

給食だより

海外では、和食ブームが続いていて、日本食レストランの数が増えるなど、和食文化への関心が高まっています。しかし、日本では食の多様化や米の消費量の減少など、和食の存在感がうすれつつあるといわれています。子どものうちから和食を食べる機会を増やして、和食文化を大切にしましょう。

和食について知ろう

新鮮で多彩な食材

南北に長く、海、山、里と豊かな自然が広がる日本では、各地で、さまざまな食材が用いられ、素材そのものの味を生かした調理法が発達してきました。



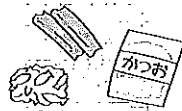
自然の美しさと季節感

食事の中で自然の美しさや季節の移ろいを表現するのも和食の大きな特徴です。



うま味を生かした調理

「だし」をとって「うま味」を上手に生かすことで、食塩や脂肪をとる量を少なくすることができます。長寿や肥満防止にも役立っています。



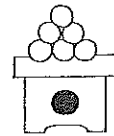
ごはんを主食に「一汁三菜」

和食の基本的な型に、ごはんを主食にした「一汁三菜」があります。栄養のバランスもとれやすい献立です。



年中行事と密接な関わり

日本の食文化は年中行事と密接に関わってきました。自然の恵みに感謝し、共にいただくことで家族や地域のきずなも強めます。



つくってみませんか～保育園の給食より～

鮭の紅葉焼き(1人分)

材料	生鮭	1切れ
	塩・こしょう	少々
	酒	少々
A	にんじん	1cmの輪切り
	マヨネーズ	10g(小さじ2)

