

卵除去
(調味料・加工品は確認)

12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
1 金	牛乳 雲っこせんべい (原材料確認)	魚込おでん(はんぺん除去/除去用ちくわ・さつま揚げ) のり みそ汁 みかん 麦茶	大根 人参 ちくわ(卵除去) はんぺん(除去) さつま揚げ(除去用) 鶏肉 しょうゆ 砂糖 かりん 砂糖 のり キャベツ 油揚げ ねぎ 削り節 みそ みかん 麦茶
2 土		発表会	
4 月	牛乳 ライスワッキー (原材料確認)	大根と豚肉のみそ煮(除去用さつま揚げ) 野菜の昆布あえ すまし汁 みかん 麦茶	豚肉 大根 人参 さつま揚げ(除去用) 削り節 酒 しょうゆ 砂糖 かりん みそ キャベツ 人参 昆布 しょうゆ
5 火	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ポークカレー(除去用ルー) ハムマヨサラダ(除去用ハム) 福神漬け パナナ 麦茶	油 豚肉 生姜 人参 玉葱 じゃがいも りんご カレールウ(除去用) ハム(除去用) 油 キャベツ きゅうり ノンエッグマヨネーズ 福神漬け パナナ 麦茶
6 水	牛乳 おかししょうゆせんべい (原材料確認)	かじきのかりんとう風 野菜の磯あえ みそ汁 パナナ 麦茶	かじき 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 ごま きゅうり 人参 もやし のり しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご酢 塩 えのきたけ 豆腐 玉葱 みそ 削り節 パナナ 麦茶
7 木	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	麻婆豆腐 チーズ チンゲン菜のスープ(かまぼこ除去) みかん 麦茶	豆腐 豚肉 ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 みそ しょうゆ 砂糖 でんぶん ごま油 甜麺菜 チーズ かまぼこ(除去用) チンゲン菜 しめじ 人参 ごま油 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ みかん 麦茶
8 金	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	白身魚のコーンフレーク焼き ごまドレサダ(除去用ハム) わかめスープ みかん 麦茶	白身魚 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク(原材料確認) ハム(除去用) 油 人参 大根 きゅうり ごま 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 鶏肉 人参 もやし 鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう わかめ みかん 麦茶
9 土	牛乳 おかししょうゆせんべい (原材料確認)	ハヤシソース(除去用ルー) バナナ 麦茶	ベーコン(除去用) 生姜 人参 玉葱 じゃがいも 油 ハヤシルー(除去用) バナナ 麦茶
11 月	牛乳 コーンフレークの 牛乳かけ (原材料確認)	肉じゃが じゃことわかめのふりかけ すまし汁(卵除去) みかん 麦茶	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース 油 砂糖 しょうゆ かりん 削り節 わかめ ごま油 しらす干し ごま しょうゆ かりん 卵(除去) 豆腐 ほうれん草 えのきたけ 削り節 塩 しょうゆ みかん 麦茶
12 火	みかん	マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ バナナ 麦茶	鶏肉 マカロニ じゃがいも 人参 玉葱 牛乳 油 鶏がらスープ(除去用) パター 小麦粉 塩 生クリーム キャベツ 人参 ツナ水煮 コーン りんご酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶
13 水	ゼリー	かじきの煮つけ れんこんのきんぴら みそ汁 みかん 麦茶	かじき 生姜 しょうゆ 砂糖 酒 かりん 豚肉 れんこん 人参 しょうゆ ごま油 砂糖 ごま 削り節 油揚げ もやし ほうれん草 みかん 麦茶
14 木	牛乳 雲っこせんべい (原材料確認)	備蓄米(わかめ)豆腐ハンバーグ さつまいもグラッセ 白菜スープ(除去用ベーコン) みかん 麦茶	備蓄米 わかめ 卵 豆腐 豚肉 米粉 玉葱 油 塩 こしょう 砂糖 かりん でんぶん 人参 さつまいも コーン パター 鶏がらスープ(除去用) 塩 砂糖 ベーコン(除去用) 白菜 マロニー パセリ 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 みかん 麦茶
15 金	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	鶏肉のレモンあえ ポテトサラダ(除去用ハム) みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ レモン汁 酢 じゃがいも ハム(除去用) 油 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 大根 豆腐 葱 削り節 みそ 水 パナナ 麦茶
