶			かじき みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 きゃべつ きゅうり かまぼこ 砂糖 しょうゆ えのきだけ 人参 玉ねぎ 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	おやつラーメン	中華麺 焼き豚 なんと コーン 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	
21	木	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 鶏肉のレモンあえ ハンサンスー わかめスープ バナナ 麦茶			鶏肉 塩 こしょう でんぷん 油 酢 砂糖 しょうゆ レモン ハム きゃべつ きゅうり 人参 マロニー 酢 砂糖 塩 油 ベーコン もやし 玉ねぎ わかめ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	ぶどうゼリー	ゼリー	
22	金	牛乳 黒っ子せんべい	ごはん トマトハヤシシチュー フレンチサラダ 旬の柑橘類 麦茶			豚肉 油 玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト缶 グリンピース ハヤシシルウ クチャップ チーズ きゃべつ きゅうり 人参 酢 砂糖 油 塩 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 シュガーラスク	牛乳 パン 砂糖 バター	
25	月	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん 親子煮 みそ汁 たくあん 旬の柑橘類 麦茶			豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ 煮干魚 なんと 卵 グリンピース 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 削り節 もやし 人参 えのきだけ 油揚げ みそ たくあん 旬の柑橘類 麦茶	アイス	アイス	
26	火	フルーツゼリー	ごはん 米粉のつくね焼 ハムときゃべつのおさっぱりサラダ すまし汁 バナナ 麦茶			豚肉 鶏肉 玉ねぎ コーン 塩 こしょう みそ 米飯 しょうゆ 酒 砂糖 でんぷん ハム きゃべつ きゅうり 塩 酢 砂糖 油 玉ねぎ お酢 かまぼこ 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 シャムサンド	牛乳 パン いちごジャム	
27	水	牛乳 ソースせんべい	ごはん 魚のカレーあんかけ 粉ふきいも きゃべつとベーコンのスープ 旬の柑橘類 麦茶			白身魚 酒 生姜 でんぷん 油 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ カレー粉 じゃがいも 塩 パセリ きゃべつ ベーコン 人参 塩 鶏がらスープ パセリ 旬の柑橘類 麦茶	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 米 炊き込みわかめ	
28	木	牛乳 ライスクッキー	ごはん しゅうまい風 にんじんシリシリ みそ汁 バナナ 麦茶			豚肉 玉ねぎ 生姜 砂糖 酒 しょうゆ 塩 でんぷん ごま油 しゅうまいの皮 人参 油 ツナ油漬 砂糖 しょうゆ ごま油 えのきだけ あおさ 玉ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	ヨーグルト	ヨーグルト	
29	金	牛乳 あんぱん(ゆめしょうゆ)	ごはん ポークカレー コーンサラダ 福神漬 旬の柑橘類 麦茶			豚肉 生姜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ 中濃ソース りんご きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 旬の柑橘類 麦茶	アイス	アイス	
30	土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん カレー バナナ 麦茶			ベーコン ウインナー 人参 玉ねぎ じゃがいも 油 カレールウ バナナ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	

目標量 (3歳未満児) (3歳以上児)	
エネルギー 525kcal 558kcal	
たんぱく質 17.3~26.6g 18.0~27.8g	
脂質 11.8~17.7g 12.5~18.7g	
食塩 1.6g 1.5g	

平均 (3歳未満児) (3歳以上児)	
エネルギー 530kcal 544kcal	
たんぱく質 17.8g 21.8g	
脂質 17.4g 17.3g	
食塩 1.7g 1.9g	

※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、園にお知らせください。  
※材料の都合により、献立が変わることがあります。  
上記の食品以外も使用することがあります。



