



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どしてから、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、私たちのご先祖様が、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。

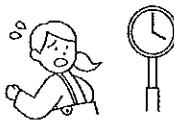
比較的天候などの影響を受けにくいため、野菜などの生鮮食品と比較すると価格が安定しています。

##### ■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。



病気で家を出られない時



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 駅前幼稚園 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(量)	副食献立	材料名	3時間食		
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 匂の柑橘類 麦茶	鯛 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 人參 玉ねぎ ジャガイモ 豆腐 みそ 麦茶 匂の柑橘類	牛乳 ウインナー	牛乳 ウインナー ケチャップ
2	土	牛乳 あんばんまんせんべい	ごはん	シーチキンカレー バナナ 麦茶	ツナ油漬 ジャガイモ 玉ねぎ 人參 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 あんばんまんせんべい	牛乳 あんばんまんせんべい
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 匂の柑橘類 麦茶	B内 玉ねぎ にんにく 生姜 人參 ピーマン 油 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 キャベツ わかめ ツナ水煮 しょうゆ 鮭 砂糖 ごま油 塩 匂の柑橘類 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 木挽豆腐 玉ねぎ にんにく 生姜 塩 こしょう でんぶん 油 ケチャップ きゅうり ノンエッグマヨネーズ	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 あんばんまんせんべい	ごはん	ブルゴギ風 わかめサラダ チングンサイのスープ 匂の柑橘類 麦茶	豚肉 なし 生姜 にんにく しょうゆ 酒 玉ねぎ 人參 しょうゆ ごま油 砂糖 わかめ キャベツ 人參 キュウリ 鮭 砂糖 しょうゆ ペーパー チングンサイ もやし 人參 ごま油 鶏がらスープ 塩 しょうゆ 匂の柑橘類 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	ごはん	煮魚 昆布あえ かぼちゃのみぞ汁 バナナ 麦茶	かじき 酒 生姜 みりん 砂糖 しょうゆ きゅうり 人參 塩こんぶ しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ 人參 油揚げ 削り節 みそ バナナ 麦茶	カレーランド	うどん 玉ねぎ 人參 削り節 カレールウ
8	金	牛乳 せんべい(ひじょう)	ごはん	鶏肉の照り焼き カリコリ漬け みぞ汁 匂の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 きゅうり キュウリ たくあん しょうゆ ごま えのきだけ あおき 玉ねぎ 削り節 みそ 匂の柑橘類 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	ペーパー 人參 玉ねぎ ジャガイモ 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 みぞ汁 バナナ 麦茶	豚肉 人參 玉ねぎ もやし 豆腐 マロニー 砂糖 みりん しょうゆ 削り節 わかれ 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 匂の柑橘類 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 キャベツ 人參 鮭 砂糖 ごま油 豆腐 コーン 韭 ペーパー 玉ねぎ 鶏がらスープ 塩 片栗粉 匂の柑橘類 麦茶	牛乳 ペーパンボテ	牛乳 じゃがいも ベーコン バセリ 塩 こしょう 油
13	水	牛乳 せんべい(ひじょう)	ごはん	ポークシンジャー おひたし みぞ汁 バナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉ねぎ しめじ 人參 みりん しょうゆ 油 きゅうり キュウリ 人參 削り節 しょうゆ じゃがいも 玉ねぎ ねぎ 削り節 みそ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 ステイックパイ	牛乳 ハイ生地 砂糖
14	木	フルーツゼリー	ごはん	ビザバーグ マカロニサラダ レタスのスープ 匂の柑橘類 麦茶	豚肉 米粉 玉ねぎ 酒 こしょう 油 ビザバーグ コーン チーズ ウスターソース ケチャップ マカロニ キュウリ ハム 油 人參 ノンエッグマヨネーズ レタス かぼし 玉ねぎ 鶏がらスープ こしょう 塩 こしょう ごま油 でんぶん 匂の柑橘類 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 みぞ汁 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 人參 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 もちシロップ漬け
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 人參 ジャガイモ 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 あんばんまんせんべい	ごはん	インド煮 みぞ汁 バナナ 麦茶	じゃがいも 油 鶏肉 さつまいも 人參 玉ねぎ 酒 ケチャップ しょうゆ カレールウ 鮭 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 ツナ缶 楽 ノンエッグマヨネーズ
20	水	牛乳 ライスクッキー	ごはん	魚のみぞ煮 きゅうべつのあえもの すまし汁 バナナ 麦茶	かじき みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 きゅうべつ キュウリ かぼし 砂糖 しょうゆ えのきだけ 人參 玉ねぎ 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	おやつランチ	中華麺 烹き豚 なると 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 パンサンマー わかれスープ バナナ 麦茶	鶏肉 塩 こしょう でんぶん 油 鮭 砂糖 しょうゆ レモン ハム キュウリ キュウリ 人參 マロニー 鮭 砂糖 塩 油 ペーパー もやし 玉ねぎ わかれ 鶏がらスープ こしょう 塩 バナナ 麦茶	ピザゼリー	ゼリー
22	金	牛乳 黒っ子せんべい	ごはん	トマトハヤシチュー フレンチサラダ 匂の柑橘類 麦茶	豚肉 油 玉ねぎ 人蔵 ジャガイモ トマト グリーンピース ハヤシルウ ケチャップ チーズ キュウリ キュウリ 人蔵 鮭 砂糖 油 塩 匂の柑橘類 麦茶	牛乳 シュークラスク	牛乳 パン 砂糖 バター
25	月	牛乳 あんばんまんせんべい	ごはん	親子煮 みぞ汁 たくあん 匂の柑橘類 麦茶	豚肉 玉ねぎ 人蔵 ジャガイモ しめじ あり豆苗 なると グリーンピース 鮭 しょうゆ 酒 みりん 削り節 もやし 人蔵 えのきだけ 油揚げ みそ たくあん 匂の柑橘類 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 ハムときゅうべつのさっぱりサラダ 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 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 でんぶん ハム キュウリ キュウリ 鮭 砂糖 油 玉ねぎ お餅 かぼし 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	ごはん	魚のカレーあんかけ 粉ふきいも きゅうべつとベーコンのスープ 匂の柑橘類 麦茶	白身魚 酒 生姜 でんぶん 油 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ カレーパン じゃがいも 塩 バセリ きゅうべつ ベーコン 鮭 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 米 炊込みわかめ
28	木	牛乳 ライスクッキー	ごはん	しゅうまい風 じんじんシリシリ みぞ汁 バナナ 麦茶	豚肉 玉ねぎ 生姜 砂糖 しょうゆ 塩 でんぶん ごま油 しゅうまいの皮 人参 油 ツナ油 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(ひじょう)	ごはん	ポークカレー コーンサラダ 福音 気の柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 ジャガイモ 玉ねぎ 人蔵 油 カレールウ 中濃ソース りんご きゅうべつ コーン 人蔵 鮭 砂糖 油 塩 福音 気の柑橘類 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 人蔵 玉ねぎ ジャガイモ 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	526kcal	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
たんぱく質	17.8g
脂質	17.4g
食塩	1.7g