- 作り方
- 1 鮭に塩・こしょう・酒をふる。
 - 2 にんじんをすりおろしマヨネーズと混ぜ合わせる。
 - 3 鮭に2の調味料をぬり、焼く。



魚の種類を変えても美味しく出来上がります。

11月の献立予定表

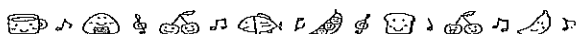
令和5年度 御殿場市 保育園・こども園

項目 日曜日	3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児	
	10時間食	昼食	副食 献立	材料名
1	水	ごはん	鶏肉のから揚げ 大根のサラダ ポテトスープ バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ でんぷん 油 大根 人参 きゅうり 塩 砂糖 酢 しょうゆ ごま ベーコン じゃがいも 玉葱 鶏がらスープ 塩 バナナ 麦茶
2	木		親子遠足	
4	土	ごはん	ツナカレー バナナ 麦茶	ツナ 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶
6	月	ごはん	焼き魚 肉じゃが みそ汁 バナナ 麦茶	鯖 塩 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 豆腐 なめこ みそ ねぎ 削り節 バナナ 麦茶
7	火	ごはん	鶏肉のオーロラソース フレンチサラダ わかめスープ バナナ 麦茶	鶏肉 塩 こしょう でんぷん 油 ケチャップ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 かまぼこ 玉葱 わかめ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 バナナ 麦茶
8	水	ごはん	魚のごまみそかけ 五目炒め煮 みそ汁 バナナ 麦茶	かじき 酒 生姜 みそ 砂糖 みりん ごま 鶏肉 人参 じゃがいも さつま揚げ 竹輪 油 砂糖 しょうゆ みりん 大根 豆腐 ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶
9	木	ごはん	さつまいもシチュー ブロッコリーのサラダ ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 さつまいも 玉葱 人参 小麦粉 バター 牛乳 鶏がらスープ 塩 こしょう ブロッコリー ツナ水煮 塩 ノンエッグマヨネーズ 旬の柑橘類 麦茶
10	金	ごはん	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉葱 人参 みりん 酒 砂糖 しょうゆ 油 じゃがいも きゅうり 人参 コーン ノンエッグマヨネーズ きゃべつ 人参 ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶
11	土	ごはん	チキンカレー バナナ 麦茶	鶏ささみ水煮 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶
13	月	ごはん	鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 ひじき 人参 ちくわ 油 砂糖 しょうゆ 白菜 油揚げ お醤油 削り節 みそ バナナ 麦茶
14	火	ごはん	インド煮 みそ汁 じゃこのふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	じゃがいも 豚肉 さつま揚げ 人参 玉葱 油 ケチャップ しょうゆ カレールウ 砂糖 削り節 もやし 油揚げ ねぎ 削り節 みそ 削り節 しらす干し ごま 砂糖 しょうゆ みりん 旬の柑橘類 麦茶
15	水	ごはん	鮭の紅葉焼き 昆布あえ みそ汁 バナナ 麦茶	鮭 塩 こしょう 酒 ノンエッグマヨネーズ 人参 キャベツ きゅうり 塩 こんぶ しょうゆ わかめ 玉葱 人参 ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶
16	木	ごはん	つくね焼 ブロッコリーのおかかあえ すまし汁 みかん 麦茶	豚肉 鶏肉 玉葱 塩 こしょう みそ 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 ブロッコリー 削り節 しょうゆ えのきだけ 人参 豆腐 かまぼこ 削り節 しょうゆ 塩 みかん 麦茶
17	金	ごはん	魚の磯辺揚げ きゃべつのおかかあえ かぼちゃのみそ汁 みかん 麦茶	白身魚 小麦粉 あおりのり 油 きゃべつ きゅうり 削り節 しょうゆ かぼちゃ 玉葱 人参 豆腐 油揚げ 削り節 みそ みかん 麦茶
18	土	ごはん	米粉のシチュー バナナ 麦茶	ベーコン ウィンナー 人参 玉葱 じゃがいも 油 コーン 豆乳 米粉 塩 鶏がらスープ バナナ 麦茶
20	月	ごはん	鶏肉のごま風味焼き シルバーサラダ みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま ハム マロニー きゅうり 人参 ノンエッグマヨネーズ 豆腐 わかめ 人参 ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶
21	火	ごはん	マカロニグラタン 白菜とベーコンのスープ ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 油 米粉 豆乳 塩 パン粉 チーズ 鶏がらスープ 白菜 ベーコン 人参 鶏がらスープ 塩 しょうゆ ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶
22	水	ごはん	ウィンナーカレー チーズ バナナ 麦茶	ウィンナー 豚肉 玉葱 生姜 じゃがいも 人参 油 カレールウ 中濃ソース りんご チーズ バナナ 麦茶
24	金	ごはん	すき焼き風煮 たくあん みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 白菜 豆腐 砂糖 みりん しょうゆ たくあん お醤油 あおさ もやし みそ 削り節 バナナ 麦茶
25	土	ごはん	ハヤシシチュー バナナ 麦茶	ベーコン 油 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ バナナ 麦茶
27	月	ごはん	鶏肉の香味焼き 納豆あえ すまし汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま ほうれん草 きゃべつ 納豆 ツナ水煮 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ わかめ 玉葱 人参 かまぼこ ねぎ 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶
28	火	ごはん	揚げ餃子 豆腐のスープ 焼きのり 旬の柑橘類 麦茶	ぎょうざの皮 豚肉 人参 玉葱 しょうゆ 鶏がらスープ 砂糖 塩 しょうゆ でんぷん えのきだけ 豆腐 玉葱 人参 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ ごま油 焼きのり 旬の柑橘類 麦茶
29	水	ごはん	煮つけ お浸し 豚汁 バナナ 麦茶	かじき 生姜 しょうゆ 砂糖 酒 みりん きゃべつ きゅうり 人参 削り節 しょうゆ 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 油揚げ ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶
30	木	ごはん	ポークカレー フレンチサラダ 福神漬 みかん 麦茶	豚肉 油 生姜 玉葱 人参 じゃがいも りんご カレールウ 中濃ソース チーズ きゃべつ コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 みかん 麦茶

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~25.6g	18.0g~27.8g

平均 (3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー 539kcal	549kcal
たんぱく質 20.3g	21.3g
脂質 17.0g	16.8g
食塩 1.8g	1.9g

※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、図にお知らせください。
※天候等の影響により予定していた材料の納入が困難な場合は、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

牛乳・乳製品除去
(調味料・加工品は確
認)