毎月19日は  
食育の日



# 9月の献立予定表


令和5年度 御殿場市 保育園・こども園

項目 日曜日	3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児	
	10時食	昼食	副食 献立	材料名
1 金	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん 焼き魚 切り干し大根煮 豚汁 旬の柑橘類 麦茶	鮭 切り干し大根 人参 油揚げ 竹輪 油 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 豆腐 みそ 麦茶 旬の柑橘類	豆乳 ウインナー 豆乳 ウインナー (除去用) ケチャップ
2 土	豆乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん シーチキンカレー (除去用ルウ) バナナ 麦茶	ツナ油漬 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ (除去用) 中濃ソース バナナ 麦茶	豆乳 あんぱんまんせんべい あんぱんまんせんべい (原材料確認)
4 月	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん キーマカレー (除去用ルウ) きゅうりとわかめのサラダ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉ねぎ 人参 人参 人参 ビーマン 玉ねぎ トマト カレールウ (除去用) 鶏がらスープ (除去用) ケチャップ 砂糖 きゅうり きゃべつ わかめ ツナ水煮 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩 旬の柑橘類 麦茶	ゼリー (プリン除去) ゼリー (プリン除去 原材料確認)
5 火	豆乳 曇っ子せんべい (原材料確認)	ごはん 豆腐のナゲット きゅうりスティック 春雨のスープ バナナ 麦茶	鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ にんにく 生姜 塩 こしょう でんぷん 油 ケチャップ きゅうり ノンエッグマヨネーズ かぼち 玉ねぎ 人参 はるさめ 鶏がらスープ (除去用) しょうゆ 塩 パセリ バナナ 麦茶	豆乳 マカロニのきな粉かけ マカロニ きな粉 砂糖 塩
6 水	豆乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん ブルコギ風 わかめサラダ チンゲンサイのスープ (除去用ベーコン) 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 なし 生姜 にんにく しょうゆ 塩 玉ねぎ 人参 しょうゆ ごま油 砂糖 わかめ きゃべつ 人参 きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ ベーコン (除去用) チンゲンサイ 人参 人参 鶏がらスープ (除去用) 塩 しょうゆ 旬の柑橘類 麦茶	豆乳 ピザトースト (除去用パン) ピザトースト (除去用パン) ウインナー (除去用) コーン (除去用) 厚揚げウインナー 玉ねぎ (チーズ除去) ケチャップ
7 木	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん 煮魚 昆布あえ かぼちゃのみそ汁 バナナ 麦茶	かじき 酒 生姜 みりん 砂糖 しょうゆ きゃべつ 人参 塩 こしょう しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油揚げ 削り節 みそ バナナ 麦茶	カレーうどん (除去用ルウ) うどん 玉ねぎ 人参 削り節 カレールウ (除去用ルウ)
8 金	豆乳 あんぱん (おかしょう) (原材料確認)	ごはん 鶏肉の照り焼き カリコリ漬け みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 きゃべつ きゅうり たくあん しょうゆ ごま えのきだけ あおさ 玉ねぎ 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶	氷菓子 氷菓子 (原材料確認)
9 土	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん チキンカレー (除去用ベーコン 除去用ルウ) バナナ 麦茶	ベーコン (除去用) 人参 玉ねぎ じゃがいも カレールウ (除去用) バナナ 麦茶	豆乳 お米のデザート お米のデザート (原材料確認)
11 月	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん 野菜と豆腐の甘辛煮 みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 人参 玉ねぎ もやし 豆腐 マロニー 砂糖 みりん しょうゆ 削り節 わかめ 油揚げ ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	麦茶 しょうゆおにぎり 麦茶 米 みりん しょうゆ 酒
12 火	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん 鶏肉のチリ風 中華サラダ (除去用ハム) コーンスープ (除去用ベーコン) 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 こしょう 塩 小麦粉 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 ねぎ マロニー ハム (除去用) きゃべつ 人参 酢 砂糖 ごま油 豆腐 コーン 卵 ベーコン (除去用) 玉ねぎ 鶏がらスープ (除去用) 塩 片栗粉 旬の柑橘類 麦茶	豆乳 ベーコンポテト (除去用ベーコン) じゃがいも ベーコン (除去用) パセリ 塩 こしょう 油
13 水	豆乳 あんぱん (おかしょう) (原材料確認)	ごはん ポークジンジャー おひたし みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉ねぎ しめじ 人参 みりん しょうゆ 油 きゃべつ きゅうり 人参 削り節 しょうゆ じゃがいも 玉ねぎ ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	豆乳 スティックパン (除去用パン) (パイ生地除去) 砂糖 (除去用パン) (パイ生地除去)
14 木	フルーツゼリー (原材料確認)	ごはん ピザバーグ (チーズ除去) マカロニサラダ (除去用ハム) レタスのスープ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 人参 玉ねぎ 塩 こしょう 油 ビーマン コーン (チーズ除去) ウスターソース ケチャップ マカロニ きゅうり ハム (除去用) 油 人参 ノンエッグマヨネーズ レタス おおさ 玉ねぎ 鶏がらスープ (除去用) しょうゆ 塩 こしょう でんぷん 旬の柑橘類 麦茶	せんべい せんべい (原材料確認)