※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、固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。  
上記の食品以外に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	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	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	焼き魚 切り干し大根煮 豚汁 匂の柑橘類 麦茶	鰯 切り干し大根 入参 油揚げ 竹輪 油 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 豚肉 入参 玉ねぎ ジャガイモ 豆腐 みそ 姜茶 匂の柑橘類	豆乳 ワインナー	豆乳 ワインナー(除去用)ケチャップ
2 土	豆乳 あんぱんせんべい (原材料確認)	シーチキンカレー(除去用ルウ) バナナ 麦茶	ツナ油漬 ジャガイモ 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 あんぱんせんべい	豆乳 あんぱんせんべい(原材料確認)
4 月	豆乳 かぼちゃパーコン (原材料確認)	キーマカレー(除去用ルウ) きゅうりとわかめのサラダ 匂の柑橘類 麦茶	鶏肉 三枚肉 生姜 入参 ピーマン タマト カレールウ(除去用)ガラスープ(除去用) ケチャップ 白醤 きゅうり きゅうり わかめ ツナ水煮 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩 匂の柑橘類 姜茶	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 まっせんべい (原材料確認)	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	鶏肉 生姜 木挽豆腐 玉ねぎ にんにく 生姜 塩 こしょう でんぶん 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 鮭がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 パセリ バナナ 姜茶	豆乳 マカロニのきな粉かけ	豆乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩
6 水	豆乳 わがめサラダ (原材料確認)	ブルコギ風 わがめサラダ チングンサイのスープ(除去用ペーコン) 匂の柑橘類 麦茶	豚肉 なし 生姜 にんにく しょうゆ 酢 玉ねぎ 入参 しょうゆ ごま油 砂糖 わがめ きゅうり 人参 きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ ペーコン(除去用)チングンサイ もやし 入参 ごま油 鮭がらスープ(除去用) ご しょうゆ むすび味噌 麦茶	豆乳 ピザースト(除去用バター)	豆乳 除用バター ウィンナー(除去用)コーン 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)	煮魚 昆布あえ かぼちゃのみぞ汁 バナナ 麦茶	かじき 酒 生姜 みりん 砂糖 しょうゆ きゅうり 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 姜茶	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 せんべい (原材料確認)	鶏肉の照り焼き カリコリ煮け みぞ汁 匂の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 きゅうり 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 匂の柑橘類 麦茶	水菓子	水菓子(原材料確認)
9 土	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	チキンカレー(除去用ペーコン 除去用ルウ)	ペーコン(除去用)人参 玉ねぎ ジャガイモ カレールウ(除去用) バナナ 麦茶	豆乳 お米のデザート	豆乳 お米のデザート(原材料確認)
11 月	豆乳 かぼちゃパーコン (原材料確認)	野菜と豆腐の甘辛煮 みぞ汁 バナナ 麦茶	豚肉 入参 玉ねぎ もやし 豆腐 マロニー 砂糖 みりん しょうゆ 削り節 わがめ 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)	鶏肉のチリ風 中華サラダ(除去用ハム) コーンスープ(除去用ペーコン) 匂の柑橘類 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)きゅうり 人参 酢 砂糖 ごま油 コーン コーン 食ペーコン(除去用)玉ねぎ 鮭がらスープ(除去用) 塩 片栗粉 切の柑橘類 麦茶	豆乳 ペーコンボテト(除去用ペーコン)	豆乳 じゃがいも ペーコン(除去用)パセリ 塩 こしょう 油
13 水	豆乳 (原材料確認)	ポークジンジャー おひたし みぞ汁 バナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉ねぎ しめじ 入参 みりん しょうゆ 油 きゅうり 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 姜茶	豆乳 ステイックパン	豆乳 除用パン(ハイ生地除去)砂糖