11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	火	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	鶏肉のから揚げ 大根のサラダ ポテトスープ(除去用ベーコン) パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ でんぷん 油 大根 人参 きゅうり 塩 砂糖 酢 しょうゆ ごま ベーコン(除去用) じゃがいも 玉葱 鶏がらスープ(原材料確認) 塩 パナナ 麦茶
2	水			親子遠足	
4	土	豆乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	ツナカレー(除去用ルー) パナナ 麦茶	ツナ 玉葱 人参 じゃがいも 除去用カレールウ 中濃ソース パナナ 麦茶
6	月	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	焼き魚 肉じゃが みそ汁 パナナ 麦茶	鮭 塩 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 豆腐 なめこ みそ ねぎ 削り節 パナナ 麦茶
7	火	コーンフレークの 豆乳かけ (原材料確認)	ごはん	鶏肉のオーロラソース フレンチサラダ わかめスープ パナナ 麦茶	鶏肉 塩 こしょう でんぷん 油 ケチャップ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 かまぼこ 玉葱 わかめ 鶏がらスープ(原材料確認) しょうゆ 塩 パナナ 麦茶
8	水	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	魚のごまみそかけ 五目炒め煮 みそ汁 パナナ 麦茶	かじき 酒 生姜 みそ 砂糖 みりん ごま 鶏肉 人参 じゃがいも さつま揚げ 竹輪 油 砂糖 しょうゆ みりん 大根 豆腐 ねぎ 削り節 みそ パナナ 麦茶
9	木	豆乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	さつまいもシチュー(バター・牛乳除去 豆乳使用) ブロッコリーのサラダ ふりかけ(除去用) 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 さつまいも 玉葱 人参 小麦粉(卵・卵白) (牛乳除去) 豆乳 鶏がらスープ(原材料確認) 塩 こしょう ブロッコリー ツナ水煮 塩 ノンエッグマヨネーズ ふりかけ(除去用) 旬の柑橘類 麦茶
10	金	豆乳 せんべい(砂糖使用) (原材料確認)	ごはん	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉葱 人参 みりん 酒 砂糖 しょうゆ 油 じゃがいも きゅうり 人参 コーン ノンエッグマヨネーズ きゃべつ 人参 ねぎ 削り節 みそ パナナ 麦茶
11	土	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	チキンカレー(除去用ルー) パナナ 麦茶	鶏ささみ水煮 じゃがいも 玉葱 人参 油 除去用カレールウ 中濃ソース パナナ 麦茶
13	月	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 ひじき 人参 ちくわ 油 砂糖 しょうゆ 白菜 油揚げ お味噌 削り節 みそ パナナ 麦茶
14	火	フルーツゼリー (原材料確認)	ごはん	インド煮 みそ汁 じゃこのふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	じゃがいも 豚肉 さつま揚げ 人参 玉葱 油 ケチャップ しょうゆ カレー粉 砂糖 削り節 もやし 油揚げ ねぎ 削り節 みそ 削り節 しらす干し ごま 砂糖 しょうゆ みりん 旬の柑橘類 麦茶
15	水	コーンフレークの 豆乳かけ (原材料確認)	ごはん	鮭の紅葉焼き 昆布あえ みそ汁 パナナ 麦茶	鮭 塩 こしょう 酒 ノンエッグマヨネーズ 人参 キャベツ きゅうり 塩ごんぶ しょうゆ わかめ 玉葱 人参 ねぎ 削り節 みそ パナナ 麦茶
16	木	豆乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	つくね焼 ブロッコリーのおかかあえ すまし汁 みかん 麦茶	豚肉 鶏肉 玉葱 塩 こしょう みそ 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 ブロッコリー 削り節 しょうゆ えのきだけ 人参 豆腐 かまぼこ 削り節 しょうゆ 塩 みかん 麦茶
17	金	豆乳 せんべい(砂糖使用) (原材料確認)	ごはん	魚の磯辺揚げ きゃべつのおかかあえ かぼちゃのみそ汁 みかん 麦茶	白身魚 小麦粉 あおりのり 油 きゃべつ きゅうり 削り節 しょうゆ かぼちゃ 玉葱 人参 豆腐 油揚げ 削り節 みそ みかん 麦茶
18	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・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)AD 玉葱 じゃがいも 人参 油 鶏がらスープ(原材料確認)
20	月	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	鶏肉のごま風味焼き シルバーサラダ(除去用ハム) みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま ハム(除去用) マロニー きゅうり 人参 ノンエッグマヨネーズ 豆腐 わかめ 人参 ねぎ みそ 削り節 パナナ 麦茶
21	火	コーンフレークの 豆乳かけ (原材料確認)	ごはん	マカロニグラタン(チーズ除去) 白菜とベーコンのスープ(除去用ベーコン) ふりかけ(除去用) 旬の柑橘類 麦茶	マロニー 鶏肉 玉葱 人参 白菜 塩 パン粉(卵・卵白) (チーズ除去) 鶏がらスープ(原材料確認) 白菜 ベーコン(除去用)人参 鶏がらスープ(原材料確認) 塩 しょうゆ ふりかけ(除去用) 旬の柑橘類 麦茶
22	水	豆乳 せんべい(砂糖使用) (原材料確認)	ごはん	ウインナーカレー(除去用ウインナー 除去用ルー) チーズ パナナ 麦茶	ウインナー(除去用) 豚肉 玉葱 生姜 じゃがいも 人参 油 除去用カレールウ 中濃ソース りんご チーズ パナナ 麦茶
24	金	豆乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	ずき焼き風煮 たくあん みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 白菜 豆腐 砂糖 みりん しょうゆ たくあん お味噌 あおさ もやし みそ 削り節 パナナ 麦茶
25	土	豆乳 せんべい(砂糖使用) (原材料確認)	ごはん	ハヤシシチュー(除去用ベーコン 除去用ルー) パナナ 麦茶	ベーコン(除去用)油 人参 玉葱 じゃがいも 除去用ハヤシルウ パナナ 麦茶
27	月	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	鶏肉の香味焼き 納豆あえ すまし汁 パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま ほうれん草 きゃべつ 納豆 ツナ水煮 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ わかめ 玉葱 人参 かまぼこ ねぎ 削り節 塩 しょうゆ パナナ 麦茶
28	火	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	揚げ餃子 豆腐のスープ 焼きのり 旬の柑橘類 麦茶	えのきだけ 豚肉 玉葱 人参 鶏がらスープ(原材料確認) 塩 こしょう しょうゆ ごま油 焼きのり 旬の柑橘類 麦茶
29	水	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	煮つけ お浸し 豚汁 パナナ 麦茶	かじき 生姜 しょうゆ 砂糖 酒 みりん きゃべつ きゅうり 人参 削り節 しょうゆ 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 油揚げ ねぎ 削り節 みそ パナナ 麦茶
30	木	豆乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	ポーカカレー フレンチサラダ(チーズ除去) 福神漬 みかん 麦茶	豚肉 油 生姜 玉葱 人参 じゃがいも りんご 除去用カレールウ 中濃ソース (チーズ除去) きゃべつ コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 みかん 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 539kcal 549kcal
たんぱく質 17.3~26.6g 18.0~27.8g	たんぱく質 20.3g 21.3g
脂質 11.8~19.4g 12.5~18.7g	脂質 17.0g 16.8g
食塩 1.6g 1.5g	食塩 1.8g 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。
※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園にお知らせください。