16 土	牛乳 ライスワッキー (原材料確認)	チキンカレー(除去用ルー) バナナ 麦茶	油 鶏ささみ肉 玉葱 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
18 月	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	焼き鮭 切干大根の炒め煮(除去用ちくわ) みそ汁 みかん 麦茶	塩鮭 油 人参 切干大根 油揚げ ちくわ(除去用) 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 白菜 豆腐 みそ わかめ みかん 麦茶
19 火	牛乳 おかししょうゆせんべい (原材料確認)	ブラウンシチュー(除去用ルー) 春雨サラダ(除去用かまぼこ) バナナ 麦茶	油 豚肉 生姜 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ 鶏がらスープ(除去用) トマトピューレ ハヤシルー(除去用) 生クリーム かまぼこ(除去用) 春雨 キャベツ 人参 砂糖 しょうゆ りんご酢 塩 バナナ 麦茶
20 水	牛乳 ライスワッキー (原材料確認)	鶏肉の照り焼き もやしのごま酢あえ なめこ汁 みかん 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ かりん 砂糖 油 ほうれん草 人参 もやし ごま しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご酢 塩 削り節 豆腐 なめこ みそ ねぎ みかん 麦茶
21 木	牛乳 塩せんべい (原材料確認)	すき焼き煮 たくあん みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 白菜 人参 玉葱 豆腐 砂糖 かりん しょうゆ たくあん じゃがいも 削り節 みそ わかめ パナナ 麦茶
22 金	牛乳 おかししょうゆせんべい (原材料確認)	備蓄五目ごはん カリカリチキン カレースパゲティ ゆでブロックリー 彩り野菜スープ(除去用ベーコン) いちご 麦茶	備蓄米(五目御飯) 鶏肉 生姜 にんにく 酒 しょうゆ 米粉 油 スパゲティ ツナ 油揚げ 玉葱 油 塩 カレー粉 中濃ソース ブロックリー ノンエッグマヨネーズ ベーコン(除去用) 玉葱 キャベツ パセリ トマト 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう いちご 麦茶
23 土	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ウインナーカレー(除去用ウインナー) バナナ 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 バナナ 麦茶
25 月	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	かぼちゃのシチュー ふりかけ(除去用) 和風サラダ みかん 麦茶	鶏肉 かぼちゃ 玉葱 人参 小麦粉 パター 牛乳 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう ふりかけ(除去用) わかめ きゅうり 人参 もやし 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 みかん 麦茶
26 火	牛乳 雲っこせんべい (原材料確認)	ポテトグラタン(除去用ルー・パン(除去用)) ツナサラダ 白菜スープ(除去用ベーコン) パナナ 麦茶	豚肉 じゃがいも 玉葱 マカロニ ケチャップ トマトピューレ ハヤシルー(除去用) 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう チーズ パン(除去用) キャベツ きゅうり ツナ水煮 人参 りんご酢 砂糖 油 塩 ベーコン(除去用) 白菜 パセリ 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ パナナ 麦茶
27 水	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	鶏肉のさっぱり煮 キャベツとコーンのあえもの みそけんちん汁 みかん 麦茶	鶏肉 しょうゆ りんご酢 砂糖 かりん 酒 キャベツ 小松菜 コーン 砂糖 しょうゆ 油 削り節 人参 大根 油揚げ 豆腐 みそ かぼちゃ 塩 みかん 麦茶
28 木	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ポークカレー(除去用ルー) チーズ入りフレンチサラダ バナナ 麦茶	豚肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) チーズ キャベツ コーン 人参 りんご酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶

目標値	(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
脂質	11.8g-19.4g	12.2g-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。
※15日・25日は防災備蓄米を使用します。3歳以上児も御飯がです。

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)

12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歳以上児	
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)
1	金	豆乳 星っこせんべい (原材料確認)	ごはん	煮込みおでん のり みそ汁 オレンジ 麦茶	大根 人参 ちくわ はんぺん さつま揚げ 鶏肉 香しゅうゆ 削り節 みりん 砂糖 味付けのり キャベツ 油揚げ 葱 削り節 みそ オレンジ 麦茶	豆乳 せんべい	豆乳 せんべい(原材料確認)
2	土			発表会			
4	月	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	大根と豚肉のみそ煮 キャベツの昆布あえ すまし汁 みかん 麦茶	豚肉 大根 人参 さつま揚げ 削り節 酒 しょうゆ 砂糖 みりん みそ キャベツ 人参 塩昆布 しょうゆ 豆腐 玉葱 焼酎 わかめ 削り節 塩 しょうゆ みかん 麦茶	豆乳 ピザトースト	パン(除去用) ケチャップ(除去用) コーン 玉葱 油(チーズ除去)
5	火	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	ポークカレー(除去用ルウ) ハムマヨサラダ(除去用ハム) 福神漬け パナナ 麦茶	油 豚肉 生姜 人参 玉葱 じゃがいも りんご カレールウ(除去用) ハム(除去用) 油 キャベツ きゅうり ノンエッグマヨネーズ 福神漬け パナナ 麦茶	ゼリー サンデー (プリン除去)	ゼリー(プリン除去) 豆乳クリーム ももパウチ
6	水	豆乳 ゆめしゅうせんべい (原材料確認)	ごはん	かじきのかりんとう風 もやしのみそあえ みそ汁 パナナ 麦茶	かじき でんぶん 油 しょうゆ 砂糖 ごま きゅうり 人参 もやし のり しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご酢 塩 えのきだけ 豆腐 玉葱 みそ 削り節 パナナ 麦茶	豆乳 ゆきそば	油 豚肉 人参 キャベツ ゆきそばめん(原材料確認) 中濃ソース
7	木	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	麻婆豆腐 (チーズ除去)(除去用)ウインナー チンゲン菜のスープ みかん 麦茶	豆腐 豚肉 人参 生姜 にんにく 油 みそ しょうゆ 砂糖 でんぶん ごま油 テンメンジャン (チーズ除去) ウインナー(除去用) かまぼこ チンゲン菜 しめじ 人参 ごま油 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ みかん 麦茶	麦茶 こぎつねにぎり	麦茶 米 豚肉 油揚げ 人参 砂糖 みりん しょうゆ 酒
8	金	豆乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	白身魚のコーンフ레이크焼き ごまドレサダ(除去用ハム) わかめスープ みかん 麦茶	白身魚 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크(原材料確認) ハム(除去用) 油 人参 大根 きゅうり ごま 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 鶏肉 人参 もやし 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ こしょう わかめ みかん 麦茶	ゼリー せんべい	ゼリー(原材料確認) せんべい(原材料確認)
9	土	豆乳 ゆめしゅうせんべい (原材料確認)	ごはん	ハヤシソース(除去用ベーコン・ルウ) パナナ 麦茶	ベーコン(除去用) 生姜 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ(除去用) パナナ 麦茶	豆乳 お米のデザート	豆乳 お米のデザート(除去用)
11	月	豆乳 コーンフ레이크の 豆乳かけ (原材料確認)	ごはん	肉じゃが じゅこわかめふりかけ かき玉汁 みかん 麦茶	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 わかめ ごま油 しらす干し ごま しょうゆ みりん 卵 豆腐 ほうれん草 えのきだけ 削り節 塩 しょうゆ 麦茶 みかん	豆乳 マシュマロサンド	ルヴァン マシュマロ(原材料確認)
12	火	みかん	ごはん	マカロニの豆乳クリーム煮(牛乳・バター・生クリーム除去) フレンチサラダ パナナ 麦茶	豚肉 マカロニ じゃがいも 人参 玉葱 玉ねぎ(牛乳除去) 鶏がらスープ(除去用) リン(除去用) 米 塩 塩(生クリーム除去) キャベツ 人参 ツナ 水煮 コーン りんご酢 砂糖 油 塩 パナナ 麦茶	豆乳 五平餅	豆乳 もち米 みそ 砂糖 みりん ごま 油 酒
13	水	ゼリー	ごはん	かじきの煮つけ れんこんのきんぴら みそ汁 みかん 麦茶	かじき 生姜 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 豚肉 れんこん 人参 しょうゆ ごま油 砂糖 ごま 削り節 油揚げ もやし ほうれん草 みそ みかん 麦茶	おやつうどん	削り節 かまぼこ みりん しょうゆ 塩 うどん わかめ ねぎ
14	木	豆乳 星っこせんべい (原材料確認)	ごはん	備蓄米(わかめ)豆腐ハンバーグ グラッセ(バター除去) 白菜スープ(除去用ベーコン) みかん 麦茶	備蓄米 わかめ 豆腐 豚肉 人参 玉葱 玉ねぎ 塩 こしょう 砂糖 みりん でんぶん 人参 さつまいも コーン(バター除去) 鶏がらスープ(除去用) 塩 砂糖 ベーコン(除去用) 白菜 パセリ 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 みかん 麦茶	豆乳 米粉のカップケーキ	豆乳 米粉のいちご(除去用)