14 木	フルーツゼリー (原材料確認)	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 匂の柑橘類 麦茶	片肉 米粉 玉ねぎ こしょう 油 ピーマン 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 うまい ハム(除去用)油 人参 ノンエッグマヨネーズ レタス かまぼこ 三枚肉 鮭がらスープ(除去用) しゃり ねぎ こしょう ねぎ でんぶん 麦の柑橘類 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)	かじきの香味焼き ひじきの炒め煮 みぞ汁 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 姜茶	フルーツあえ (ヨーグルト+生クリーム除去) バナナ ももシロップ漬け	豆乳 豆乳
16 土	豆乳 かぼちゃパーコン (原材料確認)	ウインナーカレー(除去用ウインナー 除去用ルウ)	ウインナーカレー(除去用)玉ねぎ 人参 ジャガイモ 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	豆乳 やわらかおかき(原材料確認)
19 火	豆乳 あんぱんせんべい (原材料確認)	インド煮 みぞ汁 バナナ 麦茶	じゃがいも 生肉 さつまいも 入参 玉ねぎ 食 ケチャップ しょうゆ カレー粉 食物 削り節 豆腐 あおさ ねぎ みそ 削り節 バナナ 姜茶	豆乳 ツナサンド(除去用パン)	豆乳 豆乳
20 水	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	魚のみぞ煮 きゅうべつのあえもの すまし汁 バナナ 麦茶	かじき みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 きゅうり 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 姜茶	おやつラーメン (除去用焼き豚)	中厚麺 烧き豚(除去用)なると コーン 鮭がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 こしょう
21 木	豆乳 かぼちゃパーコン (原材料確認)	鶏肉のレモンあえ パンサンマー(除去用ハム) わかれスープ(除去用ペーコン) バナナ 麦茶	鶏肉 塩 こしょう でんぶん 油 酢 砂糖 しょうゆ レモン ハム(除去用)きゅうり きゅうり 人参 マロニー 酢 砂糖 塩 油 ペーコン(除去用)もやし 玉ねぎ わかれ 鮭がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 バナナ 姜茶	ぶどうゼリー	アガベ ピピラヌース(除去用)セロリ レモン
22 金	豆乳 まっせんべい (原材料確認)	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) 匂の柑橘類 麦茶	豚肉 油 玉ねぎ 人参 ジャガイモ グリーンピース ハヤシルウ(除去用)ケチャップ (チーズ除去)きゅうり きゅうり 人参 酢 砂糖 油 塩 匂の柑橘類 姜茶	豆乳 シュガーラスク(除去用パン パター除去)	豆乳 除去用パン 砂糖(バター除去)
25 月	豆乳 あんぱんせんべい (原材料確認)	親子煮 みぞ汁 たくあん 匂の柑橘類 麦茶	鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ しめじ 里芋 鮭 なれと 食 グリーンピース みそ しょうゆ 酢 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 匂の柑橘類 姜茶	氷菓子	氷菓子(原材料確認)
26 火	フルーツゼリー (原材料確認)	米粉のつくね焼 ハムときゅうべつのさっぱりサラダ(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 酢 砂糖 でんぶん ハム(除去用)きゅうり きゅうり 塩 酢 砂糖 油 玉ねぎ お麸 かまぼこ 削り節 塩 しょうゆ バナナ 姜茶	豆乳 ジャムサンド(除去用パン)	豆乳 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)	魚のカレーあんかけ 粉ふきいも きゅうべつペーコンのスープ(除去用ペーコン) 匂の柑橘類 麦茶	白鳥魚 酒 生姜 でんぶん 油 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ カレー粉 じゅがいも 塩 パセリ きゅうり ペーコン(除去用)人参 塩 鮭がらスープ(除去用)パセリ 匂の柑橘類 姜茶	麦茶 わかれおにぎり	麦茶 米 焙煎込みわかれ
28 木	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	しゅうまい風 にんじんシリシリ みぞ汁 バナナ 麦茶	豚肉 玉ねぎ 生姜 砂糖 酒 しょうゆ 塩 でんぶん 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 姜茶	ゼリー(ヨーグルト除去)	ゼリー(ヨーグルト除去)
29 金	豆乳 ハム(生地)	ポークカレー(除去用ルウ) コーンサラダ 福神漬 匂の柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 ジャガイモ 人参 油 カレールウ(除去用)中濃ソース りんご きゅうり きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 匂の柑橘類 姜茶	せんべい	
30 土	豆乳 かぼちゃパーコン (原材料確認)	米粉のシチュー(除去用ウインナー・ペーコン) バナナ 麦茶	ペーコン(除去用)ウインナー(除去用)人参 玉ねぎ ジャガイモ コーン 豆乳 米粉 食 鮭がらスープ(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	17.3~26.8g	18.0~27.9g
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。