毎月19日は
食育の日



卵除去
(調味料・加工品は確認)

11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
1	水	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	鶏肉のから揚げ 大根のサラダ ポテトスープ(除去用ベーコン) パナナ 麦茶
2	木			親子遠足
4	土	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	ツナカレー(除去用ルー) パナナ 麦茶
6	月	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	焼き魚 肉じゃが みそ汁 パナナ 麦茶
7	火	コンフレークの牛乳かけ (原材料確認)	ごはん	鶏肉のオーロラソース フレンチサラダ わかめスープ(除去用かまぼこ) パナナ 麦茶
8	水	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	魚のごまみそかけ かぼちゃポーロ みそ汁 パナナ 麦茶
9	木	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	さつまいもシチュー ブロッコリーのサラダ ふりかけ(除去用) 旬の柑橘類 麦茶
10	金	牛乳 せんべい(砂糖除却) (原材料確認)	ごはん	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 パナナ 麦茶
11	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
13	月	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮(除去用竹輪) みそ汁 パナナ 麦茶
14	火	フルーツゼリー (原材料確認)	ごはん	インド煮(除去用さつまいも) みそ汁 じゃこのふりかけ 旬の柑橘類 麦茶
15	水	コンフレークの牛乳かけ (原材料確認)	ごはん	鮭の紅焼き 昆布あえ みそ汁 パナナ 麦茶
16	木	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	つくね焼 ブロッコリーのおかかあえ すまし汁(除去用かまぼこ) みかん 麦茶
17	金	牛乳 せんべい(砂糖除却) (原材料確認)	ごはん	魚の磯辺揚げ きゃべつのおかかあえ かぼちゃのみそ汁 みかん 麦茶
18	土	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	米麹のシチュー(除去用ベーコン 除去用ウイナー) パナナ 麦茶
20	月	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	鶏肉のごま風味焼き シルバースタ(除去用ハム) みそ汁 パナナ 麦茶
21	火	コンフレークの牛乳かけ (原材料確認)	ごはん	マカロニグラタン 白菜とベーコンのスープ(除去用ベーコン) ふりかけ(除去用) 旬の柑橘類 麦茶
22	水	牛乳 せんべい(砂糖除却) (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) チーズ パナナ 麦茶
24	金	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	すき焼き風煮 たくあん みそ汁 パナナ 麦茶
25	土	牛乳 せんべい(砂糖除却) (原材料確認)	ごはん	ハヤシシチュー(除去用ベーコン 除去用ルー) パナナ 麦茶
27	月	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	鶏肉の香味焼き 納豆あえ すまし汁(除去用かまぼこ) パナナ 麦茶
28	火	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	揚げ餃子 豆腐のスープ 焼きのり 旬の柑橘類 麦茶
29	水	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	煮つけ お漬物 豚汁 パナナ 麦茶
30	木	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	ポークカレー(除去用ルー) フレンチサラダ 福神漬 みかん 麦茶