15	金	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	鶏肉のレモンあえ ポテトサラダ(除去用ハム) みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 でんぶん 油 砂糖 しょうゆ レモン 酢 じゃがいも ハム(除去用) 油 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 大根 豆腐 葱 削り節 パナナ 麦茶	豆乳 ホットドック	パン(除去用) キャベツ ウインナー(除去用) ケチャップ
16	土	豆乳 ライスクッキー (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	フルーツゼリー(原材料確認) あんぱんまんせんべい(除去用)
18	月	豆乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	焼き鮭 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 みかん 麦茶	鮭 油 人参 切り干し大根 油揚げ ちくわ 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 白菜 豆腐 みそ わかめ みかん 麦茶	豆乳 おかおにぎり(チーズ除去)	豆乳 米 しょうゆ 削り節 (チーズ除去)
19	火	豆乳 ゆめしゅうせんべい (原材料確認)	ごはん	ブラウンシュチュ(生クリーム除去/除去用ルウ) 春雨サラダ パナナ 麦茶	豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 玉葱 しめじ 鶏がらスープ(除去用) トマト ビューレ フラウネル(除去用) (生クリーム除去) かまぼこ 春雨 キャベツ 人参 砂糖 しょうゆ りんご酢 塩 パナナ 麦茶	豆乳 きな粉揚げパン (除去用パン)	豆乳 パン(除去用) きな粉 油 砂糖 塩
20	水	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	鶏肉の照り焼き もやしのごま酢あえ なめこ汁 みかん 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 油 ほうれん草 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 豆腐 なめこ みそ 葱 みかん 麦茶	豆乳 おやつナポリタン (除去用ハム)	油 マカロニ ハム(除去用) 玉葱 ケチャップ 塩 パセリ
21	木	豆乳 塩せんべい (原材料確認)	ごはん	すき焼き煮 たくあん みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 白菜 人参 玉葱 豆腐 砂糖 みりん しょうゆ たくあん じゃがいも 削り節 みそ わかめ パナナ 麦茶	豆乳 豆乳サブシ	豆乳 小麦粉 砂糖 豆乳 油 塩
22	金	豆乳 ゆめしゅうせんべい (原材料確認)	ごはん	備蓄米目ごはん カリカリチキン カレースパゲティ ゆでブロッコリー 彩り野菜スープ(除去用ベーコン) いちご 麦茶	備蓄米 目ごはん 鶏肉 生姜 にんにく 酒 しょうゆ 米粉 油 スパゲティ ツナ 油 玉葱 塩 カレー 中濃ソース ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ ベーコン(除去用) 玉葱 人参 人参 トマト 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう いちご 麦茶	豆乳 米粉のいちごケーキ	豆乳 米粉のいちごケーキ (除去用)
23	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・ルウ) 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	豆乳 やわらかおかき	豆乳 やわらかおかき (除去用)
25	月	豆乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	かぼちゃ豆乳シチュー(バター・牛乳除去) ふりかけ 和風サラダ みかん 麦茶	豚肉 かぼちゃ 玉葱 人参 米酒(バター除去) 豆乳(牛乳除去) 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう ふりかけ(原材料確認) わかめ キャベツ 人参 もやし 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 みかん 麦茶	豆乳 コーンフ레이크の豆乳かけ	豆乳 コーンフ레이크(原材料確認)
26	火	豆乳 星っこせんべい (原材料確認)	ごはん	ポテトグラタン(チーズ除去/除去用ルウ・パン粉) ツナサラダ 白菜スープ(除去用ベーコン) パナナ 麦茶	豚肉 じゃがいも 玉葱 ツナ チーズ(除去用) マヨネーズ(除去用) 塩(除去用) パン粉(除去用) キャベツ きゅうり ツナ 水煮 人参 りんご酢 砂糖 油 塩 ベーコン(除去用) 白菜 パセリ 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ パナナ 麦茶	豆乳 チョコッパ・韓国おにぎり	豆乳 米 おかかたくあん ごま油 ごまのり
27	水	豆乳 かぼちゃポーロ (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 みそけんちん汁 みかん 麦茶	鶏肉 しょうゆ りんご酢 砂糖 みりん 酒 キャベツ 小松菜 コーン 砂糖 しょうゆ 油 削り節 人参 大根 油揚げ 豆腐 みそ かぼちゃ 葱 みかん	豆乳 肉まん	豆乳 肉まん
28	木	豆乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	ポークカレー(除去用ルウ) フレンチサラダ(チーズ除去) パナナ 麦茶	油 豚肉 生姜 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ(除去用) (チーズ除去) キャベツ コーン 人参 りんご酢 砂糖 油 塩 パナナ 麦茶	豆乳飲料 お米のデザート	豆乳飲料 お米のデザート(除去用)