\*御園理・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。豆戻のアレルギーの方は園にお知らせください。園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			
		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)	焼き魚 切り干し大根煮(除去用竹輪) 豚汁 包の柑橘類 麦茶	鰯 切り干し大根 人参 油揚げ 竹輪(除去用)油 砂糖 しょうゆ 酒 割り節 豚肉 人参 玉ねぎ ジャガイモ 豆腐 みそ 麦茶 包の柑橘類	牛乳 ワインナー(除去用)	牛乳 ワインナー(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)	シーチキンカレー(除去用ルウ) バナナ 麦茶	ツナ油漬け ジャガイモ 玉ねぎ 人参 酒 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 かぼちゃパーソロ (原材料確認)	キーマカレー(除去用ルウ) きゅうりとわかめのサラダ 包の柑橘類 麦茶	豚ひき肉 人参 ピーマン タマネギ トマト カレールウ(除去用) 鮭がらスープ(除去用) ケチャップ 塩 きゅうり きゅうり わかめ ツナ水煮 しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 塩 包の柑橘類 麦茶	プリン	プリン(原材料確認)
5 火	牛乳 はなこせんべい (原材料確認)	豆腐のナゲット きゅうりステイック 春雨のスープ(除去用かまぼこ) バナナ 麦茶	豆腐ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ にんにく 生姜 塩 ごしょう でんぶん 酒 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 はるさえ 鮭がらスープ(除去用) しょうゆ 鮭 バセリ 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)	ブルコギ風 わかめサラダ チキンサイのスープ(除去用ベーコン) 包の柑橘類 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 酒 砂糖 しょうゆ ベーコン(除去用) チキンサイ もやし 人参 ごま 鮭がらスープ(除去用) しょうゆ 鮭の角貝 麦茶	牛乳 ピサトースト	牛乳 除去用パン ウィンナー(除去用) コーン 玉ねぎ チーズ ケチャップ
7 木	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	煮魚 昆布あえ かぼちゃのみぞ汁 バナナ 麦茶	かじき 鱈 水煮 みりん 砂糖 しょうゆ きゅうり 人参 塩こんぶ しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油揚げ 割り節 みそ バナナ 麦茶	カレーランド (除去用ルウ)	うどん 玉ねぎ 人参 割り節 カレールウ(除去用)
8 金	牛乳 せんべい(わなこ)	鶏肉の照り焼き カリコリ漬け みぞ汁 包の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 きゅうり 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 割り節 みそ 包の柑橘類 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)	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 ジャガイモ 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 かぼちゃパーソロ (原材料確認)	野菜と豆腐の甘辛煮 みぞ汁 バナナ 麦茶	豚肉 人参 玉ねぎ もやし 豆腐 マロニードル 砂糖 みりん しょうゆ 割り節 わかめ 油揚げ ねぎ 割り節 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)	鶏肉のチリ風 中華サラダ(除去用ハム) コンスース(除去用ベーコン) 包の柑橘類 麦茶	鶏肉 こしょう 塩 小麦粉 酒 ケチャップ ウスター・ソース 砂糖 ねぎ マロニードル ハム(除去用) きゅうり 人参 酒 砂糖 ごま油 日清 コーン(原材料) ベーコン(原材料) 玉ねぎ 鮭がらスープ(除去用) 本 乾燥豆 四季豆 包の柑橘類 麦茶	牛乳 ベーコンボテト (除去用ベーコン)	牛乳 じゃがいも ベーコン(除去用) バセリ 塩 こしょう 酒
13 水	牛乳 せんべい(わなこ)	ポークジンジャー おひたし みぞ汁 バナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉ねぎ しめじ 人参 みりん しょうゆ 酒 きゅうり きゅうり 人参 割り節 しょうゆ じゃがいも 玉ねぎ ねぎ みそ 割り節 バナナ 麦茶	牛乳 ステイクパイ	牛乳 バイ生地(原材料確認) 砂糖