15 金	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん かじきの香味焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ 麦茶	かじき 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 豆腐 なめこ ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	フルーツあえ (ヨーグルト除去) (生クリーム除去) バナナ ももシロップ漬
16 土	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん ウインナーカレー (除去用ウインナー 除去用ルウ) バナナ 麦茶	ウインナー (除去用) 玉ねぎ 人参 じゃがいも カレールウ (除去用) 中濃ソース バナナ 麦茶	豆乳 やわらかおかき やわらかおかき (原材料確認)
19 火	豆乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん インド煮 みそ汁 バナナ 麦茶	じゃがいも 鶏肉 さつまいも 人参 玉ねぎ 塩 ケチャップ しょうゆ カレー粉 砂糖 削り節 豆腐 あおさ ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	豆乳 ツナサンド (除去用パン) 除去用パン ツナ油漬 ノンエッグマヨネーズ
20 水	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん 魚のみそ煮 きゃべつのおえもの すまし汁 バナナ 麦茶	かじき みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 きゃべつ きゅうり かぼち 砂糖 しょうゆ えのきだけ 人参 玉ねぎ 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	おやつラーメン (除去用焼き豚) 中華麺 焼きたて (除去用) ねぎと コーン 鶏がらスープ (除去用) しょうゆ 塩 こしょう
21 木	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん 鶏肉のレモンあえ パンサンスー (除去用ハム) わかめスープ (除去用ベーコン) バナナ 麦茶	鶏肉 塩 こしょう でんぷん 油 酢 砂糖 しょうゆ レモン ハム (除去用) きゃべつ きゅうり 人参 マロニー 酢 砂糖 塩 油 ベーコン (除去用) もやし 玉ねぎ わかめ 鶏がらスープ (除去用) しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	ぶどうゼリー アガー ぶどう糖 (原材料確認) 砂糖 レモン汁
22 金	豆乳 曇っ子せんべい (原材料確認)	ごはん トマトハヤシチュー (除去用ルウ) フレンチサラダ (チーズ除去) 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 油 玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト 塩 グリンピース ハヤシルー (除去用) ケチャップ (チーズ除去) きゃべつ きゅうり 人参 酢 砂糖 油 塩 旬の柑橘類 麦茶	豆乳 シュガーラスク (除去用パン) (バター除去) 除去用パン 砂糖 (バター除去)
25 月	豆乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん 親子煮 みそ汁 たくあん 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ 煮干し 塩 ねぎと グリンピース 砂糖 しょうゆ 人参 削り節 もやし 人参 えのきだけ 油揚げ みそ たくあん 旬の柑橘類 麦茶	氷菓子 (原材料確認)
26 火	フルーツゼリー (原材料確認)	ごはん 米粉のつくね焼 ハムときゃべつのおさっぱりサラダ (除去用ハム) すまし汁 バナナ 麦茶	豚肉 鶏肉 玉ねぎ コーン 塩 こしょう みそ 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 でんぷん ハム (除去用) きゃべつ きゅうり 塩 酢 砂糖 油 玉ねぎ おおさ かまぼこ 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	豆乳 シャムサンド (除去用パン) 除去用パン いちごジャム
27 水	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん 魚のカレーあんかけ 粉ふきいも きゃべつとベーコンのスープ (除去用ベーコン) 旬の柑橘類 麦茶	白身魚 酒 生姜 でんぷん 油 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ カレー粉 じゃがいも 塩 パセリ きゃべつ ベーコン (除去用) 人参 塩 鶏がらスープ (除去用) パセリ 旬の柑橘類 麦茶	麦茶 わかめおにぎり 麦茶 米 炊きたてわかめ
28 木	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん しゅうまい風 にんじんシリシリ みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 玉ねぎ 生姜 砂糖 酒 しょうゆ 塩 でんぷん ごま油 しゅうまいの皮 人参 油 ツナ油漬 砂糖 しょうゆ ごま油 えのきだけ あおさ 玉ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	ゼリー (ヨーグルト除去) ゼリー (ヨーグルト除去)
29 金	豆乳 あんぱん (おかしょう) (原材料確認)	ごはん ポークカレー (除去用ルウ) コーンサラダ 福神漬 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ (除去用) 中濃ソース りんご きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 旬の柑橘類 麦茶	せんべい せんべい (原材料確認)
30 土	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん 米粉のシチュー (除去用ウインナー・ベーコン) バナナ 麦茶	ベーコン (除去用) ウインナー (除去用) 人参 玉ねぎ じゃがいも コーン 塩 人参 砂糖 鶏がらスープ (除去用) バナナ 麦茶	豆乳 せんべい 豆乳 せんべい (原材料確認)

