

10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	副食献立	材料名			
2	月	フルーツゼリー	白身魚の変わり揚げ ハンパンスー 中華スープ オレンジ 麦茶	白身魚 酒 ノンエッグマヨネーズ 青のり 米粉 塩 油 きゅうり キャベツ 春雨 ハム 砂糖 しょうゆ ごま油 ごま	飲むヨーグルト せんべい	飲むヨーグルト せんべい	
3	火	牛乳	鶏肉のさっぱり煮 れんこん柚子汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 しょうゆ りんにんご 砂糖 しょうゆ 酒 キャベツ 人参 コーン 砂糖 しょうゆ 油	牛乳 シリアルクッキー	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー レーズン バター 砂糖 コーンフレーク 卵	
4	水	牛乳	肉豆腐 のり みそ汁 オレンジ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 白菜 しめじ 豆腐 酒 砂糖 みりん しょうゆ 味つけのり	牛乳 おやつポリタンマカロニ	牛乳 油 マカロニ ハム 玉葱 ケチャップ 塩 パセリ	
5	木	牛乳	鮭の照り焼き カリコリ揚げ れんこん柚子汁 オレンジ 麦茶	鮭 しょうゆ 砂糖 みりん 生姜 酒 きゅうり キャベツ たくあん しょうゆ ごま	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚肉 油 小麦粉 キャベツ ながいも 卵 中濃ソース ケチャップ ノンエッグマヨネーズ	
6	金	コーンフレークの 牛乳かけ	鶏肉のバーベキューソースかけ さつまいものグラッセ きのこ根菜のスープ パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 りんにんにく しょうゆ 砂糖 レモン さつまいも バター 鶏がらスープ 塩 砂糖	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 米 塩 昆布	
7	土	牛乳	ワインナーカレー パナナ 麦茶	油 ウィナー 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース パナナ	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート	
10	火	牛乳	花野菜のクリームシチュー 大根サラダ オレンジ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 じゃがいも 白からスープ パター 塩 牛乳 カリフラワー フロクコリー 塩 塩 しょうゆ 大根 人参 きゅうり ツナ水産 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	牛乳 おふろasuk	牛乳 焼きむらグラニュー糖 バター	
11	水	牛乳	塩鮭 かぼちゃの煮物 いなな汁 オレンジ 麦茶	塩さけ かぼちゃ しょうゆ みりん 砂糖 削り節 鶏肉 豆腐 人参 ごとろ 大根 油揚げ みそ ねぎ オレンジ 麦茶	牛乳 やきそば	牛乳 油 豚肉 人参 キャベツ やきそばめん 中濃ソース 青のり	
12	木	牛乳	天ぷら(さつまいも 白身魚) ひじきの炒め煮 みそ汁 パナナ 麦茶	さつまいも 白身魚 小麦粉 卵 塩 油 油 鶏肉 人参 ひじき 油揚げ 酒 砂糖 しょうゆ	牛乳 変わりラスク	牛乳 食パン ノンエッグマヨネーズ カレー粉	
13	金	保育所職員研修会					
14	土	牛乳	チキンカレー パナナ 麦茶	鶏ささみ じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース パナナ	フルーツゼリー あんぱんまんせんべい	ゼリー あんぱんまんせんべい	
16	月	牛乳	ソイクリスピーチキン ハムとキャベツのサラダ みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 塩 しょうゆ 酒 りんにんにく 砂糖 米粉 カレー粉 乾燥大豆 油 ハム キャベツ きゅうり 塩 砂糖 りんにんご 酢 油	牛乳 ブルーベリージャムパン	牛乳 パン ブルーベリージャム	
17	火	牛乳	ガバオライス マカロニサラダ もやしと豆腐のスープ オレンジ 麦茶	油 鶏肉 りんにんにく 生姜 玉葱 鶏がらスープ おピーマン 卵 ビーマン 小麦粉 パセリ オイスターソース 砂糖 しょうゆ マカロニ きゅうり ハム 人参 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 スイートポテト	牛乳 さつまいも 砂糖 生クリーム 牛乳	
18	水	牛乳	秋のきのこシチュー ツナサラダ パナナ 麦茶	豚肉 生姜 人参 玉葱 しめじ じゃがいも 油 鶏がらスープ トマトビュレ プラウソウ キャベツ ツナ水産 人参 塩 砂糖 りんにんご 酢 油	牛乳 ハムコーン蒸しパン	牛乳 ホットケーキ粉 豆乳 油 コーン ハム	
19	木	牛乳	チーズハンバーグ ゆでフロクコリー(ノンエッグマヨネーズ) 彩り野菜スープ オレンジ 麦茶	豚肉 玉葱 米粉 豆乳 塩 しょうゆ 油 チーズ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 フロクコリー ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ロールケーキ	牛乳 ロールケーキ ホイップクリーム みかんパウチ	
20	金	コーンフレークの 牛乳かけ	鮭のみそ漬け焼き きゅうりとわかめのあえもの すまし汁 パナナ 麦茶	生鮭 みそ 砂糖 みりん 酒 きゅうり キャベツ わかめ かまぼこ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい	
21	土	牛乳	米粉のシチュー パナナ 麦茶	ベーコン ウィナー 人参 玉葱 じゃがいも 油 クリームコーン 豆乳 米粉 塩 鶏がらスープ パナナ	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート	
23	月	牛乳	魚のみそ煮 もやしのごま酢あえ かきたま汁 パナナ 麦茶	さば 白身魚 みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 ほうれん草 かまぼこ 人参 もやし すりごま しょうゆ 砂糖 ごま油 りんにんご 酢 塩	牛乳 ふかしいも	牛乳 さつまいも 塩	
24	火	牛乳	鶏肉の照り焼き れんこんサラダ みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 生醤油 しょうゆ りんにんご 砂糖 油 れんこん 酢 コーン 人参 きゅうり みそ ノンエッグマヨネーズ すりごま	牛乳 おなかチーズおにぎり	牛乳 米 しょうゆ 削り節 チーズ	
25	水	牛乳	さつまいもコロック せんキャベツ(ソース) なめこ汁 パナナ 麦茶	削り節 白菜 豆腐 ねぎ みそ オレンジ 麦茶	バナナのヨーグルトあえ	ヨーグルト バナナ 生クリーム 砂糖	
26	木	牛乳	チンジャオロースー チーズ わかめスープ パナナ 麦茶	豚肉 人参 しょうゆ 玉葱 玉ねぎ だし のピーマン カラーピーマン 砂糖 酒 しょうゆ ごま油 チーズ	牛乳 スコーン	牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 バター メープルシロップ	
27	金	牛乳	大根と豚肉の煮物 ツナそば みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 さつまいも 大根 削り節 酒 しょうゆ りんにんご 砂糖 人参 ツナ油揚げ 砂糖 酒 しょうゆ	牛乳 マカロニのきな粉かけ	牛乳 マカロニ 砂糖 きな粉 塩	
28	土	牛乳	ハヤシソース パナナ 麦茶	油 ベーコン 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ パナナ	牛乳 おかき	牛乳 おかき	
30	月	牛乳	豚肉の生姜焼き フロクコリーの和風マヨネーズ みそ汁 柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 玉葱 人参 みりん 酒 砂糖 しょうゆ 油 フロクコリー ツナ水産 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	牛乳 揚げパン	牛乳 パン 塩 グラニュー糖	
31	火	ゼリー	ポークカレー 和風わかめサラダ 福神漬け オレンジ 麦茶	豚肉 生姜 人参 玉葱 じゃがいも りんにんご カレールウ 中濃ソース わかめ キャベツ もやし 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 塩	飲むヨーグルト ハロウィンケーキ	飲むヨーグルト かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳 卵 バター ココア 砂糖	