目標食 (3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー 535kcal	558kcal
たんぱく質 21.4g	22.2g
脂質 11.9~17.8g	12.8~19.0g
食塩 1.6g	1.5g

平均 (3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー 548kcal	557kcal
たんぱく質 20.2g	21.3g
脂質 18 g	18.5g
食塩 1.8g	2.0g

※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、画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画に知らせてください。
※15日・25日は防災備蓄米を使用します。3歳以上児も御飯がです。

毎月19日は
食育の日



くるみ除去
(調味料・加工品は確認)

12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 昼食	副食 献立	材料名		
1	金	牛乳 黒っこせんべい (原材料確認)	煮込みおでん のり みそ汁 オレンジ 麦茶	大人 人参 ちくわ はんぺん さつま揚げ 鶏肉 酒 しょうゆ 削り節 みりん 砂糖 のり キャベツ 油揚げ ねぎ 削り節 みそ オレンジ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい(原材料確認)
2	土		発表会			
4	月	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	大根と豚肉のみそ煮 野菜の昆布あえ すまし汁 みかん 麦茶	豚肉 大根 人参 さつま揚げ 削り節 酒 しょうゆ 砂糖 みりん みそ キャベツ 人参 塩昆布 しょうゆ 豆腐 玉葱 焼きひ わかめ 削り節 塩 しょうゆ みかん 麦茶	牛乳 ピザトースト	牛乳 パンクチャップ パーコン コーン 玉葱 油 チーズ
5	火	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ポークカレー ハムマヨサラダ 福神漬け パナナ 麦茶	油 豚肉 生姜 人参 玉葱 じゃがいも りんご カレールウ (除去用) ハム 油 キャベツ きゅうり ノンエッグマヨネーズ 福神漬け パナナ 麦茶	プリン	ホイップクリーム ちもバウチ
6	水	牛乳 お粥しょうゆせんべい (原材料確認)	かじぎのかりんどう風 野菜の磯あえ みそ汁 パナナ 麦茶	かじぎ 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 ごま きゅうり 人参 もやし のり しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご 酢 塩 えのきたけ 豆腐 玉葱 みそ 削り節 パナナ 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
7	木	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	麻婆豆腐 チーズ チンゲン菜のスープ みかん 麦茶	豆腐 豚肉 ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 みそ しょうゆ 砂糖 でんぷん ごま油 胡椒(原材料確認) チーズ かまぼこ チンゲン菜 しめじ 人参 ごま油 鶏がらスープ 塩 しょうゆ みかん 麦茶	麦茶 こぎつねにぎり	麦茶 豚肉 油揚げ 人参 砂糖 みりん しょうゆ 酒
8	金	牛乳 めんぱんまんせんべい (原材料確認)	白身魚のコーンフレーク焼き ごまドレサラダ わかめスープ みかん 麦茶	白身魚 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク ハム 油 人参 大根 きゅうり ごま 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 鶏肉 人参 もやし 鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう わかめ みかん 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)
9	土	牛乳 お粥しょうゆせんべい (原材料確認)	ハヤシソース パナナ 麦茶	豚肉 生姜 人参 玉葱 じゃがいも 油 ハヤシルウ パナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート
11	月	コーンフレークの 牛乳かけ (原材料確認)	肉じゃが じゃことわかめのふりかけ かきたま汁 みかん 麦茶	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 わかめ ごま油 しらす干し ごま しょうゆ みりん 卵 豆腐 ほうれん草 えのきたけ 削り節 塩 しょうゆ みかん 麦茶	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ルヴァン マシュマロ
12	火	みかん	マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ パナナ 麦茶	鶏肉 マカロニ じゃがいも 人参 玉葱 牛乳 油 鶏がらスープ パター 小麦粉 塩 生クリーム キャベツ 人参 ツナ水煮 コーン りんご 酢 砂糖 油 塩 パナナ 麦茶	牛乳 五平餅	牛乳 もち米 米 そ 砂糖 みりん ごま 油 酒
13	水	ゼリー	かじぎの煮つけ れんこんのさんびら みそ汁 みかん 麦茶	かじぎ 生姜 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 豚肉 れんこん 人参 しょうゆ ごま油 砂糖 ごま 削り節 油揚げ もやし ほうれん草 みかん 麦茶	おやつうどん	削り節 かまぼこ みりん しょうゆ 塩 うどん わかめ ねぎ