14 木	フルーツゼリー (原材料確認)	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) 包の柑橘類 麦茶	豚肉 米粉 玉ねぎ 塩 こしょう 酒 ピーマン コーン チーズ ウスター・ソース ケチャップ マカロニ キュウリ ハム(除去用) 酒 人参 ノンエッグマヨネーズ レタス(除去用かまぼこ) 包の柑橘類 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)	かじきの香番焼き ひじきの炒め煮 みぞ汁 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 割り節 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 かぼちゃパーソロ (原材料確認)	ワインーカレー(除去用ワインナー 除去用ルウ) バナナ 麦茶	ワインナー(除去用) 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 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)	インド煮(除去用さつま揚げ) みぞ汁 バナナ 麦茶	じゅがいも 酒 内臓 さつま揚げ(除去用) 人参 玉ねぎ 酒 ケチャップ しょうゆ カレー粉 ねぎ 割り節 豆腐 あおさ ねぎ みそ 割り節 バナナ 麦茶	牛乳 ツナサンド (除去用パン)	牛乳 除用パン 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)	魚のみぞ煮 きゅうべつのあえもの(除去用かまぼこ) すまし汁 ばなな 麦茶	かじき みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 きゅうべつ きゅうべつ かまぼこ(除去用) 砂糖 しょうゆ えのきだけ 人参 玉ねぎ 割り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	おやつラーメン (中華麺包 塩そば麺用 コーン 中華麺包 塩そば麺用)	おやつラーメン (中華麺包) 烹きそば麺 コーン (中華麺包) 塩そば麺用 なると(除去用) 鮭がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 こしょう
21 木	牛乳 かぼちゃパーソロ (原材料確認)	鶏肉のレモンあえ パンサンマー(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 でんぶん 酒 砂糖 しょうゆ レモン ハム(除去用) きゅうり キュウリ 人参 マロニードル 砂糖 塩 酒 ベーコン(原材料) もやし 玉ねぎ わかめ 鮭がらスープ(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 はなこせんべい (原材料確認)	トマトハヤシシチュー(除去用ルウ) フレンチサラダ 包の柑橘類 麦茶	鶏肉 油 玉ねぎ 人参 ジャガイモ トマト缶 グリーンピース ハヤシソース(除去用) ケチャップ チーズ きゅうり きゅうり 人参 酒 砂糖 塩 包の柑橘類 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)	親子煮(卵除去 除去用なると) みぞ汁 たくあん 包の柑橘類 麦茶	牛乳 みそ 人参 ジャガイモ しめじ ねぎ なれび(除去用) (原材料) グリーンピース オクラ しょうゆ みりん きりん節 もやし 人参 えのきだけ 油揚げ みそ たくあん 包の柑橘類 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)	米粉のつくね焼 ハムときゅうべつのさっぱりサラダ(除去用ハム) すまし汁(除去用かまぼこ) バナナ 麦茶	鶏肉 鮭 ねぎ コーン 塩 こしょう みそ 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 でんぶん ハム(除去用) きゅうべつ きゅうべつ かまぼこ(除去用) 割り節 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)	魚のかーあんかけ 粉ふきいも	白身魚 酒 生姜 でんぶん 油 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ カレー粉 じゃがいも 塩 バセリ きゅうべつ ベーコン(原材料) 人参 塩 鮭がらスープ(除去用) バセリ 包の柑橘類 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)	しゅうまい風 にんじんシリシリ みぞ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 玉ねぎ 生姜 砂糖 酒 しょうゆ 塩 でんぶん ごま油 しゃもじの皮(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 割り節 みそ バナナ 麦茶	ヨーグルト	ヨーグルト
29 金	牛乳 フルーツゼリー (原材料確認)	ポークカレー(除去用ルウ) コーンサラダ 福神漬 包の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 油 カレールウ(除去用) 中濃ソース りんご きゅうり きゅうり コーン 人参 酒 砂糖 塩 福神漬 包の柑橘類 麦茶	氷菓子	氷菓子(原材料確認)
30 土	牛乳 かぼちゃパーソロ (原材料確認)	カレー(除去用ベーコン 除去用ワインナー) バナナ 麦茶	ベーコン(原材料) ワインナー(除去用) 人参 玉ねぎ ジャガイモ オイル 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)