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

平均	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	539kcal	549kcal
たんぱく質	20.3g	21.3g
脂質	17.0g	16.8g
食塩	1.7g	1.6g

※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固にお知らせください。

毎月19日は
食育の日



ピーナッツ除去
(調味料・加工品は確認)

11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		3時間食	材料名(手作りのみ表示)
	10時間食	副食	献立	材料名		
1 火	牛乳 ソースせんべい	ごはん	鶏肉のから揚げ 大根のサラダ ポテトスープ バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ でんぷん 油 大根 人参 きゅうり 塩 砂糖 酢 しょうゆ ごま ベーコン じゃがいも 玉葱 鶏がらスープ 塩 バナナ 麦茶	ゼリー せんべい	アガー みかんシロップ漬け リンゴジュース 砂糖 せんべい(原材料確認)
2 水			親子遠足			
4 土	牛乳 あんぱん(あんせんべい)	ごはん	ツナカレー バナナ 麦茶	ツナ 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 お米のデザート	牛乳 お米のデザート(原材料確認)
6 月	牛乳 ライスクッキー	ごはん	焼き魚 肉じゃが みそ汁 バナナ 麦茶	鮭 塩 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 豆腐 なめこ みそ ねぎ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 ウインナー	牛乳 ウインナー クチャップ
7 火	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	鶏肉のオーロラソース フレンチサラダ わかめスープ バナナ 麦茶	鶏肉 塩 こしょう でんぷん 油 クチャップ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 かまぼこ 玉葱 わかめ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	牛乳 ロッククッキー	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 卵
8 水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	魚のごまみそかけ 五目炒め煮 みそ汁 バナナ 麦茶	かじき 酒 生姜 みそ 砂糖 みりん ごま 鶏肉 人参 じゃがいも さつまいも 竹筈 油 砂糖 しょうゆ みりん 大根 豆腐 ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	アイス	アイス
9 木	牛乳 あんぱん(あんせんべい)	ごはん	さつまいもシチュー ブロッコリーのサラダ ゆりかけ 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 さつまいも 玉葱 人参 小麦粉 バター 牛乳 鶏がらスープ 塩 こしょう ブロッコリー ツナ水煮 塩 ノンエッグマヨネーズ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 水飴 砂糖 卵 砂糖 塩 油 シナモン
10 金	牛乳 せんべい(砂糖目)	ごはん	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉葱 人参 みりん 酒 砂糖 しょうゆ 油 じゃがいも きゅうり 人参 コーン ノンエッグマヨネーズ きゃべつ 人参 ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	牛乳 フルーツサンド	牛乳 パン 生クリーム 砂糖 ももシロップ漬け
11 土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	チキンカレー バナナ 麦茶	鶏ささみ水煮 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	フルーツゼリー あんぱん(あんせんべい)	フルーツゼリー あんぱん(あんせんべい)(原材料確認)
13 月	牛乳 ライスクッキー	ごはん	鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 ひじき 人参 ちくわ 油 砂糖 しょうゆ 白菜 油揚げ お麩 削り節 みそ バナナ 麦茶	牛乳 プリン	牛乳 プリンの素 牛乳
14 火	フルーツゼリー	ごはん	インド煮 みそ汁 じゃこのゆりかけ 旬の柑橘類 麦茶	じゃがいも 豚肉 さつまいも 人参 玉葱 油 クチャップ しょうゆ カレー粉 砂糖 削り節 もやし 油揚げ ねぎ 削り節 みそ 削り節 しらす干し ごま 砂糖 しょうゆ みりん 旬の柑橘類 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 こしょう
15 水	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	鮭の紅葉焼き 昆布あえ みそ汁 バナナ 麦茶	鮭 塩 こしょう 酒 ノンエッグマヨネーズ 人参 キャベツ きゅうり 塩こんぶ しょうゆ わかめ 玉葱 人参 ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	麦茶 赤飯おにぎり(以上児)	麦茶 米 もち米 あずき ごま 塩 せんべい(未確認) せんべい(原材料確認)