目標値 (3歳未満児) (3歳以上児)	平均 (3歳未満児) (3歳以上児)
エネルギー 52kcal 55kcal	エネルギー 53kcal 54kcal
たんぱく質 17.3~26.6g 18.0~27.6g	たんぱく質 17.6g 21.6g
脂質 11.8~19.4g 12.5~18.7g	脂質 17.4g 17.3g
食塩 1.6g 1.5g	食塩 1.7g 1.9g

※上記の食品以外も使用することがあります。  
※調理室・製造工場内ではアレルギー物質を含む食品を取り扱う  
場合があります。重度のアレルギーの方は図にお知らせください。  
図にお問い合わせください。

毎月19日は  
食育の日



卵除去  
(調味料・加工品は確認)

# 9月の献立予定表


令和5年度 御殿場市 保育園・こども園

項目	3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児		
	日曜日	10時間食	副食 献立	材料名	
1 金	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん 焼き魚 切り干し大根煮(除去用竹輪) 豚汁 旬の柑橘類 麦茶	鮭 切り干し大根 人参 油揚げ 竹輪(除去用) 油 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 豆腐 みそ 麦茶 旬の柑橘類	牛乳 ウイナー(除去用)	牛乳 ウイナー(除去用) ケチャップ
2 土	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん シーチキンカレー(除去用ルー) バナナ 麦茶	ツナ油漬 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ(除去用) 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 あんぱんまんせんべい	牛乳 あんぱんまんせんべい(原材料確認)
4 月	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん キーマカレー(除去用ルー) きゅうりとわかめのサラダ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉ねぎ 人参 人参 ヒーマン タマト カレールウ(除去用) 鶏がらスープ(除去用) ケチャップ 卵 きゅうり きゃべつ わかめ ツナ水煮 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩 旬の柑橘類 麦茶	プリン	プリン(原材料確認)
5 火	牛乳 きつ子せんべい (原材料確認)	ごはん 豆腐のナゲット きゅうりスティック 春雨のスープ(除去用かまぼこ) バナナ 麦茶	鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ こんにゃく 生姜 塩 こしょう でんぷん 油 ケチャップ きゅうり ノンエッグマヨネーズ かまぼこ(除去用) 玉ねぎ 人参 ほうろく 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 パセリ バナナ 麦茶	牛乳 マカロニのきな粉かけ	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩
6 水	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん ブルコ千風 わかめサラダ チンゲンサイのスープ(除去用ベーコン) 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 なし 生姜 こんにゃく しょうゆ 酒 玉ねぎ 人参 しょうゆ ごま油 砂糖 わかめ きゃべつ 人参 きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ ベーコン(除去用) チンゲンサイ もやし 人参 こぼろ 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ピザトースト	牛乳 除去用パン ウイナー(除去用) コーン 玉ねぎ チーズ ケチャップ (除去用パン 除去用ウイナー)
7 木	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん 煮魚 昆布あえ かぼちゃのみそ汁 バナナ 麦茶	かじき 酒 生姜 みりん 砂糖 しょうゆ きゃべつ 人参 塩 こんにゃく しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油揚げ 削り節 みそ バナナ 麦茶	カレーうどん (除去用ルー)	うどん 玉ねぎ 人参 削り節 カレールウ(除去用)
8 金	牛乳 せんべい(卵なし) (原材料確認)	ごはん 鶏肉の照り焼き カリコリ漬け みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 きゃべつ きゅうり たくあん しょうゆ ごま えのきだけ あおさ 玉ねぎ 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶	氷菓子	氷菓子(原材料確認)
9 土	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん チキンカレー(除去用ベーコン 除去用ルー) バナナ 麦茶	ベーコン(除去用) 人参 玉ねぎ じゃがいも カレールウ(除去用) バナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート(原材料確認)
11 月	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん 野菜と豆腐の甘辛煮 みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 人参 玉ねぎ もやし 豆腐 マロニー 砂糖 みりん しょうゆ 削り節 わかめ 油揚げ ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	麦茶 しょうゆおにぎり	麦茶 米 みりん しょうゆ 酒
12 火	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん 鶏肉のチリ風 中華サラダ(除去用ハム) コーンスープ(卵除去 除去用ベーコン) 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 こしょう 塩 小麦粉 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 ねぎ マロニー ハム(除去用) きゃべつ 人参 酢 砂糖 ごま油 豆腐 コーン(卵除去) ベーコン(除去用) 玉ねぎ 鶏がらスープ(除去用) 塩 片栗粉 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ベーコンポテト (除去用ベーコン)	牛乳 じゃがいも ベーコン(除去用) パセリ 塩 こしょう 油
13 水	牛乳 せんべい(卵なし) (原材料確認)	ごはん ポークジンジャー おひたし みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉ねぎ しめじ 人参 みりん しょうゆ 油 きゃべつ きゅうり 人参 削り節 しょうゆ じゃがいも 玉ねぎ ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 スティックパイ	牛乳 パイ生地(原材料確認) 砂糖