目標量	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	528kcal	558kcal
たんぱく質	17.3~26.6g	18.0~22.8g
脂質	11.8~19.4g	12.5~18.7g
食塩	1.6g	1.5g

※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



10月の献立予定表(離乳食)

令和5年度 御殿場市 保育園・こども園

日	曜日	午前	0歳児9から11か月頃 主食・副食献立	午後	材料
2	月	ミルク	硬がゆ ミルク 白身魚のミルク煮(白身魚) 野菜のミルク煮(人参)	ミルク あかちゃんせんべい	米 白身魚 人参
3	火	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮(豆腐) さつまいものだし汁煮(さつまいも)	ミルク バナナのミルク煮	米 豆腐 バナナ さつまいも
4	水	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐と野菜のだし汁煮(豆腐 人参) 白菜のだし汁煮(白菜)	ミルク あかちゃんせんべい	米 豆腐 人参 白菜
5	木	ミルク	硬がゆ ミルク 白身魚のだし汁煮(白身魚) キャベツのだし汁煮(キャベツ)	ミルク あかちゃんクッキー	米 白身魚 キャベツ
6	金	ミルク	硬がゆ ミルク さつまいものミルク煮(さつまいも) 野菜のミルク煮(大根 人参)	ミルク だし汁おじや	米 さつまいも 大根 人参
7	土	ミルク	野菜入り硬がゆ(米 玉葱 人参 じゃがいも) ミルク バナナのミルク煮(バナナ)	ミルク あかちゃんせんべい	米 玉葱 人参 じゃがいも バナナ
10	火	ミルク	硬がゆ ミルク じゃがいもとおふのミルク煮(じゃがいも おふ) ブロッコリーのミルク煮(ブロッコリー)	ミルク あかちゃんせんべい	米 じゃがいも おふ ブロッコリー
11	水	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮(豆腐) かぼちゃのミルク煮(かぼちゃ)	ミルク あかちゃんせんべい	米 豆腐 かぼちゃ
12	木	ミルク	硬がゆ ミルク 白身魚のだし汁煮(白身魚) さつまいものだし汁煮(さつまいも)	ミルク パンがゆ	米 白身魚 パン さつまいも
13	金	ミルク	硬がゆ ミルク ツナとかぼちゃのだし汁煮(ツナ水煮 かぼちゃ) 野菜のだし汁煮(人参 玉葱)	ミルク あかちゃんせんべい	米 ツナ水煮 かぼちゃ 人参 玉葱
14	土	ミルク	野菜入り7倍がゆ(米 玉葱 人参 じゃがいも) ミルク バナナのミルク煮(バナナ)	ミルク あかちゃんせんべい	米 玉葱 人参 じゃがいも バナナ
16	月	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐と野菜のだし汁煮(豆腐 キャベツ) じゃがいものだし汁煮(じゃがいも)	ミルク パンがゆ	米 豆腐 キャベツ パン じゃがいも
17	火	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のミルク煮(豆腐 人参) 玉葱と小松菜のミルク煮(玉葱 小松菜・葉先)	ミルク さつまいもミルク煮	米 豆腐 人参 さつまいも 玉葱 小松菜・葉先
18	水	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜とツナのミルク煮(ツナ水煮 玉葱 人参 じゃがいも) キャベツのミルク煮(キャベツ)	ミルク 蒸しパンミルク煮	米 ツナ水煮 玉葱 人参 じゃがいも ホットケーキ粉 キャベツ
19	木	ミルク	硬がゆ ミルク 白菜のミルク煮(白菜 人参 玉葱) ブロッコリーのミルク煮(ブロッコリー)	ミルク あかちゃんせんべい	米 白菜 人参 玉葱 ブロッコリー
20	金	ミルク	硬がゆ ミルク 白身魚のだし汁煮(白身魚) 野菜のだし汁煮(キャベツ 人参)	ミルク バナナのミルク煮	米 白身魚 バナナ キャベツ 人参
21	土	ミルク	野菜入り7倍がゆ(米 玉葱 人参 じゃがいも) ミルク バナナのミルク煮(バナナ)	ミルク あかちゃんせんべい	米 玉葱 人参 じゃがいも バナナ
23	月	ミルク	硬がゆ ミルク 白身魚のだし汁煮(白身魚) ほうれん草のだし汁煮(ほうれん草 人参)	ミルク さつまいもミルク煮	米 白身魚 さつまいも ほうれん草 人参
24	火	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮(豆腐) 野菜のだし汁煮(白菜 人参)	ミルク だし汁おじや	米 豆腐 白菜 人参
25	水	ミルク	7倍がゆ ミルク 豆腐のミルク煮(豆腐) 野菜のミルク煮(玉葱 人参)	ミルク あかちゃんせんべい	米 豆腐 玉葱 人参
26	木	ミルク	7倍がゆ ミルク キャベツと豆腐のだし汁煮(キャベツ 豆腐) さつまいものだし汁煮(さつまいも)	ミルク バナナのミルク煮	米 キャベツ 豆腐 バナナ さつまいも
27	金	ミルク	7倍がゆ ミルク 玉葱とおふのだし汁煮(玉葱 おふ) 野菜のだし汁煮(大根 人参)	ミルク あかちゃんせんべい	米 玉葱 おふ 大根 人参
28	土	ミルク	野菜入り7倍がゆ(米 玉葱 人参 じゃがいも) ミルク バナナのミルク煮(バナナ)	ミルク あかちゃんせんべい	米 玉葱 人参 じゃがいも バナナ
30	月	ミルク	7倍がゆ ミルク ツナと白菜のだし汁煮(ツナ水煮 白菜) ブロッコリーのだし汁煮(ブロッコリー)	ミルク パンがゆ	米 ツナ水煮 白菜 パン ブロッコリー
31	火	ミルク	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 人参 玉葱) キャベツのミルク煮(キャベツ)	ミルク かぼちゃのミルク煮	米 じゃがいも 人参 玉葱 かぼちゃ キャベツ