16 木	牛乳 あんぱん(あんせんべい)	ごはん	つくね焼 ブロッコリーのおかかあえ すまし汁 みかん 麦茶	豚肉 鶏肉 玉葱 塩 こしょう みそ 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 ブロッコリー 削り節 しょうゆ えのきたけ 人参 豆腐 かまぼこ 削り節 しょうゆ 塩 みかん 麦茶	牛乳 お誕生会デザート	牛乳 お誕生会デザート(原材料確認)
17 金	牛乳 せんべい(砂糖目)	ごはん	魚の磯辺揚げ きゃべつのおかかあえ かぼちゃのみそ汁 みかん 麦茶	白身魚 小麦粉 あおりのり 油 きゃべつ きゅうり 削り節 しょうゆ かぼちゃ 玉葱 人参 豆腐 油揚げ 削り節 みそ みかん 麦茶	バナナヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 バナナ 生クリーム コーンフレーク
18 土	牛乳 ソースせんべい	ごはん	米粉のシチュー バナナ 麦茶	ベーコン ウインナー 人参 玉葱 じゃがいも 油 コーン 豆乳 米粉 塩 鶏がらスープ 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)
20 月	牛乳 ライスクッキー	ごはん	鶏肉のごま風味焼き シルバーサラダ みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま ハム マロニー きゅうり 人参 ノンエッグマヨネーズ 豆腐 わかめ 人参 ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	麦茶 おかか昆布おにぎり	麦茶 米 しょうゆ 削り節 塩こんぶ
21 火	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	マカロニグラタン 白菜とベーコンのスープ ゆりかけ 旬の柑橘類 麦茶	マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 油 米粉 豆乳 塩 パン粉 チーズ 鶏がらスープ 白菜 ベーコン 人参 鶏がらスープ 塩 しょうゆ ゆりかけ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 おさつステイック	牛乳 さつまいも 油 塩
22 水	牛乳 せんべい(砂糖目)	ごはん	ウインナーカレー チーズ バナナ 麦茶	ウインナー 豚肉 玉葱 生姜 じゃがいも 人参 油 カレールウ 中濃ソース りんご チーズ バナナ 麦茶	豆乳 きらきら星のパフ	豆乳 きらきら星のパフ(原材料確認)
24 金	牛乳 あんぱん(あんせんべい)	ごはん	すき焼き風煮 たくあん みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 白菜 豆腐 砂糖 みりん しょうゆ たくあん お麩 あおさ もやし みそ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ルヴァン マシュマロ (原材料確認)
25 土	牛乳 せんべい(砂糖目)	ごはん	ハヤシシチュー バナナ 麦茶	ベーコン 油 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ 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)
27 月	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	鶏肉の香味焼き 納豆あえ すまし汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま ぼうろん草 きゃべつ 納豆 ツナ水煮 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ わかめ 玉葱 人参 かまぼこ ねぎ 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	のむヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい(原材料確認)
28 火	牛乳 ライスクッキー	ごはん	揚げ餃子 豆腐のスープ 焼きのり 旬の柑橘類 麦茶	まよふゆのり 豚肉 人参 じゃがいも 鶏がらスープ 醤油 塩 しょうゆ 玉ねぎ えのきたけ 豆腐 玉葱 人参 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ ごま油 焼きのり 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 じゃこトースト	牛乳 パン しらす干し ノンエッグマヨネーズ あおりのり
29 水	牛乳 ソースせんべい	ごはん	煮つけ お浸し 豚汁 バナナ 麦茶	かじき 生姜 しょうゆ 砂糖 酒 みりん きゃべつ きゅうり 人参 削り節 しょうゆ 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 油揚げ ねぎ 削り節 みそ バナナ 麦茶	牛乳 マドレーヌ	牛乳 ホットケーキミックス粉 牛乳 卵 バター 粉糖
30 木	牛乳 あんぱん(あんせんべい)	ごはん	ポークカレー フレンチサラダ 福神漬 みかん 麦茶	豚肉 油 生姜 玉葱 人参 じゃがいも りんご カレールウ 中濃ソース チーズ きゃべつ コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 みかん 麦茶	牛乳 ジャムサンド	牛乳 パン いちごジャム