14 木	牛乳 フルーツゼリー (原材料確認)	ごはん ピザバーグ マカロニサラダ(除去用ハム) レタスのスープ(除去用かまぼこ) 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉ねぎ 塩 こしょう 油 ヒーマン コーン チーズ ウスターソース ケチャップ マカロニ きゅうり ハム(除去用) 油 人参 ノンエッグマヨネーズ レタス ねぎ(除去用) 玉ねぎ 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぷん 卵 片栗粉 麦茶	氷菓子	氷菓子(原材料確認)
15 金	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん かじきの香味焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ 麦茶	かじき 生姜 こんにゃく しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 豆腐 なめこ ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	ヨーグルトあえ	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 バナナ ももシロップ漬け
16 土	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん ウイナーカレー(除去用ウイナー 除去用ルー) バナナ 麦茶	ウイナー(除去用) 玉ねぎ 人参 じゃがいも カレールウ(除去用) 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかき	牛乳 やわらかおかき(原材料確認)
19 火	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん インド煮(除去用さつま揚げ) みそ汁 バナナ 麦茶	じゃがいも 鶏肉 さつま揚げ(除去用) 人参 玉ねぎ 油 ケチャップ しょうゆ カレールウ 砂糖 削り節 豆腐 あおさ ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 ツナサンド (除去用パン)	牛乳 除去用パン ツナ油漬 ノンエッグマヨネーズ
20 水	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん 魚のみそ煮 きゃべつのおえもの(除去用かまぼこ) すまし汁 びなな 麦茶	かじき みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 きゃべつ きゅうり かまぼこ(除去用) 砂糖 しょうゆ えのきだけ 人参 玉ねぎ 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	おやつラーメン (中華麺除去 焼きそば粉 卵除去 卵除去 焼きそば粉 卵除去) 豚骨系(除去用) ねぎと(除去用) 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩こしょう	
21 木	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん 鶏肉のレモンあえ パンサンズー(除去用ハム) わかめスープ(除去用ベーコン) バナナ 麦茶	鶏肉 塩 こしょう でんぷん 油 酢 砂糖 しょうゆ レモン ハム(除去用) きゃべつ きゅうり 人参 マロニー 酢 砂糖 塩 油 ベーコン(除去用) もやし 玉ねぎ わかめ 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	ふどうゼリー	アガー ふどうジュース 砂糖 レモン汁
22 金	牛乳 きつ子せんべい (原材料確認)	ごはん トマトハヤシシチュー(除去用ルー) フルーツサラダ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 油 玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト粉 グリンピース ハヤシルウ(除去用) ケチャップ チーズ きゃべつ きゅうり 人参 酢 砂糖 油 塩 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 シュガーラスク (除去用パン)	牛乳 パン(除去用) 砂糖 バター
25 月	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん 親子煮(卵除去 除去用なると) みそ汁 たくあん 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ 卵 塩 砂糖 しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こんにゃく 削り節 もやし 人参 えのきだけ 油揚げ みそ たくあん 旬の柑橘類 麦茶	氷菓子	氷菓子(原材料確認)
26 火	牛乳 フルーツゼリー (原材料確認)	ごはん 米粉のつくね焼 ハムときゃべつとのさっぱりサラダ(除去用ハム) すまし汁(除去用かまぼこ) バナナ 麦茶	豚肉 鶏肉 玉ねぎ コーン 塩 こしょう みそ 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 でんぷん ハム(除去用) きゃべつ きゅうり 塩 酢 砂糖 油 玉ねぎ お酢 かまぼこ(除去用) 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 ジャムサンド (除去用パン)	牛乳 除去用パン いちごジャム
27 水	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん 魚のカレーあんかけ 粉ふきいも きゃべつとベーコンのスープ(除去用ベーコン) 旬の柑橘類 麦茶	白身魚 酒 生姜 でんぷん 油 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ カレー粉 じゃがいも 塩 パセリ きゃべつ ベーコン(除去用) 人参 塩 鶏がらスープ(除去用) パセリ 旬の柑橘類 麦茶	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 米 炊き込みわかめ
28 木	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん しゅっまい風 にんじんシリシリ みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 玉ねぎ 生姜 砂糖 酒 しょうゆ 塩 でんぷん ごま油 しょうまいの皮(原材料確認) 人参 油 ツナ油漬 砂糖 しょうゆ ごま油 えのきだけ あおさ 玉ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	ヨーグルト	ヨーグルト
29 金	牛乳 せんべい(卵なし) (原材料確認)	ごはん ポークカレー(除去用ルー) コーンサラダ 福神漬 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ(除去用) 中濃ソース りんご きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 旬の柑橘類 麦茶	氷菓子	氷菓子(原材料確認)
30 土	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん カレー(除去用ベーコン 除去用ウイナー) バナナ 麦茶	ベーコン(除去用) ウイナー(除去用) 人参 玉ねぎ じゃがいも 油 コカレールウ(除去用) バナナ 麦茶	牛乳 せんべい(原材料確認)	牛乳 せんべい(原材料確認)