エネルギー 526kcal 558kcal

たんぱく質 17.3g~26.6g 18.0~27.8g

脂質 11.8~19.4g 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 564kcal

たんぱく質 17.8g 21.8g

脂質 17.4g 17.3g

食塩 1.7g 1.9g

以上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。豆乳のアレルギーの方は园にお知らせください。

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 日 曜日	3歳未満児 10時間食	3歳未満児・3歳以上児		
		副食 献立	材料名	3時間食
1 金 (原材料確認)	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 匂の柑橘類 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 ジャガイモ 豆腐 みそ 麦茶 匂の柑橘類	牛乳 ウインナー
2 土 (原材料確認)	牛乳 あんぱんまんせんべい ごはん	シーチキンカレー バナナ 麦茶	ツナ油漬け ジャガイモ 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
4 月 (原材料確認)	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 匂の柑橘類 麦茶	豚肉 玉ねぎ にんにく 生姜 入れ ピーマン タマト カレールウ 鶏がらスープ ケチャップ 塩 きゅうり キャベツ わかめ ツナ水煮 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩 匂の柑橘類 麦茶	プリン
5 火 (原材料確認)	牛乳 皇っ子せんべい 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	鶏肉骨 木挽豆豉 玉ねぎ にんにく 生姜 塩 こしょう でんぶん 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 バセリ バナナ 麦茶	牛乳 マカロニのきな粉かけ
6 水 (原材料確認)	牛乳 おんぱんまんせんべい ごはん	ブルコギ風 わかめサラダ チングンサイのスープ 匂の柑橘類 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 キャベツ 入れ きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ ベーコン チングンサイ もやし 入れ ごま油 鶏がらスープ 塩 しょうゆ 匂の柑橘類 麦茶	牛乳 ピザトースト
7 木 (原材料確認)	牛乳 ライスクッキー ごはん	煮魚 昆布ええ	かじき 酒 生姜 みりん 砂糖 しょうゆ キャベツ 人参 塩こんぶ しょうゆ	牛乳 カレーランド
8 金 (原材料確認)	牛乳 せんべい(ひじきとうきょう) ごはん	鶏肉の照り焼き カリコリ漬け みそ汁 匂の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 キャベツ 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 匂の柑橘類 麦茶	牛乳 アイス
9 土 (原材料確認)	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 ジャガイモ カレールウ バナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート
11 月 (原材料確認)	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 入れ 玉ねぎ もやし 豆腐 マカロニー 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
12 火 (原材料確認)	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 匂の柑橘類 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 マカロニー ハム キャベツ 人参 酢 砂糖 ごま油 豆腐 コーン 豆 キャベツ 玉ねぎ 鶏がらスープ 塩 片栗粉 匂の柑橘類 麦茶	牛乳 牛乳 ベーコンボテト
13 水 (原材料確認)	牛乳 ボーリングジャー ごはん	ボーリングジャー おひたし みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉ねぎ めしめい 人参 みりん しょうゆ 油 キャベツ 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 牛乳 ステイックパイ
14 木 (原材料確認)	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 匂の柑橘類 麦茶	豚肉 米粉 玉ねぎ 塩 こしょう 酒 ピーマン コーン チーズ ウスターソース ケチャップ マカロニー キュウリ キャベツ 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 でんぶん 塩の柑橘類 麦茶	牛乳 牛乳 ヨーグルト
15 金 (原材料確認)	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 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 (原材料確認)	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 ジャガイモ カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 牛乳 やわらかおかき
19 火 (原材料確認)	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 酒 豚肉 さつまいも 人参 玉ねぎ 油 ケチャップ しょうゆ カレー粉 砂糖 削り節 豆腐 あおさ ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 牛乳 ツナサンド
20 水 (原材料確認)	牛乳 ライスクッキー ごはん	魚のみそ煮 きゃべつのあえもの すまし汁 バナナ 麦茶	かじき みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 キャベツ 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 烤き豚 なると コーン 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう
21 木 (原材料確認)	牛乳 かぼちゃポーロ ごはん	鶏肉のレモンあえ パンサンダー	鶏肉 塩 こしょう でんぶん 油 酢 砂糖 しょうゆ レモン ハム キャベツ キュウリ 人参 マカロニー 酢 砂糖 塩 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	ふどうゼリー アガー ふどうジャース 砂糖 レモン汁
22 金 (原材料確認)	牛乳 皇っ子せんべい ごはん	トマトハヤシシチュー フレンチサラダ 匂の柑橘類 麦茶	豚肉 油 玉ねぎ 人参 ジャガイモ トマト缶 クリンビース ハヤシルウ ケチャップ チーズ キャベツ キュウリ 人参 酢 砂糖 油 塩 匂の柑橘類 麦茶	牛乳 牛乳 シューガーラスク
25 月 (原材料確認)	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 匂の柑橘類 麦茶	肉玉子 大葉 ジャガイモ みじめ あり豆乳 なると 緑 クリンビース 砂糖 しょうゆ 茄子 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 匂の柑橘類 麦茶	アイス アイス (原材料確認)
26 火 (原材料確認)	牛乳 ごはん	米粉のつくね焼 ハムときゃべつのさっぱりサラダ すまし汁 バナナ 麦茶	豚肉 肉 玉ねぎ コーン 塩 こしょう みそ 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 でんぶん ハム キャベツ キュウリ 塩 酢 砂糖 油 玉ねぎ お餅 かまぼこ 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 牛乳 ジャムサンド
27 水 (原材料確認)	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 匂の柑橘類 麦茶	白身魚 酒 生姜 でんぶん 油 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ カレー粉 じゃがいも 塩 バセリ きゃべつ ベーコン 人参 塩 鶏がらスープ バセリ 匂の柑橘類 麦茶	麦茶 麦茶 わなかおにぎり
28 木 (原材料確認)	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 でんぶん ごま油 しゅうまいの皮 人参 油 ツナ油漬け 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 牛乳 ヨーグルト
29 金 (原材料確認)	牛乳 せんべい(ひじきとうきょう) ごはん	パークカレー コーンサラダ 福神漬 匂の柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 油 カレールウ 中濃ソース りんご キャベツ キュウリ コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 匂の柑橘類 麦茶	牛乳 牛乳 アイス
30 土 (原材料確認)	牛乳 かぼちゃポーロ 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 ジャガイモ カレールウ バナナ 麦茶	牛乳 せんべい