10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		
日	曜日	10時間食	副食	献立	材料名	3時間食	材料名(手作りのみ表示)	
2	月	フルーツゼリー (原材料確認)	ごはん	白身魚の変わり揚げ ハンパンスー(除去用ハム) 中華スープ オレンジ 麦茶	白身魚 酒 ノンエッグマヨネーズ 背のり 米粉 塩 油 きゅうり キャベツ 春雨 ハム(除去用) 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 ごま 人参 玉葱 もやし かまぼこ 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 わかめ オレンジ 麦茶	豆乳飲料 ぜんべい(原材料確認)	豆乳飲料 ぜんべい(原材料確認)	
3	火	豆乳 おぼろ汁(原材料確認)	ごはん	鶏肉のさつぱり煮 キャベツとコーンのあえもの みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 しょうゆ りんご酢 砂糖 みりん 酒 キャベツ 人参 コーン 砂糖 しょうゆ 油 玉葱 さつまいも 豆腐 みそ 削り節 パナナ 麦茶	豆乳 シリアルクッキー (バター除去)	豆乳 小麦粉 ベーキングパウダー レーズン (バター除去) 卵黄 コーンフレーク(原材料確認)	
4	水	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	肉豆腐 のり みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 白ネギ しめじ 豆腐 酒 砂糖 みりん しょうゆ 味つけのり(原材料確認) 油揚げ キャベツ みそ 削り節 パナナ 麦茶	豆乳 おやつポリアリタンマカロニ (除去用ハム)	豆乳 油 マカロニ ハム(除去用) 玉葱 ケチャップ 塩 パセリ	
5	木	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	鮭の照り焼き カリカリ漬け れんこん団子汁 オレンジ 麦茶	鮭 しょうゆ 砂糖 みりん 生薑 酒 きゅうり キャベツ たくあん しょうゆ ごま 人参 まいだけ 鶏肉 れんこん でんぶん 塩 みそ 削り節 ねぎ オレンジ 麦茶	豆乳 お好み焼き	豚肉 油 小麦粉 キャベツ ながいも 卵 油 中華ソースケチャップ ノンエッグマヨネーズ	
6	金	コーンフレークの 豆乳かけ (原材料確認)	ごはん	鶏肉のバーベキューソースかけ さつまいものグラッセ(バター除去) きのこ根菜のスープ パナナ 麦茶	鶏肉 生薑 しょうゆ 酒 りんごにんにく しょうゆ 砂糖 レモン さつまいも (バター除去) 鶏がらスープ(除去用) 塩 砂糖 えのきたけ しめじ かまぼこ 人参 大根 パセリ でんぶん 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ ごま油 パナナ 麦茶	豆乳 昆布おにぎり	豆乳 米 塩昆布	
7	土	豆乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	ワインナーカレー (除去用ワインナー・ルウ) パナナ 麦茶	油 ワインナー(除去用) 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ(除去用) 中濃ソース パナナ 麦茶	豆乳 お米のデザート (除去用)	豆乳 お米のデザート (除去用)	
10	火	豆乳 おぼろ汁(原材料確認)	ごはん	宿野菜の豆乳シチュー(バター・牛乳除去) 大根サラダ パナナ 麦茶	卵黄 人参 玉葱 しめじ 鶏がらスープ(除去用) (バター・牛乳除去) 人参 豆腐 味噌 削り節 カレールウ フロッキー 塩 しょうゆ 大根 人参 きゅうり ツナ 水煮 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 パナナ 麦茶	豆乳 ゼリー	ゼリー(原材料確認)	
11	水	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	塩鮭 かぼちゃの煮物 いなご汁 オレンジ 麦茶	塩さけ かぼちゃ しょうゆ みりん 砂糖 削り節 鶏肉 豆腐 人参 ごぼう 大根 油揚げ みそ ねぎ オレンジ 麦茶	豆乳 やきそば	豆乳 油 豚肉 人参 キャベツ やきそばめん 中濃ソース 青のり	
12	木	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	天ぷら(さつまいも 白身魚) ひじきの炒め煮 みそ汁 パナナ 麦茶	さつまいも 白身魚 小麦粉 卵 塩 油 油 鶏肉 人参 ひじき 油揚げ 酒 砂糖 しょうゆ 豆腐 玉葱 わかめ 削り節 みそ パナナ 麦茶	豆乳 変わりラスク (除去用パン)	豆乳 パン(除去用) ノンエッグマヨネーズ カレー粉	
13	金	保育所職員研修会						
14	土	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	チキンカレー(除去用ルウ) パナナ 麦茶	鶏ささみ じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) 中濃ソース パナナ 麦茶	フルーツゼリー あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ゼリー(原材料確認) あんぱんまんせんべい (原材料確認)	
16	月	豆乳 おぼろ汁(原材料確認)	ごはん	ソイクリスピーチキン ハムとキャベツのサラダ(除去用ハム) みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 塩 しょうゆ 酒 にんにく 砂糖 米粉 カレー粉 乾燥大豆 油 ハム(除去用) キャベツ きゅうり 塩 砂糖 りんご酢 油 豆腐 玉葱 人参 みそ 削り節 オレンジ 麦茶	豆乳 ブルーベリージャムパン (除去用パン)	豆乳 パン(除去用) ブルーベリージャム	
17	火	豆乳 塩せんべい (原材料確認)	ごはん	ガパオライスの具 マカロニサラダ(除去用ハム) もやしと豆腐のスープ オレンジ 麦茶	卵黄 にんにく 生薑 玉葱 鶏がらスープ(除去用) 卵黄 マヨネーズ 削り節 パセリ オイスターソース 砂糖 しょうゆ マカロニ きゅうり ハム(除去用) 人参 ノンエッグマヨネーズ もやし 豆腐 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ わかめ オレンジ 麦茶	豆乳 スイートポテト (生クリーム・牛乳除去)	豆乳 さつまいも 砂糖 (生クリーム・牛乳除去)	