14	木	牛乳 黒っこせんべい (原材料確認)	備蓄米(わかめ)豆腐ハンバーグ さつまいもグラッセ 白菜スープ みかん 麦茶	備蓄米 わかめ 御飯の素 豆腐 豚肉 米粉 玉葱 油 塩 こしょう 砂糖 みりん でんぷん 人参 さつまいも コーン パター 鶏がらスープ 塩 砂糖 ベーコン 白菜 マカロニ パセリ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 みかん 麦茶	牛乳 米粉のカップケーキ	牛乳 米粉のカップケーキ
15	金	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	鶏肉のレモンあえ ポテトサラダ みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ レモン汁 酢 じゃがいも ハム 油 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 大根 豆腐 葱 削り節 みそ 水 パナナ 麦茶	牛乳 ホットドック	牛乳 パン キャベツ ウインナー クチャップ
16	土	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	チキンカレー(除去用ルウ) パナナ 麦茶	油 鶏ささみ肉 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	フルーツゼリー めんぱんまんせんべい	フルーツゼリー めんぱんまんせんべい
18	月	牛乳 めんぱんまんせんべい (原材料確認)	焼き鮭 切干大根の炒め煮 みそ汁 みかん 麦茶	塩鮭 油 人参 切干大根 油揚げ ちくわ 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 白菜 豆腐 焼きひ みそ わかめ みかん 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
19	火	牛乳 お粥しょうゆせんべい (原材料確認)	ブラウンシチュー 春雨サラダ パナナ 麦茶	油 豚肉 生姜 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ 鶏がらスープ マトビューレ ハヤシルウ 生クリーム かまぼこ 春雨 キャベツ 人参 砂糖 しょうゆ りんご 酢 塩 パナナ 麦茶	牛乳 きな粉揚げパン	牛乳 パン きな粉 油 砂糖 塩
20	水	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	鶏肉の照り焼き もやしのごま酢あえ なめこ汁 みかん 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 油 ほうれん草 人参 もやし ごま しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご 酢 塩 削り節 豆腐 なめこ みそ ねぎ みかん 麦茶	牛乳 おやつナポリタン	牛乳 油 マカロニ ハム 玉葱 クチャップ 塩 パセリ
21	木	牛乳 塩せんべい (原材料確認)	すき焼き煮 たくあん みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 白菜 人参 玉葱 豆腐 砂糖 みりん しょうゆ たくあん じゃがいも 削り節 みそ わかめ パナナ 麦茶	コーンフレークの牛乳かけ	コーンフレーク(原材料確認)
22	金	牛乳 お粥しょうゆせんべい (原材料確認)	備蓄米(五目節)カリカリチキン カレーパグティ ゆでブロックリー 彩り野菜スープ(除去用ルウ) いちご 麦茶	備蓄米(五目節) 鶏肉 生姜 にんにく 酒 しょうゆ 米粉 油 スパイス(カレー) 油揚げ 玉葱 油 塩 カレールウ 中濃ソース ブロックリー ノンエッグマヨネーズ ベーコン (除去用) 玉葱 キャベツ 人参 トマト 鶏がらスープ (除去用) 塩 こしょう いちご 麦茶	牛乳 米粉のいちごケーキ	牛乳 米粉のいちごケーキ
23	土	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	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	牛乳 やわらかおかき	牛乳 やわらかおかき
25	月	牛乳 めんぱんまんせんべい (原材料確認)	かぼちゃのシチュー ふりかけ 和風サラダ みかん 麦茶	鶏肉 かぼちゃ 玉葱 人参 小麦粉 パター 牛乳 鶏がらスープ 塩 こしょう ふりかけ わかめ きゅうり 人参 もやし 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 みかん 麦茶	牛乳 豆乳サブレ	牛乳 小麦粉 砂糖 豆乳 油 塩
26	火	牛乳 黒っこせんべい (原材料確認)	ポテミートグラタン ツナサラダ 白菜スープ パナナ 麦茶	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 小麦粉 パター 牛乳 鶏がらスープ 塩 こしょう キャベツ きゅうり ツナ水煮 人参 りんご 酢 砂糖 油 塩 ベーコン 白菜 パセリ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ パナナ 麦茶	牛乳 チュモッパ・韓国おにぎり	牛乳 米 おかかたくあん ごま油 ごまのり
27	水	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	鶏肉のさっぱり煮 キャベツとコーンのあえもの みそけんちん汁 みかん 麦茶	鶏肉 しょうゆ りんご 酢 砂糖 みりん 酒 キャベツ 小松菜 コーン 砂糖 しょうゆ 油 削り節 人参 大根 油揚げ 豆腐 みそ かぼちゃ 葱 みかん 麦茶	牛乳 肉まん	牛乳 肉まん
28	木	牛乳 めんぱんまんせんべい (原材料確認)	ポークカレー(除去用ルウ) チーズ入りフレンチサラダ パナナ 麦茶	豚肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) チーズ キャベツ コーン 人参 りんご 酢 砂糖 油 塩 パナナ 麦茶	豆乳飲料 お米のデザート (除去用)	豆乳飲料 お米のデザート