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 17.3~25.6g 18.0~27.8g

脂質 11.8~19.4g 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

\*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回にお知らせください。

毎月19日は  
食育の日



ピーナツ除去  
(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	副食 献立	材料名	3時間食	材料名(手作りのみ表示)
日曜日	10時間食屋食				
1 金	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	焼き魚 切り干し大根煮 豚汁 包の柑橘類 麦茶	鰯 切り干し大根 人參 油揚げ 竹輪 油 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 肩肉 人參 玉ねぎ ジャガイモ 豆腐 みそ 麦茶 包の柑橘類	牛乳 ワインナー	牛乳 ワインナー ケチャップ
2 土	牛乳 あんばんせんべい (原材料確認)	シーチキンカレー バナナ 麦茶	ツナ油漬 ジャガイモ 玉ねぎ 人參 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 あんばんせんべい	牛乳 あんばんせんべい(原材料確認)
4 月	牛乳 かぼちゃボーロ (原材料確認)	キーマカレー きゅうりとわかめのサラダ 包の柑橘類 麦茶	豚肉 玉ねぎ にんにく 生姜 人參 ピーマン 油 ドマト カレールウ 鶏がらスープ ケチャップ サラ きゅうり キャベツ わかめ ツナ水煮 しょうゆ 餅 砂糖 ごま油 塩 包の柑橘類 麦茶	プリン	プリン
5 火	牛乳 豊っせんべい (原材料確認)	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 木挽豆腐 玉ねぎ にんにく 生姜 塩 こしょう でんぶん 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 人參 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 キナ粉 砂糖 塩
6 水	牛乳 あんばんせんべい (原材料確認)	ブルコギ風 わかれめサラダ チングンサイのスープ 包の柑橘類 麦茶	豚肉 なし 生姜 にんにく しょうゆ 酒 玉ねぎ 人參 しょうゆ ごま油 砂糖 わかれめ キャベツ 人參 キュウリ 餅 砂糖 しょうゆ チングンサイ もやし 人參 ごま油 鶏がらスープ 塩 しょうゆ 包の柑橘類 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 <sup>(原材料確認)</sup>	煮魚 昆布あえ かぼちゃのみぞ汁 バナナ 麦茶	かじき 生姜 みりん 砂糖 しょうゆ きゃべつ 人參 塩 こまぶん しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ 人參 油揚げ 剥り節 みそ バナナ 麦茶	カレーうどん	うどん 玉ねぎ 人參 剥り節 カレールウ
8 金	牛乳 <sup>(原材料確認)</sup>	鶏肉の照り焼き カリコリ煮け みぞ汁 包の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 きゃべつ キュウリ だくあん しょうゆ ごま みぞ汁 包の柑橘類 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)	チキンカレー バナナ 麦茶	ベーコン 人參 玉ねぎ ジャガイモ 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 かぼちゃボーロ (原材料確認)	野菜と豆腐の甘辛煮 みぞ汁 バナナ 麦茶	豚肉 人參 玉ねぎ もやし 豆腐 マロニー 砂糖 みりん しょうゆ 剥り節 わかめ 油揚げ ねぎ 剥り節 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)	鶏肉のチリ風 中華サラダ コーンスープ 包の柑橘類 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 キャベツ 人參 餅 砂糖 ごま油 豆腐 コーン 飴 ベーコン 玉ねぎ 鶏がらスープ 塩 片栗粉 包の柑橘類 麦茶	牛乳 ベーコンボテト	牛乳 じゃがいも ベーコン パセリ 塩 こしょう 油
13 水	牛乳 <sup>(原材料確認)</sup>	ポークジンジャー おひたし みぞ汁 バナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉ねぎ しめじ 人參 みりん しょうゆ 油 きゃべつ キュウリ 人參 剥り節 しょうゆ じゃがいも 玉ねぎ ねぎ みそ 剥り節 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 <sup>(原材料確認)</sup>	ピザバーグ マカロニサラダ レタスのスープ 包の柑橘類 麦茶	豚肉 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 ケチャップ マカロニ キュウリ ハム 油 人參 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 でんぶん 麦の柑橘類 麦茶	アイス	アイス(原材料確認)