18	水	豆乳 ソースせんべい	ごはん	秋のきのこシチュー(除去用ルウ) ツナサラダ パナナ 麦茶	豚肉 生薑 人参 玉葱 しめじ しいたけ 鶏がらスープ(除去用) トマト ビューレブ ラウクルウ(除去用) キャベツ ツナ 水煮 人参 塩 砂糖 りんご酢 油 パナナ 麦茶	豆乳 ハムコーン蒸しパン (除去用ハム・ホットケーキ)	豆乳 ホットケーキ(除去用) 豆乳 油 コーン ハム(除去用)	
19	木	豆乳 おぼろ汁(原材料確認)	ごはん	ハンバーグ(チーズ除去) ゆでブロッコリー(ノンエッグマヨネーズ) 彩り野菜スープ(除去用ベーコン) 梨 麦茶	豚肉 玉葱 米粉 豆乳 塩 しょうゆ 油(チーズ除去) ケチャップ 中濃ソース 砂糖 ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ ベーコン(除去用) 人参 玉葱 白ネギ トマト 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ 梨 麦茶	豆乳 お米のデザート (除去用)	豆乳 お米のデザート(除去用) 豆乳クリーム みかんパン	
20	金	コーンフレークの 豆乳かけ (原材料確認)	ごはん	鮭のみそ漬り焼き きゅうりとわかめのあえもの すまし汁 パナナ 麦茶	生鮭 みそ 砂糖 みりん 酒 きゅうり キャベツ わかめ かまぼこ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩 削り節 えのきたけ 人参 豆腐 焼き豆腐 しょうゆ 塩 ねぎ パナナ 麦茶	ゼリー	ゼリー(原材料確認)	
21	土	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	米粉のシチュー(除去用ベーコン・ワインナー) パナナ 麦茶	ベーコン(除去用) ワインナー(除去用) 人参 玉葱 しめじ しいたけ 鶏がらスープ(除去用) 卵黄 中濃ソース 砂糖 しょうゆ 梨 麦茶	豆乳 お米のデザート (除去用)	豆乳 お米のデザート (除去用)	
23	月	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	魚のみそ煮 もやしのごま酢あえ かきたま汁 パナナ 麦茶	さば 白身魚 みそ 生薑 酒 みりん 砂糖 ほうれん草 かまぼこ 人参 もやし すりごま しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご酢 塩 削り節 卵 えのきたけ 玉葱 わかめ しょうゆ 塩 パナナ 麦茶	豆乳 ふかしいち	豆乳 さつまいも 塩	
24	火	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	鶏肉の照り焼き れんこんサラダ みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 生薑 酒 しょうゆ みりん 砂糖 油 れんこん 酢 コーン 人参 きゅうり みそ ノンエッグマヨネーズ すりごま 削り節 白ネギ 豆腐 ねぎ みそ オレンジ 麦茶	豆乳 おなかおにぎり (チーズ除去)	豆乳 米 しょうゆ 削り節 (チーズ除去)	
25	水	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	さつまいもコロック(除去用パン粉) せんキャベツ(チーズ除去) (ソース) なめこ汁 パナナ 麦茶	さつまいも 玉葱 豚肉 塩 小麦粉 パン粉(除去用) 油 キャベツ 人参 (チーズ除去) 中濃ソース なめこ 豆腐 みそ ねぎ 削り節 パナナ 麦茶	バナナのゼリーあえ (ヨーグルト・生クリーム除去)	バナナゼリー(原材料確認) (生クリーム除去)	
26	木	豆乳 おぼろ汁(原材料確認)	ごはん	チンジャオロース (チーズ除去) ウインナー(除去用) わかめスープ パナナ 麦茶	豚肉 みりん しょうゆ でんぶん 玉葱 だし のびーマン カラーピーマン 砂糖 酒 しょうゆ ごま油 (チーズ除去) ウインナー(除去用) わかめ 人参 豆腐 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 パナナ 麦茶	豆乳 スコーン (バター・牛乳除去)	豆乳 ホットケーキ粉(除去用) 豆乳 (バター・牛乳除去) 油 メールシロップ	
27	金	豆乳 塩っこせんべい (原材料確認)	ごはん	大根と豚肉の煮物 ツナそぼろ みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 さつまいも 大根 削り節 酒 しょうゆ みりん 砂糖 人参 ツナ 油揚げ 砂糖 酒 しょうゆ 玉葱 焼き豆腐 わかめ みそ 削り節 パナナ 麦茶	豆乳 マカロニのきな粉かけ	豆乳 マカロニ 砂糖 きな粉 塩	
28	土	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	ハヤシソース(除去用ルウ・ベーコン) パナナ 麦茶	油 ベーコン(除去用) 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ(除去用) パナナ 麦茶	豆乳 おかき (除去用)	豆乳 おかき (除去用)	
30	月	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	豚肉の生薑焼き ブロッコリーの和風マヨネーズ みそ汁 相模類 麦茶	豚肉 生薑 玉葱 人参 みりん 酒 砂糖 しょうゆ 油 ブロッコリー ツナ 水煮 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 白ネギ 人参 削り節 みそ 相模類 麦茶	豆乳 揚げパン (除去用パン)	豆乳 パン(除去用) 油 グラニュー糖	
31	火	ゼリー	ごはん	ポーカカレー(除去用ルウ) 和風わかめサラダ 福神漬け オレンジ 麦茶	豚肉 生薑 人参 玉葱 じゃがいも りんご カレールウ(除去用) 中濃ソース わかめ キャベツ もやし 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 油 塩 福神漬け オレンジ 麦茶	豆乳飲料 ハロウィンケーキ (生牛乳・バター除去)	豆乳飲料 かぼちゃホットケーキ(除去用) 豆乳(除去用) 卵 (バター除去) ココア(原材料確認) 砂糖	