目録量	(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	1.5g	1.5g

平均	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	539kcal	549kcal
たんぱく質	20.3g	21.3g
脂質	17.0g	16.8g
食塩		

※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。
※材料の割合により、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。
※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園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)

11月の献立予定表

令和5年度 御殿場市 保育園・こども園

3歳未満児			3歳未満児・3歳以上児				
項目	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	火	牛乳 ソースせんべい	ごはん	鶏肉のから揚げ 大根のサラダ ポテトスープ バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ でんぷん 油 大根 人参 きゅうり 塩 砂糖 酢 しょうゆ ごま ベーコン じゃがいも 玉葱 鶏がらスープ 塩 バナナ 麦茶	ゼリー せんべい	アガー みかんシロップ漬け リンゴジュース 砂糖 せんべい(原材料確認)
2	水		ごはん	親子遠足			
4	土	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	ツナカレー バナナ 麦茶	ツナ 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 お米のデザート	牛乳 お米のデザート(原材料確認)
6	月	牛乳 ライスクッキー	ごはん	焼き魚 肉じゃが みそ汁 バナナ 麦茶	鮭 塩 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース 油 砂糖 しょうゆ みりん 割り節 豆腐 なめこ みそ ねぎ 割り節 バナナ 麦茶	牛乳 ウインナー	牛乳 ウインナー ケチャップ
7	火	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	鶏肉のオーロラソース フレンチサラダ わかめスープ バナナ 麦茶	鶏肉 塩 しょうゆ でんぷん 油 ケチャップ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 かまぼこ 玉葱 わかめ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	牛乳 ロッククッキー	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 卵
8	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	魚のごまみそかけ 五目炒め煮 みそ汁 バナナ 麦茶	かじき 酒 生姜 みそ 砂糖 みりん ごま 鶏肉 人参 じゃがいも さつま揚げ 竹輪 油 砂糖 しょうゆ みりん 大根 豆腐 ねぎ 割り節 みそ バナナ 麦茶	アイス	アイス
9	木	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	さつまいもシチュー ブロッコリーのサラダ ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 さつまいも 玉葱 人参 小豆粉 バター 牛乳 鶏がらスープ 塩 しょうゆ ブロッコリー ツナ水煮 塩 ノンエッグマヨネーズ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 貝殻入りシナモンドーナツ	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 木綿豆腐 卵 砂糖 塩 油 シナモン
10	金	牛乳 せんべい(砂糖不使用)	ごはん	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉葱 人参 みりん 酒 砂糖 しょうゆ 油 じゃがいも きゅうり 人参 コーン ノンエッグマヨネーズ きゃべつ 人参 ねぎ 割り節 みそ バナナ 麦茶	牛乳 フルーツサンド	牛乳 パン 生クリーム 砂糖 ももシロップ漬け
11	土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	チキンカレー バナナ 麦茶	鶏ささみ水煮 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶	牛乳 フルーツゼリー	フルーツゼリー あんぱんまんせんべい(原材料確認)
13	月	牛乳 ライスクッキー	ごはん	鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 ひじき 人参 ちくわ 油 砂糖 しょうゆ 白菜 油揚げ お麩 割り節 みそ バナナ 麦茶	牛乳 プリン	牛乳 プリンの素 牛乳
14	火	牛乳 フルーツゼリー	ごはん	インド煮 みそ汁 じゃこのふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	じゃがいも 豚肉 さつま揚げ 人参 玉葱 油 ケチャップ しょうゆ カレー粉 砂糖 割り節 もやし 油揚げ ねぎ 割り節 みそ 割り節 しらす干し ごま 砂糖 しょうゆ みりん 旬の柑橘類 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 しょうゆ
15	水	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	鮭の紅葉焼き 昆布あえ みそ汁 バナナ 麦茶	鮭 塩 しょうゆ 酒 ノンエッグマヨネーズ 人参 キャベツ きゅうり 塩こんぶ しょうゆ わかめ 玉葱 人参 ねぎ 割り節 みそ バナナ 麦茶	麦茶 赤飯おにぎり(以上児) せんべい(茶湯見)	麦茶 米 もち米 あずき ごま 塩 せんべい(原材料確認)