15 金	牛乳 ライスクッキー <sup>(原材料確認)</sup>	かじきの香味焼き ひじきの炒め煮 みぞ汁 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 人參 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 豆腐 なめこ ねぎ 剥り節 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 かぼちゃボーロ (原材料確認)	ウインナーカレー バナナ 麦茶	ウインナー 玉葱 人參 ジャガイモ 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 あんばんせんべい (原材料確認)	インド煮 みぞ汁 バナナ 麦茶	じゃがいも 油 扇貝 さつ芋 人參 玉ねぎ 油 ケチャップ しょうゆ カレー粉 塩 剥り節 豆腐 あおさ ねぎ みそ 剥り節 バナナ 麦茶	牛乳 ツナサンド	牛乳 ツナサンド パン ツナ油 ノンエッグマヨネーズ
20 水	牛乳 ライスクッキー <sup>(原材料確認)</sup>	魚のみぞ煮 きゃべつのあえもの 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 キュウリ かまぼこ 砂糖 しょうゆ えのきだけ 人參 玉ねぎ 剥り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	おやつラーメン	中華麺 烹き豚 なると コーン 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう
21 木	牛乳 かぼちゃボーロ (原材料確認)	鶏肉のレモンあえ パンサンマー わかれめスープ バナナ 麦茶	鶏肉 塩 こしょう でんぶん 油 餅 砂糖 しょうゆ レモン ハム キャベツ キュウリ 人參 マロニー 餅 砂糖 塩 油 ベーコン もやし 玉ねぎ わかれめ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	ふどうゼリー	アガー ぶどうジュース 砂糖 レモン
22 金	牛乳 豊っせんべい (原材料確認)	トマトハヤシチュー フレンチサラダ 包の柑橘類 麦茶	豚肉 油 玉ねぎ 人參 ジャガイモ トマト缶 クリスピース ハヤシルウ ケチャップ チーズ キャベツ キュウリ 人參 餅 砂糖 油 塩 包の柑橘類 麦茶	牛乳 シユガーラスク	牛乳 パン 砂糖 パター
25 月	牛乳 <sup>(原材料確認)</sup>	親子煮 みぞ汁 たくあん 包の柑橘類 麦茶	鶏肉 玉ねぎ 人參 ジャガイモ しめじ あり豆粉 なまと 甘 ごま油 グリンピース あん しょうゆ 酒 みりん 剥り節 もやし 人參 えのきだけ 油揚げ みそ たくあん 包の柑橘類 麦茶	アイス	アイス(原材料確認)
26 火	フルーツゼリー <sup>(原材料確認)</sup>	米粉のつくね焼 ハムときゅべつのさっぱりサラダ 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 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 でんぶん ハム キャベツ キュウリ 塩 餅 砂糖 油 玉ねぎ お姑 かまぼこ 剥り節 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)	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 包の柑橘類 麦茶	白身魚 酒 生姜 でんぶん 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 人參 塩 鶏がらスープ パセリ 包の柑橘類 麦茶	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 米 炊込みわかめ
28 木	牛乳 ライスクッキー <sup>(原材料確認)</sup>	しゅうまい風 にんじんシリシリ みぞ汁 バナナ 麦茶	豚肉 玉ねぎ 生姜 砂糖 酒 しょうゆ 塩 でんぶん ごま油 しゅうまいの反 人參 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 剥り節 みそ バナナ 麦茶	ヨーグルト	ヨーグルト
29 金	牛乳 <sup>(原材料確認)</sup>	ポークカレー コーンサラダ 福神漬 包の柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 ジャガイモ 玉ねぎ 人參 油 カレールウ 中濃ソース りんご きゃべつ キュウリ コーン 人參 餅 砂糖 油 塩 福神漬 包の柑橘類 麦茶	アイス	アイス(原材料確認)
30 土	牛乳 かぼちゃボーロ (原材料確認)	カレー バナナ ねぎ	ベーコン ウインナー 人參 玉ねぎ ジャガイモ 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)

自揚量 (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

平均 (3歳未満児) (3歳以上児)  
エネルギー 520kcal 544kcal  
たんぱく質 17.8g 21.8g  
脂質 17.4g 17.3g  
食塩 1.7g 1.9g

※上記の食食以外も使用することがあります。  
※調理室・製造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园にお知らせください。

毎月19日は  
食育の日