※上記の食品以外も使用することがあります。
※調理室・製法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。 重慶のアレルギーの方はご注意ください。

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 17.3g-26.6g	18.0g-27.8g
脂質 11.8g-19.4g	12.5g-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 525kcal	567kcal
たんぱく質 21.3g	23.6g
脂質 16.7g	17.7g
食塩 1.6g	1.9g

毎月
19日は
食育の日



卵除去
(調味料・加工品は確認)

10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	3時間食	材料名	(手作りのみ表示)
2	月	フルーツゼリー (原材料確認)	ごはん	白身魚の変わり揚げ パンサンズ(除去用ハム) 中華スープ(除去用かまぼこ) オレンジ 麦茶	白身魚 鶏肉 ノンエッグマヨネーズ 背のり 米粉 塩 油 きゅうり キャベツ 醤油 ハム(除去用) 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 ごま 人参 玉葱 もやし かまぼこ(除去用) 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 昆わかめ オレンジ 麦茶	飲むヨーグルト せんべい	飲むヨーグルト せんべい(原材料確認)		
3	火	牛乳 お好み焼きせんべい (原材料確認)	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 キャベツとコーンのあえもの みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 しょうゆ りんご酢 砂糖 みりん 酒 キャベツ 人参 コーン 砂糖 しょうゆ 油 玉葱 さつまいも 豆腐 みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 シリアルクッキー (卵除去)	牛乳 小豆粉 ベーキングパウダー 生クリーム バター 卵はコンプレック(原材料確認) (卵除去)	牛乳 油 マカロニ ハム(除去用) 玉葱 ケチャップ 塩 パセリ	
4	水	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	肉豆腐 のり みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 白菜 しめじ 豆腐 醤油 砂糖 みりん しょうゆ 味つけのり 油揚げ キャベツ みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 おやつナポリタンマカロニ (除去用ハム)	牛乳 マカロニ ハム(除去用) 玉葱 ケチャップ 塩 パセリ		
5	木	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	鮭の照り焼き カリコリ漬け れんこん団子汁 オレンジ 麦茶	鮭 しょうゆ みりん 生姜 酒 油 きゅうり キャベツ たくあん しょうゆ ごま 人参 玉葱 鶏肉 れんこん てんぷん 塩 みそ 削り節 ねぎ オレンジ 麦茶	牛乳 お好み焼き (卵除去)	牛乳 卵黄 小麦粉 キャベツ ねぎ (卵除去) 海苔 卵黄 スライスキャベツ ノンエッグマヨネーズ		
6	金	コンフレックの 牛乳かけ (原材料確認)	ごはん	鶏肉のバーベキューソースかけ さつまいものグラッセ きのこ根菜のスープ(除去用かまぼこ) パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 りんごにんにく しょうゆ 砂糖 レモン さつまいも パター 鶏がらスープ(除去用) 塩 砂糖 きのこ 根菜 しめじ かまぼこ(除去用) 人参 大根 パセリ てんぷん 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 醤油 パナナ 麦茶	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 米 塩昆布		
7	土	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	ウインナーカレー(除去用ルー・ウインナー) パナナ 麦茶	油 ウインナー(除去用) 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ(除去用) 中濃ソース パナナ 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)		
10	火	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	花野菜のクリームシチュー 大根サラダ パナナ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 じゃがいも 鶏がらスープ(除去用) パター 米粉 カリフラワー ブロッコリー 塩 だししょうゆ 大根 人参 きゅうり ツナ水煮 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 パナナ 麦茶	アイス	アイス		
11	水	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	塩鮭 かぼちゃの煮物 いなち汁 オレンジ 麦茶	塩さけ かぼちゃ しょうゆ みりん 砂糖 削り節 鶏肉 豆腐 人参 ごぼう 大根 油揚げ みそ ねぎ オレンジ 麦茶	牛乳 やさそば (除去用めん)	牛乳 油 豚肉 人参 キャベツ やしこめめん(原材料確認) 中濃ソース 背のり		
12	木	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	天ぷら(さつまいも 白身魚)(卵除去) ひじきの炒め煮 みそ汁 パナナ 麦茶	さつまいも 白身魚 小麦粉 (卵除去) 塩 油 油 鶏肉 人参 ひじき 油揚げ 酒 砂糖 しょうゆ 豆腐 玉葱 わかめ 削り節 みそ パナナ 麦茶	牛乳 変わりラスク (除去用パン)	牛乳 食パン(除去用) ノンエッグマヨネーズ カレー粉		
13	金	保育所職員研修会							
14	土	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	チキンカレー(除去用ルー) パナナ 麦茶	鶏ささみ じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) 中濃ソース パナナ 麦茶	フルーツゼリー あんぱんまんせんべい	ゼリー あんぱんまんせんべい (原材料確認)		
16	月	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	ソイクリスピーチキン ハムとキャベツのサラダ(除去用ハム) みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 塩 だししょうゆ 酒 にんにく 砂糖 米粉 カレー粉 乾燥大豆 油 ハム(除去用) キャベツ きゅうり 塩 砂糖 りんご酢 油 豆腐 玉葱 人参 みそ 削り節 オレンジ 麦茶	牛乳 ブルーベリージャムパン (除去用パン)	牛乳 パン(除去用) ブルーベリージャム		