16	木	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	つくね焼 ブロッコリーのおかかあえ すまし汁 みかん 麦茶	豚肉 鶏肉 玉葱 塩 しょうゆ みそ 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 ブロッコリー 割り節 しょうゆ えのきたけ 人参 豆腐 かまぼこ 割り節 しょうゆ 塩 みかん 麦茶	牛乳 お誕生会デザート	牛乳 お誕生会デザート(原材料確認)
17	金	牛乳 せんべい(砂糖不使用)	ごはん	魚の磯辺揚げ きゃべつのおかかあえ かぼちゃのみそ汁 みかん 麦茶	白身魚 小麦粉 あおりの油 きゃべつ きゅうり 割り節 しょうゆ かぼちゃ 玉葱 人参 豆腐 油揚げ 割り節 みそ みかん 麦茶	牛乳 バナナヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 バナナ 生クリーム コーンフレーク
18	土	牛乳 ソースせんべい	ごはん	米粉のシチュー バナナ 麦茶	ベーコン ウインナー 人参 玉葱 じゃがいも 油 コーン 豆腐 味噌 塩 鶏がらスープ 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)
20	月	牛乳 ライスクッキー	ごはん	鶏肉のごま風味焼き シルバークラウト みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま ハム マロニー きゅうり 人参 ノンエッグマヨネーズ 豆腐 わかめ 人参 ねぎ みそ 割り節 バナナ 麦茶	麦茶 おかが島布おにぎり	麦茶 米 しょうゆ 割り節 塩こんぶ
21	火	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	マカロニグラタン 白菜とベーコンのスープ ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 油 米粉 豆腐 塩 バン粉 チーズ 鶏がらスープ 白菜 ベーコン 人参 鶏がらスープ 塩 しょうゆ ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 おさつステック	牛乳 さつまいも 油 塩
22	水	牛乳 せんべい(砂糖不使用)	ごはん	ウインナーカレー チーズ バナナ 麦茶	ウインナー 豚肉 玉葱 生姜 じゃがいも 人参 油 カレールウ 中濃ソース りんご チーズ バナナ 麦茶	豆乳 きらきら星のパフ	豆乳 きらきら星のパフ(原材料確認)
24	金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	すき焼き風煮 たくあん みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 白菜 豆腐 砂糖 みりん しょうゆ たくあん お麩 あおさ もやし みそ 割り節 バナナ 麦茶	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ルヴァン マシュマロ (原材料確認)
25	土	牛乳 せんべい(砂糖不使用)	ごはん	ハヤシシチュー バナナ 麦茶	ベーコン 油 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ 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)
27	月	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	鶏肉の香味焼き 納豆あえ すまし汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま ぼうれん草 きゃべつ 納豆 ツナ水煮 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ わかめ 玉葱 人参 かまぼこ ねぎ 割り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 おのむヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい(原材料確認)
28	火	牛乳 ライスクッキー	ごはん	揚げ餃子 豆腐のスープ 焼きのり 旬の柑橘類 麦茶	餃子の皮 豚肉 人参 キャベツ 生姜 にんにく 鶏がらスープ 砂糖 塩 しょうゆ 油 でんぷん えのきたけ 豆腐 玉葱 人参 鶏がらスープ 塩 しょうゆ しょうゆ ごま油 焼きのり 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 じゃこトースト	牛乳 パン しらす干し ノンエッグマヨネーズ あおりのり
29	水	牛乳 ソースせんべい	ごはん	煮つけ お浸し 豚汁 バナナ 麦茶	かじき 生姜 しょうゆ 砂糖 酒 みりん きゃべつ きゅうり 人参 割り節 しょうゆ 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 油揚げ ねぎ 割り節 みそ バナナ 麦茶	牛乳 マドレーヌ	牛乳 ホットケーキミックス粉 牛乳 卵 バター 砂糖
30	木	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	ポークカレー フレンチサラダ 福神漬 みかん 麦茶	豚肉 油 生姜 玉葱 人参 じゃがいも りんご カレールウ 中濃ソース チーズ きゃべつ コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 みかん 麦茶	牛乳 ジャムサンド	牛乳 パン いちごジャム

目録量 (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 1.9g	1.5g

平均 (3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー 539kcal	549kcal
たんぱく質 20.3g	21.3g
脂質 17.0g	16.8g
食塩 1.5g	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。
※材料の割合により、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。
※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。アレルギーの方は園にお知らせください。

毎月19日は
食育の日