目標量 (3歳未満児) (3歳以上児)
エネルギー 535kcal 558kcal
たんぱく質 21.4g 22.2g
脂質 11.9~17.8g 12.8~19.9g
食塩 1.6g 1.5g

平均 (3歳未満児) (3歳以上児)
エネルギー 548kcal 567kcal
たんぱく質 20.2g 21.3g
脂質 18 g 18.5g
食塩 1.8g 2.0g

※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。 程度のアレルギーの方は園にお知らせください。

※15日・25日は防災備蓄米を使用します。3歳以上児も御飯がです。

毎月19日は
食育の日



12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		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	料名	(手作りのみ表示)
1	金	牛乳 星っこせんべい (原材料確認)	ごはん	煮込みおでん のり みそ汁 オレンジ 麦茶		大根 人参 ちくわ はんぺん さつま揚げ 鶏肉 酒 しょうゆ 削り節 みりん 砂糖 のり キャベツ 油揚げ ねぎ 削り節 みそ オレンジ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	
2	土			発表会					
4	月	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	大根と豚肉のみそ煮 野菜の昆布あえ すまし汁 みかん 麦茶		豚肉 大根 人参 さつま揚げ 削り節 酒 しょうゆ 砂糖 みりん みそ キャベツ 人参 塩 昆布 しょうゆ	牛乳 ピザトースト	牛乳 パン ケチャップ ベーコン コーン 玉葱 油 チーズ	
5	火	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	ポークカレー ハムマヨサラダ 福神漬け バナナ 麦茶		油 豚肉 生姜 人参 玉葱 じゃがいも りんご カレールウ(除去用) ハム 油 キャベツ きゅうり ノンエッグマヨネーズ 福神漬け バナナ 麦茶	プリンサンデー	プリン ホイップクリーム ももパウチ	
6	水	牛乳 砂糖しょうゆせんべい (原材料確認)	ごはん	かじきのかりんとう風 野菜の磯あえ みそ汁 バナナ 麦茶		かじき 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 ごま きゅうり 人参 もやし のり しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご酢 塩 えのきたけ 豆腐 玉葱 みそ 削り節 バナナ 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	
7	木	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	麻婆豆腐(甜麺醤(原材料確認)) チーズ チンゲン菜のスープ みかん 麦茶		豆腐 豚肉 もやし 人参 生姜 にんにく 油 みそ しょうゆ 砂糖 でんぷん ごま油 甜麺醤(原材料確認) チーズ	麦茶 こぎつねにぎり	麦茶 米 豚肉 油揚げ 人参 砂糖 みりん しょうゆ 酒	
8	金	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	白身魚のコーンフレーク焼き ごまドレサラダ わかめスープ みかん 麦茶		白身魚 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク ハム 油 人参 大根 きゅうり ごま 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 鶏肉 人参 もやし 鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう わかめ みかん 麦茶	のむヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい	
9	土	牛乳 砂糖しょうゆせんべい (原材料確認)	ごはん	ハヤシソース バナナ 麦茶		豚肉 生姜 人参 玉葱 じゃがいも 油 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	
11	月	コーンフレーク 牛乳かけ (原材料確認)	ごはん	肉じゃが じゃこわかめのふりかけ かきたま汁 みかん 麦茶		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 わかめ ごま油 しらす干し ごま しょうゆ みりん 卵 豆腐 ほうれん草 えのきたけ 削り節 塩 しょうゆ みかん 麦茶	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ルヴァン マシュマロ	
12	火	みかん	ごはん	マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ バナナ 麦茶		鶏肉 マカロニ じゃがいも 人参 玉葱 牛乳 油 鶏がらスープ バター 小麦粉 塩 生クリーム キャベツ 人参 ツナ水煮 コーン りんご酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶	牛乳 五平餅	牛乳 もち米 みそ 砂糖 みりん ごま 油 酒	
13	水	ゼリー	ごはん	かじきの煮つけ れんこんのきんぴら みそ汁 みかん 麦茶		かじき 生姜 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 豚肉 れんこん 人参 しょうゆ ごま油 砂糖 ごま 削り節 油揚げ もやし ほうれん草 みかん 麦茶	おやつうどん	削り節 かまぼこ みりん しょうゆ 塩 うどん わかめ ねぎ	
14	木	牛乳 星っこせんべい (原材料確認)	ごはん	備蓄米(わかめ)豆腐ハンバーグ さつまいもグラッセ 白菜スープ みかん 麦茶		備蓄米 わかめ 御飯の素 豆腐 豚肉 米粉 玉葱 油 塩 こしょう 砂糖 みりん でんぷん 人参 さつまいも コーン バター 鶏がらスープ 塩 砂糖 ベーコン 白菜 マロニエ パセリ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 みかん 麦茶	牛乳 米粉のカップケーキ	牛乳 米粉のカップケーキ	
15	金	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	鶏肉のレモンあえ ポテトサラダ みそ汁 バナナ 麦茶		鶏肉 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ レモン汁 酢 じゃがいも ハム 油 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 大根 豆腐 葱 削り節 みそ 水 バナナ 麦茶	牛乳 ホットドック	牛乳 パン キャベツ ウインナー ケチャップ	