目標量 (3歳未満児)	(3歳以上児)	平均 (3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	526kcal 558kcal	エネルギー	530kcal 544kcal
たんぱく質	17.3~26.6g 16.0~27.0g	たんぱく質	17.8g 21.0g
脂質	11.8~19.4g 12.5~18.7g	脂質	17.4g 17.3g
食塩	1.6g 1.5g	食塩	1.7g 1.9g

※上記の食品以外も使用することがあります。  
※調理室・製造工場内ではアレルギー物質を含む食品を取り扱う  
場合があります。重度のアレルギーの方は国にお知らせください。

毎月19日は  
食育の日



くるみ除去  
(調味料・加工品は確認)

# 9月の献立予定表


令和5年度 御殿場市 保育園・こども園

項目	3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児			
	日	曜日	副食 献立	材料名		
1	金	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん 焼き魚 切り干し大根煮 豚汁 旬の柑橘類 麦茶	ごはん 焼 切り干し大根 人参 油揚げ 竹筒 油 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 豆腐 みそ 麦茶 旬の柑橘類	3時間食 牛乳 ウイナー	材料名(手作りのみ表示) 牛乳 ウイナー ケチャップ
2	土	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん シーチキンカレー バナナ 麦茶	ごはん バナナ 麦茶	牛乳 あんぱんまんせんべい	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)
4	月	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん キーマカレー きゅうりとわかめのサラダ 旬の柑橘類 麦茶	ごはん バナナ 麦茶	牛乳 プリン	プリン
5	火	牛乳 黒っ子せんべい (原材料確認)	ごはん 豆腐のナゲット きゅうりスティック 春雨のスープ バナナ 麦茶	ごはん きゅうり 豆腐のナゲット 玉ねぎ こんにゃく 生薑 塩 こしょう でんぷん 油 ケチャップ きゅうり ノンエッグマヨネーズ かまぼこ 玉ねぎ 人参 はるさめ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 パセリ バナナ 麦茶	牛乳 マカロニのきな粉かけ	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩
6	水	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん ブルコギ風 わかめサラダ チンゲンサイのスープ 旬の柑橘類 麦茶	ごはん わかめ ブルコギ風 鶏肉 なし 生薑 こんにゃく しょうゆ 塩 玉ねぎ 人参 しょうゆ ごま油 砂糖 わかめ きゃべつ 人参 きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ ベーコン チンゲンサイ もやし 人参 ごま油 鶏がらスープ 塩 しょうゆ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ピザトースト	牛乳 パン ケチャップ ウイナー コーン 玉ねぎ チーズ
7	木	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん 煮魚 昆布あえ かぼちゃのみそ汁 バナナ 麦茶	ごはん かじき 昆布あえ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油揚げ 削り節 みそ バナナ 麦茶	牛乳 カレーうどん	うどん 玉ねぎ 人参 削り節 カレールウ
8	金	牛乳 せんべい(おまじゆ)	ごはん 鶏肉の照り焼き カリコリ漬け みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	ごはん 鶏肉 照り焼き しょうゆ みりん 砂糖 きゃべつ きゅうり たくあん しょうゆ ごま えのきだけ あおさ 玉ねぎ 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 アイス	アイス(原材料確認)
9	土	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん チキンカレー バナナ 麦茶	ごはん バナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート (原材料確認)
11	月	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん 野菜と豆腐の甘辛煮 みそ汁 バナナ 麦茶	ごはん 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし 豆腐 マロニー 砂糖 みりん しょうゆ 削り節 わかめ 油揚げ ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	麦茶 しょうゆおにぎり	麦茶 米 みりん しょうゆ 酒
12	火	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん 鶏肉のすり風 中華サラダ コーンスープ 旬の柑橘類 麦茶	ごはん 鶏肉 こしょう 塩 小麦粉 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 ねぎ マロニー ハム きゃべつ 人参 酢 砂糖 ごま油 豆腐 コーン 卵 ベーコン 玉ねぎ 鶏がらスープ 塩 片栗粉 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ベーコンポテト	牛乳 じゃがいも ベーコン パセリ 塩 こしょう 油
13	水	牛乳 せんべい(おまじゆ)	ごはん ポークジンジャー おひだし みそ汁 バナナ 麦茶	ごはん 豚肉 生薑 玉ねぎ しめじ 人参 みりん しょうゆ 油 きゃべつ きゅうり 人参 削り節 しょうゆ じゃがいも 玉ねぎ ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 スティックパイ	牛乳 パイ生地 砂糖
14	木	牛乳 フルーツゼリー (原材料確認)	ごはん ピザバーグ マカロニサラダ レタスのスープ 旬の柑橘類 麦茶	ごはん 豚肉 人参 玉ねぎ 塩 こしょう 油 ビーマン コーン チーズ ウスターソース ケチャップ マカロニ きゅうり ハム 油 人参 ノンエッグマヨネーズ レタス かまぼこ 玉ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぷん 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 アイス	アイス(原材料確認)
15	金	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん かじきの香味焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ 麦茶	ごはん かじき 生薑 こんにゃく しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 豆腐 なめこ ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	牛乳 ヨーグルトあえ	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 バナナ ももシロップ漬け
16	土	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん ウイナーカレー バナナ 麦茶	ごはん ウイナー 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかき	牛乳 やわらかおかき (原材料確認)
19	火	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん インド煮 みそ汁 バナナ 麦茶	ごはん じゃがいも 塩 豚肉 かつお揚げ 人参 玉ねぎ 油 ケチャップ しょうゆ カレールウ 砂糖 削り節 豆腐 あおさ ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 ツナサンド	牛乳 パン ツナ油漬 ノンエッグマヨネーズ
20	水	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん 魚のみそ煮 きゃべつのおえもの すまし汁 バナナ 麦茶	ごはん かじき みそ 生薑 酒 みりん 砂糖 きゃべつ きゅうり かまぼこ 砂糖 しょうゆ えのきだけ 人参 玉ねぎ 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 おやつラーメン	中華麺 焼き豚 なたと コーン 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう
21	木	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん 鶏肉のレモンあえ パンサンスー わかめスープ バナナ 麦茶	ごはん 鶏肉 塩 こしょう でんぷん 油 酢 砂糖 しょうゆ レモン ハム きゃべつ きゅうり 人参 マロニー 酢 砂糖 塩 油 ベーコン もやし 玉ねぎ わかめ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	牛乳 ぶどうゼリー	アガー ぶどうジュース 砂糖 レモン汁
22	金	牛乳 黒っ子せんべい (原材料確認)	ごはん トマトハヤシシチュー フレンチサラダ 旬の柑橘類 麦茶	ごはん 豚肉 油 玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト缶 クリンピース ハヤシルウ ケチャップ チーズ きゃべつ きゅうり 人参 酢 砂糖 油 塩 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 シュガーラスク	牛乳 パン 砂糖 バター
25	月	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん 親子煮 みそ汁 たくあん 旬の柑橘類 麦茶	ごはん 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ 凍り豆腐 なたと 酢 クリンピース 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 削り節 もやし 人参 えのきだけ 油揚げ みそ たくあん 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 アイス	アイス(原材料確認)
26	火	牛乳 フルーツゼリー (原材料確認)	ごはん 米粉のつくね焼 ハムときゃべつのおさっぱりサラダ すまし汁 バナナ 麦茶	ごはん 豚肉 鶏肉 玉ねぎ コーン 塩 こしょう みそ 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 でんぷん ハム きゃべつ きゅうり 塩 酢 砂糖 油 玉ねぎ お味噌 かまぼこ 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 ジャムサンド	牛乳 パン いちごジャム
27	水	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん 魚のカレーあんかけ 粉ふきいも きゃべつとベーコンのスープ 旬の柑橘類 麦茶	ごはん 白身魚 酒 生薑 でんぷん 油 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ カレー粉 じゃがいも 塩 パセリ きゃべつ ベーコン 人参 塩 鶏がらスープ パセリ 旬の柑橘類 麦茶	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 米 炊き込みわかめ
28	木	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん しゅうまい風 にんじんシリシリ みそ汁 バナナ 麦茶	ごはん 豚肉 玉ねぎ 生薑 砂糖 酒 しょうゆ 塩 でんぷん ごま油 しゅうまいの皮 人参 油 ツナ油漬 砂糖 しょうゆ ごま油 えのきだけ あおさ 玉ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	牛乳 ヨーグルト	ヨーグルト
29	金	牛乳 せんべい(おまじゆ)	ごはん ポークカレー コーンサラダ 福神漬 旬の柑橘類 麦茶	ごはん 豚肉 生薑 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ 中濃ソース りんご きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 アイス	アイス(原材料確認)
30	土	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん カレー バナナ ねぎ	ごはん ベーコン ウイナー 人参 玉ねぎ じゃがいも カレールウ バナナ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい (原材料確認)