17	火	牛乳 塩せんべい (原材料確認)	ごはん	ガバオライスの具 マカロニサラダ(除去用ハム) もやしと豆腐のスープ オレンジ 麦茶	鶏肉 にんにく 生姜 玉葱 鶏がらスープ(除去用) 卵黄 マヨネーズ 中濃ソース 削り節 しょうゆ マカロニ きゅうり ハム(除去用) 人参 ノンエッグマヨネーズ もやし 豆腐 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ わかめ オレンジ 麦茶	牛乳 スイートポテト	牛乳 さつまいも 砂糖 生クリーム 牛乳		
18	水	牛乳 ソースせんべい	ごはん	秋のきのこシチュー(除去用ルー) ツナサラダ パナナ 麦茶	豚肉 生姜 人参 玉葱 しめじ じゃがいも 鶏がらスープ(除去用) トマトビュレ プラウソウ(除去用) キャベツ ツナ水煮 人参 塩 砂糖 りんご酢 油 パナナ 麦茶	牛乳 ハムコーン蒸しパン (除去用ハム・ホットケーキ粉)	牛乳 ホットケーキ粉(除去用) 豆乳 油 コーン ハム(除去用)		
19	木	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	チーズハンバーグ ゆでブロッコリー(ノンエッグマヨネーズ) 彩り野菜スープ(除去用ベーコン) 梨 麦茶	豚肉 玉葱 米粉 豆腐 塩 だししょうゆ 油 チーズケチャップ 中濃ソース 砂糖 ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ ベーコン(除去用) 人参 玉葱 白菜 トマト 鶏がらスープ(除去用) 塩 だししょうゆ 梨 麦茶	牛乳 ゼリー	牛乳 ゼリー(原材料確認) ホイップクリーム みかんパウチ		
20	金	コンフレックの 牛乳かけ (原材料確認)	ごはん	鮭のみそ漬け焼き きゅうりとわかめのあえもの(除去用かまぼこ) すまし汁 パナナ 麦茶	生鮭のみそ 砂糖 みりん 酒 きゅうり キャベツ わかめ かまぼこ(除去用) しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩 削り節 えのきたけ 人参 豆腐 焼きさば しょうゆ 塩 ねぎ パナナ 麦茶	ヨーグルト	ヨーグルト		
21	土	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	米粉のシチュー(除去用ベーコン・ウインナー) パナナ 麦茶	ベーコン(除去用) ウインナー(除去用) 人参 玉葱 じゃがいも 塩 クリーム・コン 鶏肉 菜の花 鶏がらスープ(除去用) パナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート(除去用)		
23	月	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	魚のみそ煮 もやしのごま酢あえ(除去用かまぼこ) かきたま汁(卵除去) パナナ 麦茶	さば 白身魚 みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 ほうれん草 かまぼこ(除去用) 人参 もやし すりごま しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご酢 酢 醤油 削り節 (卵除去) えのきたけ 玉葱 わかめ しょうゆ 塩 パナナ 麦茶	牛乳 ふかししいも	牛乳 さつまいも 塩		
24	火	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	鶏肉の照り焼き れんこんサラダ みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 油 れんこん 酢 コーン 人参 きゅうり みそ ノンエッグマヨネーズ すりごま 削り節 白菜 豆腐 ねぎ みそ オレンジ 麦茶	牛乳 おなかチーズおにぎり	牛乳 米 しょうゆ 削り節 チーズ		
25	水	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	さつまいもコロック せんキャベツ(ソース) なめこ汁 パナナ 麦茶	さつまいも 玉葱 豚肉 塩 小麦粉 パン粉 油 キャベツ 人参 チーズ 中濃ソース なめこ 豆腐 みそ ねぎ 削り節 パナナ 麦茶	バナナのヨーグルトあえ	ヨーグルト バナナ 生クリーム 砂糖		
26	木	牛乳 お好み焼きせんべい (原材料確認)	ごはん	チンジャオロースー チーズ わかめスープ パナナ 麦茶	豚肉 みりん しょうゆ 生姜 てんぷん 玉葱 だししょうゆ コーヒー・マンカラ・ピーマン 砂糖 酒 しょうゆ ごま油 チーズ わかめ 人参 豆腐 鶏がらスープ しょうゆ 塩 パナナ 麦茶	牛乳 スコーン	牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 バター ムースブルシロップ		
27	金	牛乳 塩っこせんべい (原材料確認)	ごはん	大根と豚肉の煮物(除去用さつまいも) ツナそばろ みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 さつまいも(除去用) 大根 削り節 酒 しょうゆ みりん 砂糖 人参 ツナ油揚げ 砂糖 酒 しょうゆ 玉葱 焼きさば わかめ みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 マカロニのきな粉かけ	牛乳 マカロニ 砂糖 きな粉 塩		
28	土	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	ハヤシソース(除去用ベーコン・ルー) パナナ 麦茶	油 ベーコン(除去用) 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルー(除去用) パナナ 麦茶	牛乳 おかき (除去用)	牛乳 おかき (除去用)		
30	月	牛乳 ソースせんべい	ごはん	豚肉の生姜焼き ブロッコリーの和風マヨネーズ みそ汁 柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 玉葱 人参 みりん 酒 砂糖 しょうゆ 油 ブロッコリー ツナ水煮 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 白米 人参 葱 削り節 みそ 柑橘類 麦茶	牛乳 揚げパン (除去用パン)	牛乳 パン(除去用) 砂糖 油		
31	火	ゼリー	ごはん	ポークカレー 和風わかめサラダ 福神漬け オレンジ 麦茶	豚肉 生姜 人参 玉葱 じゃがいも 油 りんご カレールウ(除去用) 中濃ソース わかめ キャベツ もやし 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 油 塩 福神漬け オレンジ 麦茶	飲むヨーグルト ハロウィンケーキ	飲むヨーグルト かぼちゃ ホットケーキ粉(除去用) 牛乳(卵除去) バター ココア 砂糖		