16	土	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	チキンカレー(除去用ルウ) バナナ 麦茶		油 鶏ささみ肉 玉葱 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	フルーツゼリー あんぱんまんせんべい	フルーツゼリー あんぱんまんせんべい	
18	月	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	焼き鮭 切干大根の炒め煮 みそ汁 みかん 麦茶		塩 鮭 油 人参 切干大根 油揚げ ちくわ 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 白菜 豆腐 焼きふみそ わかめ みかん 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	
19	火	牛乳 砂糖しょうゆせんべい (原材料確認)	ごはん	ブラウンシチュー 春雨サラダ バナナ 麦茶		油 豚肉 生姜 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ 鶏がらスープ トマトピューレ ハヤシルウ 生クリーム かまぼこ 春雨 キャベツ 人参 砂糖 しょうゆ りんご酢 塩 バナナ 麦茶	牛乳 きな粉揚げパン	牛乳 パン きな粉 油 砂糖 塩	
20	水	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	鶏肉の照り焼き もやしのごま酢あえ なめこ汁 みかん 麦茶		鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 油 ほうれん草 人参 もやし ごま しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご酢 塩 削り節 豆腐 なめこ みそ ねぎ みかん 麦茶	牛乳 おやつナポリタン	牛乳 油 マカロニ ハム 玉葱 ケチャップ 塩 パセリ	
21	木	牛乳 塩せんべい (原材料確認)	ごはん	すき焼き煮 たくあん みそ汁 バナナ 麦茶		豚肉 白菜 人参 玉葱 豆腐 砂糖 みりん しょうゆ たくあん じゃがいも 削り節 みそ わかめ バナナ 麦茶	コーンフレークの牛乳かけ 牛乳	牛乳 コーンフレーク(原材料確認)	
22	金	牛乳 砂糖しょうゆせんべい (原材料確認)	ごはん	備蓄五目ごはん カリカリチキン カレーサブティー ゆでブロッコリー 彩り野菜スープ(除去用ベーコン)いちご 麦茶		備蓄米(五目御飯) 鶏肉 生姜 にんにく 酒 しょうゆ 米粉 油 スライスチキン 油漬 玉葱 油 塩 カレールウ 中濃ソース ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ ベーコン(除去用) 玉葱 キャベツ 人参 トマト 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう いちご 麦茶	牛乳 米粉のいちごケーキ	牛乳 米粉のいちごケーキ	
23	土	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	ウインナーカレー バナナ 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 バナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかき	牛乳 やわらかおかき	
25	月	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	かぼちゃのシチュー ふりかけ 和風サラダ みかん 麦茶		鶏肉 かぼちゃ 玉葱 人参 小麦粉 バター 牛乳 鶏がらスープ 塩 こしょう ふりかけ わかめ きゅうり 人参 もやし 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 みかん 麦茶	牛乳 豆乳サブレ	牛乳 小麦粉 砂糖 豆乳 油 塩	
26	火	牛乳 星っこせんべい (原材料確認)	ごはん	ポテミートグラタン ツナサラダ 白菜スープ バナナ 麦茶		豚肉 じゃがいも マカロニ ケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ(除去用) 鶏がらスープ(除去用) 砂糖 チーズ パセリ(除去用) キャベツ きゅうり ツナ水煮 人参 りんご酢 砂糖 油 塩 ベーコン 白菜 パセリ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 チュモッパ(韓国)おにぎり	牛乳 米 おかか たくあん ごま油 ごまのり	
27	水	牛乳 かぼちゃポーロ (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 みそけんちん汁 みかん 麦茶		鶏肉 しょうゆ りんご酢 砂糖 みりん 酒 キャベツ 小松菜 コーン 砂糖 しょうゆ 油 削り節 人参 大根 油揚げ 豆腐 みそ かぼちゃ 葱 みかん 麦茶	牛乳 肉まん	牛乳 肉まん	
28	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(除去用ルウ) チーズ入りフレンチサラダ バナナ 麦茶		豚肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) チーズ キャベツ コーン 人参 りんご酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶	豆乳飲料 お米のデザート (除去用)	豆乳飲料 お米のデザート	

目録量	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	535kcal	558kcal
たんぱく質	21.4g	22.2g
脂質	11.9~17.9g	12.8~19.0g
食塩	1.6g	1.5g

平均	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	548kcal	567kcal
たんぱく質	20.2g	21.3g
脂質	18 g	18.5g
食塩	1.8g	2.0g

※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。 産地のアレルギーの方は園にお知らせください。

※15日・25日は防災備蓄米を使用します。3歳以上児も御飯がです。

毎月19日は
食育の日