目標量 (3歳未満児)	(3歳以上児)	平均 (3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー 525kcal	558kcal	エネルギー 530kcal	544kcal
たんぱく質 17.3~26.6g	18.0~27.8g	たんぱく質 17.8g	21.8g
脂質 11.8~19.4g	12.5~18.7g	脂質 17.4g	17.3g
食塩 1.6g	1.5g	食塩 1.7g	1.9g

※上記の食品以外も使用することがあります。  
※調理室・製造工場内ではアレルギー物質を含む食品を取り扱う場合があります。直度のアレルギーの方は圈に圈お知らせください。

毎月19日は  
食育の日



# 9月の献立予定表

令和5年度 御殿場市 保育園・こども園

項目		3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児			
日	曜日	10時間食	風食	副食献立	材料名	3時間食	材料名(手作りのみ表示)
1	金	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	焼き魚 切り干し大根煮 豚汁 旬の柑橘類 麦茶	鮭 ゆかり干し大根 人参 油揚げ 竹輪 油 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 豆腐 みそ 麦茶 旬の柑橘類	牛乳 ウインナー	牛乳 ウインナー ケチャップ
2	土	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	シーチキンカレー バナナ 麦茶	ツナ油漬 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 あんぱんまんせんべい	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)
4	月	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん	キーマカレー きゅうりとわかめのサラダ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉ねぎ こんにゃく 人参 人参 ビーマン 塩 トマト カレールウ 鶏がらスープ ケチャップ 砂糖 きゅうり きゃべつ わかめ ツナ水煮 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩 旬の柑橘類 麦茶	プリン	プリン
5	火	牛乳 星っ子せんべい (原材料確認)	ごはん	豆腐のナゲット きゅうりステーキ 春雨のスープ バナナ 麦茶	鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ こんにゃく 生薬 塩 だし しょうゆ しょうゆ 油 ケチャップ きゅうり ノンエッグマヨネーズ かまぼこ 玉ねぎ 人参 はるさめ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 パセリ バナナ 麦茶	牛乳 マカロニのきな粉かけ	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩
6	水	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	ブルコ干風 わかめサラダ チンゲンサイのスープ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 なし 生薬 こんにゃく しょうゆ 酒 玉ねぎ 人参 しょうゆ ごま油 砂糖 わかめ きゃべつ 人参 きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ ベーコン チンゲンサイ もやし 人参 ごま油 鶏がらスープ 塩 しょうゆ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ピザトースト	牛乳 パン ケチャップ ウインナー コーン 玉ねぎ チーズ
7	木	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	煮魚 昆布あえ わかめのみそ汁 バナナ 麦茶	かじき 酒 生薬 みりん 砂糖 しょうゆ きゃべつ 人参 塩 こんにゃく しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油揚げ 削り節 みそ バナナ 麦茶	カレーうどん	うどん 玉ねぎ 人参 削り節 カレールウ
8	金	牛乳 (原材料確認)	ごはん	鶏肉の照り焼き カリコリ漬け みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 生薬 酒 しょうゆ みりん 砂糖 きゃべつ きゅうり たくあん しょうゆ ごま えのきだけ あおさ 玉ねぎ 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶	アイス	アイス (原材料確認)
9	土	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	チキンカレー バナナ 麦茶	ベーコン 人参 玉ねぎ じゃがいも カレールウ バナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート (原材料確認)
11	月	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん	野菜と豆腐の甘辛煮 みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 人参 玉ねぎ もやし 豆腐 マロニー 砂糖 みりん しょうゆ 削り節 わかめ 油揚げ ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	麦茶 しょうゆおにぎり	麦茶 米 みりん しょうゆ 酒
12	火	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	鶏肉のチリ風 中華サラダ コーンスープ 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 しょうゆ 塩 小麦粉 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 ねぎ マロニー ハム きゃべつ 人参 酢 砂糖 ごま油 豆腐 コーン 卵 ベーコン 玉ねぎ 鶏がらスープ 塩 片栗粉 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ベーコンポテト	牛乳 じゃがいも ベーコン パセリ 塩 しょうゆ 油
13	水	牛乳 (原材料確認)	ごはん	ポークジンジャー おひたし みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 生薬 玉ねぎ しめじ 人参 みりん しょうゆ 油 きゃべつ きゅうり 人参 削り節 しょうゆ じゃがいも 玉ねぎ ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 ステイックパイ	牛乳 パイ生地 砂糖