※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。 異食のアレルギーの方は園にお知らせください。

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	525kcal	567kcal
たんぱく質	17.3~26.6g	18.0~27.9g	たんぱく質	21.3g	23.6g
脂質	11.8~19.4g	12.5~18.7g	脂質	16.7g	17.7g
食塩	1.6g	1.5g	食塩	1.6g	1.9g

毎月
19日は
食育の日



10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	
	10時間食	昼食	副食 献立	材料名
2月	フルーツゼリー	ごはん	白身魚の変わり揚げ パンサンスー 中華スープ オレンジ 麦茶	白身魚 魚 ノンエッグマヨネーズ 青のり 米粉 塩 油 きゅうり キャベツ 春雨 ハム 砂糖 しょうゆ ごま油 ごま 人参 玉葱 もやし かまぼこ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 わかめ オレンジ 麦茶
3火	牛乳 (原材料確認)	ごはん	鶏肉のさつぱり煮 キャベツとコーンのあえもの みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 しょうゆ りんご 酢 砂糖 みりん 油 キャベツ 人参 コーン 砂糖 しょうゆ 油 玉葱 さつまいも 豆腐 みそ 削り節 パナナ 麦茶
4水	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	肉豆腐 のみ みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 白菜 しめじ 豆腐 酒 砂糖 みりん しょうゆ 味噌つけのり 油揚げ キャベツ みそ 削り節 パナナ 麦茶
5木	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん	鮭の照り焼き カリコリ漬け れんこん団子汁 オレンジ 麦茶	鮭 しょうゆ みりん 砂糖 生姜 酒 きゅうり キャベツ たくあん しょうゆ ごま 人参 まいたけ 鶏肉 れんこん でんぶん 塩 みそ 削り節 ねぎ オレンジ 麦茶
6金	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	鶏肉のパーベキュウソースかけ さつまいものグラッセ きのこ根菜のスープ パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 りんご にんにく しょうゆ 砂糖 しももん さつまいも バター 鶏がらスープ 塩 砂糖 えのきたけ しめじ かぼちゃ 人参 大根 パセリ でんぶん 鶏がらスープ 塩 しょうゆ ごま油 パナナ 麦茶
7土	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	ウインナーカレー パナナ 麦茶	油 ウインナー 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース パナナ 麦茶
10火	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	花野菜のクリームシチュー 大根サラダ パナナ 麦茶	鶏肉 人参 玉葱 じゃがいも 鶏がらスープ バター 米粉 牛乳 カリフラワー ブロッコリー 塩 塩こしょう 大根 人参 きゅうり ツナ 水餃子 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 パナナ 麦茶
11水	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	塩鮭 かぼちゃの煮物 いなかが汁 オレンジ 麦茶	塩さけ かぼちゃ しょうゆ みりん 砂糖 削り節 鶏肉 豆腐 人参 ごぼう 大根 油揚げ みそ ねぎ オレンジ 麦茶
12木	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん	天ぷら(さつまいも 白身魚) ひじきの炒め煮 みそ汁 パナナ 麦茶	さつまいも 白身魚 小麦粉 卵 塩 油 油 鶏肉 人参 ひじき 油揚げ 酒 砂糖 しょうゆ 豆腐 玉葱 わかめ 削り節 みそ パナナ 麦茶
13金	保育所職員研修会			
14土	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん	チキンカレー パナナ 麦茶	鶏ささみ じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース パナナ 麦茶
16月	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	ソイクリスピーチキン ハムとキャベツのサラダ みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 塩 しょうゆ 酒 にんにく 砂糖 米粉 カレー粉 乾燥大豆 油 ハム キャベツ きゅうり 塩 砂糖 りんご 酢 油 豆腐 玉葱 人参 みそ 削り節 オレンジ 麦茶
17火	牛乳 塩せんべい (原材料確認)	ごはん	ガバオライスの具 マカロニサラダ もやしと豆腐のスープ オレンジ 麦茶	鶏肉 にんにく 生姜 玉葱 鶏がらスープ 茶 人参 マツタケ ビーン かつお節 パセリ オイスターソース 砂糖 しょうゆ マカロニ きゅうり ハム 人参 ノンエッグマヨネーズ もやし 豆腐 鶏がらスープ 塩 しょうゆ わかめ オレンジ 麦茶
18水	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	秋のきのこシチュー ツナサラダ パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 人参 玉葱 しめじ じゃがいも 油 鶏がらスープ トマト ビューレ プラウソウ キャベツ ツナ 水餃子 人参 塩 砂糖 りんご 酢 油 パナナ 麦茶
19木	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	チーズハンバーグ ゆでブロッコリー(ノンエッグマヨネーズ) 彩り野菜スープ(除去用ベーコン) 梨 麦茶	豚肉 玉葱 米粉 豆腐 塩 しょうゆ 油 チーズ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ ベーコン(除去用) 人参 玉葱 白菜 トマト 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ 梨 麦茶
20金	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	鮭のみそ漬け焼き きゅうりとわかめのあえもの すまし汁 パナナ 麦茶	生鮭 みそ 砂糖 みりん 酒 きゅうり キャベツ わかめ かまぼこ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩 削り節 えのきたけ 人参 豆腐 焼きあん しょうゆ 塩 ねぎ パナナ 麦茶
21土	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	米粉のシチュー パナナ 麦茶	ベーコン ウインナー 人参 玉葱 じゃがいも 油 クリーム コーン 豆乳 米粉 塩 鶏がらスープ パナナ 麦茶
23月	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	魚のみそ煮 もやしのごま酢あえ かきたま汁 パナナ 麦茶	さば 白身魚 みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 ほうれん草 かまぼこ 人参 もやし すりごま しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご 酢 塩 削り節 卵 えのきたけ 玉葱 わかめ しょうゆ 塩 パナナ 麦茶
24火	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん	鶏肉の照り焼き れんこんサラダ みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 塩 れんこん 酢 コーン 人参 きゅうり みそ ノンエッグマヨネーズ すりごま 削り節 白菜 豆腐 ねぎ みそ オレンジ 麦茶
25水	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	さつまいもコロッケ せんキャベツ(ソース) なめこ汁 パナナ 麦茶	さつまいも 玉葱 豚肉 塩 小麦粉 パン粉 油 キャベツ 人参 チーズ 中濃ソース なめこ 豆腐 みそ ねぎ 削り節 パナナ 麦茶
26木	牛乳 おかしやせんべい (原材料確認)	ごはん	チンジャオロースー チーズ わかめスープ パナナ 麦茶	豚肉 人参 しょうゆ 生姜 でんぶん 玉葱 かつおのこ ヒーマン カラー ヒーマン 砂糖 塩 しょうゆ ごま油 チーズ わかめ 人参 豆腐 鶏がらスープ しょうゆ 塩 パナナ 麦茶
27金	牛乳 塩こせんべい (原材料確認)	ごはん	大根と豚肉の煮物 ツナそばろ みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 さつまいも 大根 削り節 酒 しょうゆ みりん 砂糖 人参 ツナ 油揚げ 砂糖 酒 しょうゆ 玉葱 焼きあん わかめ みそ 削り節 パナナ 麦茶
28土	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	ハヤシソース パナナ 麦茶	油 ベーコン 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ パナナ 麦茶
30月	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	豚肉の生姜焼き ブロッコリーの和風マヨネーズ みそ汁 柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 玉葱 人参 みりん 酒 砂糖 しょうゆ 油 ブロッコリー ツナ 水餃子 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 白菜 人参 酢 削り節 みそ 柑橘類 麦茶
31火	ゼリー	ごはん	和風わかめサラダ 福神漬け オレンジ 麦茶	豚肉 生姜 人参 玉葱 じゃがいも 油 りんご カレールウ 中濃ソース わかめ キャベツ もやし 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 福神漬け オレンジ 麦茶

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 525kcal	567kcal
たんぱく質 17.3g	26.6g	たんぱく質 21.3g	23.6g
脂質 11.8g	19.4g	脂質 16.7g	17.4g
食塩 1.6g	1.5g	食塩 1.6g	1.9g

上記の食品以外も使用することがあります。
※調理室・製法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同にお知らせください。