14	木	フルーツゼリー (原材料確認)	ごはん	ピザバーグ マカロニサラダ レタスのスープ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 米酒 玉ねぎ 塩 しょうゆ 油 ビーマン コーン チーズ ウスターソース ケチャップ マカロニ きゅうり ハム 油 人参 ノンエッグマヨネーズ レタス かつお節 玉ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こんにゃく しょうゆ しょうゆ 旬の柑橘類 麦茶	アイス	アイス (原材料確認)
15	金	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	かじきの香味焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ 麦茶	かじき 生薬 こんにゃく しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 豆腐 なめこ ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	ヨーグルトあえ	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 バナナ ももシロップ漬
16	土	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん	ウインナーカレー バナナ 麦茶	ウインナー 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかき	牛乳 やわらかおかき (原材料確認)
19	火	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	インド煮 みそ汁 バナナ 麦茶	じゃがいも 卵 豚肉 さつまいも 人参 玉ねぎ 油 ケチャップ しょうゆ カレールウ 砂糖 削り節 豆腐 あおさ ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 ツナサンド	牛乳 パン ツナ油漬 ノンエッグマヨネーズ
20	水	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	魚のみそ煮 きゃべつあえもの すまし汁 バナナ 麦茶	かじき みそ 生薬 酒 みりん 砂糖 きゃべつ きゅうり かまぼこ しょうゆ えのきだけ 人参 玉ねぎ 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	おやつラーメン	中華麺 焼き豚 なたと コーン 鶏がらスープ しょうゆ 塩 しょうゆ
21	木	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん	鶏肉のレモンあえ ハンサムスープ わかめスープ バナナ 麦茶	鶏肉 塩 しょうゆ でんぷん 油 酢 砂糖 しょうゆ レモン ハム きゃべつ きゅうり 人参 マロニー 酢 砂糖 塩 油 ベーコン もやし 玉ねぎ わかめ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	ぶどうゼリー	アガー ぶどうジュース 砂糖 レモン汁
22	金	牛乳 星っ子せんべい (原材料確認)	ごはん	トマトハヤシチュー フレンチサラダ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 油 玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト缶 グリンピース ハヤシルウ ケチャップ チーズ きゃべつ きゅうり 人参 酢 砂糖 油 塩 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 シュガーラスク	牛乳 パン 砂糖 パター
25	月	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	親子煮 みそ汁 たくあん 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉ねぎ じゃがいも しめじ 鶏肉 人参 卵 グリンピース 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 削り節 もやし 人参 えのきだけ 油揚げ みそ たくあん 旬の柑橘類 麦茶	アイス	アイス (原材料確認)
26	火	フルーツゼリー (原材料確認)	ごはん	米粉のつくね焼 ハムときゃべつとさっぱりサラダ すまし汁 バナナ 麦茶	豚肉 鶏肉 玉ねぎ コーン 塩 しょうゆ みそ 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 でんぷん ハム きゃべつ きゅうり 塩 酢 砂糖 油 玉ねぎ お麩 かまぼこ 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 ジャムサンド	牛乳 パン いちごジャム
27	水	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	魚のカレーあんかけ 粉ふきいも きゃべつとベーコンのスープ 旬の柑橘類 麦茶	白身魚 酒 生薬 でんぷん 油 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ カレー粉 じゃがいも 塩 パセリ きゃべつ ベーコン 人参 塩 鶏がらスープ パセリ 旬の柑橘類 麦茶	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 米 焼き込みわかめ
28	木	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	しゅうまい風 にんじんシリシリ みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 玉ねぎ 生薬 砂糖 酒 しょうゆ 塩 でんぷん ごま油 しゅうまいの皮 人参 油 ツナ油漬 砂糖 しょうゆ ごま油 えのきだけ あおさ 玉ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	ヨーグルト	ヨーグルト
29	金	牛乳 (原材料確認)	ごはん	ポークカレー コーンサラダ 福神漬 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 生薬 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ 中濃ソース りんご きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 旬の柑橘類 麦茶	アイス	アイス (原材料確認)
30	土	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん	カレー バナナ ねぎ	ベーコン ウインナー 人参 玉ねぎ じゃがいも カレールウ バナナ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい (原材料確認)

目標量	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	526kcal	558kcal
たんぱく質	17.3~26.6g	18.0~27.8g
脂質	11.8~19.4g	12.5~18.7g
食塩	1.6g	1.5g

※上記の食品以外も使用することがあります。  
※調理室・製造工場内ではアレルギー物質を含む食品を取り扱う  
場合があります。重症のアレルギーの方は図にお知らせください。

毎月19日は  
食育の日