毎月
19日は
食育の日



10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歳未満児		3歳以上児	
日	曜日	10時時間食	風食	副食	献立	材料名	3時時間食	材料名(手作りのみ表示)	
2	月	フルーツゼリー	ごはん	白身魚の変わり揚げ	ハンサンスー	白身魚 酒 ノンエッグマヨネーズ 青のり 米粉 塩 油 きゅうり キャベツ 春雨 ハム 砂糖 しょうゆ ごま油 ごま	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	
3	火	牛乳 おぼろ汁(原材料確認)	ごはん	鶏肉のさっぱり煮	キャベツとコーンのあえもの	鶏肉 しょうゆ りんご酢 砂糖 みりん 酒 キャベツ 人参 コーン 砂糖 しょうゆ 油	牛乳	牛乳	
4	水	牛乳 ライスクッキー(原材料確認)	ごはん	肉豆腐	れんこん団子汁	豚肉 人参 玉葱 白菜 しめじ 豆腐 酒 砂糖 みりん しょうゆ 味つけのり	牛乳	牛乳	
5	木	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	鮭の照り焼き	カリコリ漬け	鮭 しょうゆ みりん 砂糖 生姜 酒 きゅうり キャベツ たくあん しょうゆ ごま	牛乳	牛乳	
6	金	コーンフレークの牛乳かけ	ごはん	鶏肉のバーベキューソースかけ	れんこん団子汁	鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 りんごにんにく しょうゆ 砂糖 レモン	牛乳	牛乳	
7	土	牛乳 あんぱんまんせんべい(原材料確認)	ごはん	ウインナーカレー	ウインナーカレー	油 ウインナー 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース	牛乳	牛乳	
10	火	牛乳 おぼろ汁(原材料確認)	ごはん	花野菜のクリームシチュー	大根サラダ	豚肉 人参 玉葱 じゃがいも 鶏がらスープ パター 米粉 牛乳 カリフラワー ブロッコリー 塩 塩 こしょう	アイス	アイス	
11	水	牛乳 ソースせんべい(原材料確認)	ごはん	塩鮭	かぼちゃの煮物	塩 鮭 かぼちゃ しょうゆ みりん 砂糖	牛乳	牛乳	
12	木	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	かぼちゃの煮物	いななか汁	削り節 鶏肉 豆腐 人参 ごぼう 大根 油揚げ みそ ねぎ オレンジ 麦茶	牛乳	牛乳	
13	金	保育所職員研修会							
14	土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	チキンカレー	バナナ	鶏ささみ じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース	フルーツゼリー	ゼリー	
16	月	牛乳 おぼろ汁(原材料確認)	ごはん	ソイクリスピーチキン	ハムとキャベツのサラダ	鶏肉 塩 こしょう 酒 にんにく 砂糖 米粉 カレー粉 乾燥大豆 油	牛乳	牛乳	
17	火	牛乳 塩せんべい(原材料確認)	ごはん	ガパオライスの具	マカロニサラダ	鶏肉 にんにく 生姜 玉葱 鶏がらスープ 卵 ビーマン 卵 ビーマン 卵 塩 パセリ オイスターソース 砂糖 しょうゆ	牛乳	牛乳	
18	水	牛乳 ソースせんべい(原材料確認)	ごはん	マカロニサラダ	もやしと豆腐のスープ	マカロニ きゅうり ハム 人参 ノンエッグマヨネーズ	牛乳	牛乳	
19	木	牛乳 おぼろ汁(原材料確認)	ごはん	もやしと豆腐のスープ	オレンジ 麦茶	もやし 豆腐 鶏がらスープ 塩 しょうゆ わかめ オレンジ 麦茶	牛乳	牛乳	
20	金	牛乳 コーンフレークの牛乳かけ	ごはん	秋のきのこシチュー	ツナサラダ	豚肉 生姜 人参 玉葱 しめじ しめじ じゃがいも 油 鶏がらスープ トマトピューレ プラウナルウ	牛乳	牛乳	
21	土	牛乳 ソースせんべい(原材料確認)	ごはん	チーズハンバーグ	ゆでブロッコリー(ノンエッグマヨネーズ)	鶏肉 玉葱 米粉 豆腐 塩 こしょう 油 チーズ ケチャップ 中濃ソース 砂糖	牛乳	牛乳	
23	月	牛乳 ライスクッキー(原材料確認)	ごはん	ゆでブロッコリー(ノンエッグマヨネーズ)	彩り野菜スープ(除去用ベコン)	ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	牛乳	牛乳	
24	火	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	彩り野菜スープ(除去用ベコン)	梨 麦茶	ベコン(除去用) 人参 玉葱 白菜 トマト 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう 梨 麦茶	ヨーグルト	ヨーグルト	
25	水	牛乳 ソースせんべい(原材料確認)	ごはん	生鮭みそ焼	きゅうりとわかめのあえもの	生鮭 みそ 砂糖 みりん 酒	牛乳	牛乳	
26	木	牛乳 おぼろ汁(原材料確認)	ごはん	きゅうりとわかめのあえもの	すまし汁	きゅうり キャベツ わかめ かまぼこ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩	牛乳	牛乳	
27	金	牛乳 おぼろ汁(原材料確認)	ごはん	すまし汁	バナナ 麦茶	削り節 えのきたけ 人参 豆腐 焼き豆腐 しょうゆ 塩 ねぎ バナナ 麦茶	牛乳	牛乳	
28	土	牛乳 ライスクッキー(原材料確認)	ごはん	米粉のシチュー	バナナ	ベーコン ウインナー 人参 玉葱 じゃがいも 油 クリーム コーン 豆腐 米粉 鶏がらスープ	牛乳	牛乳	
30	月	牛乳 ソースせんべい(原材料確認)	ごはん	魚のみそ煮	もちやしのごま酢あえ	さば 白身魚 みそ 生姜 酒 みりん 砂糖	牛乳	牛乳	
31	火	ゼリー	ごはん	もちやしのごま酢あえ	かきたま汁	ほうれん草 かまぼこ 人参 もやし すりごま しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご酢 塩	牛乳	牛乳	

自採量 (3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー 526kcal	558kcal
たんぱく質 17.3g	26.5g
脂質 11.8g	19.4g
食塩 1.6g	1.5g

平均 (3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー 525kcal	567kcal
たんぱく質 21.3g	23.6g
脂質 16.7g	17.7g
食塩 1.6g	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。重症のアレルギーの方には園にお知らせください。

毎月
19日は
食育の日

