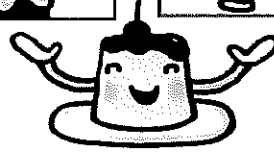




# おやつのとり方を考えよう!



## おやつとは?

おやつは生活にうおいを与える楽しみの時間であるとともに、口や胃の小さな小児や、激しいスポーツをする人にとっては3食の食事を補う食事にもなります。



## おやつ ≠ おかし

おやつ = お菓子???

おやつも食事の1つです

幼児のおやつは、3回の食事で足りないエネルギー、カルシウム、ビタミン、水分等の栄養素を補うという面があります。食事の1つという面から考えても、おやつ = スナック菓子・甘いお菓子だけとは限りません。

おにぎりやチーズ、果物、いも、乳製品などもぜひ、おやつとして考えてみましょう。

## こんな おやつは 注意!!

子どもたちが好むおやつに、ポテトやコーンからできたスナック菓子、ジュース、チョコレート、アイスクリーム、ケーキといったものがあります。こうしたおやつの食べすぎは、糖分、塩分、油脂のとりすぎになり、注意が必要です。

食べる量に気をつける、食べる回数を考える、食べるのは誕生日やおでかけなどの特別な日に限定する等、食べすぎに注意するようにしましょう。



保育園の給食から

## ツナカレーおにぎり



材料 (おにぎり4個分)

- ・米 1合 (150g)
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・ツナ缶 (オイル漬) 1/2缶 (40g)
- ・人参 (みじん切り) 1/2本
- ・カレー粉 少々
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ① 米は、炊く直前にしょうゆ、みりんを加えしょうゆごはんを作る。
- ② フライパンに油ごとのツナ、人参を入れて炒る。
- ③ 人参に火が通ったら、カレー粉、砂糖しょうゆを加え、弱火で汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 炊きあがったしょうゆごはん③を混ぜ合わせて、おにぎりにする。

# 2月の献立予定表

令和5年度 御殿場市 保育園・こども園


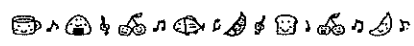
項目	3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児	
	日曜日	10時間食	副食献立	材料名
1 木	コーンフレークの牛乳かけ	ごはん	米粉のつくね焼き マッシュポテト キャベツのスープ みかん 麦茶	豚肉 鶏肉 玉葱 豆乳 コーン 塩 こしょう 米粉 ケチャップ 砂糖 中濃ソース じゃがいも 生クリーム 塩 パセリ ベーコン キャベツ 玉葱 人参 鶏ガラスープ 塩 みかん 麦茶
2 金	牛乳	ごはん	ずき焼き煮 たくあん みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 しめじ 人参 白豆 マロニー 豆腐 砂糖 みりん しょうゆ たくあん もやし わかめ 油揚げ 削り節 みそ 柑橘類 麦茶
3 土	牛乳 ライスクッキー	ごはん	バナナ 麦茶	油 ベーコン 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ バナナ 麦茶
5 月	牛乳	ごはん	鶏の照り焼き 水掛菜とコーンのあえもの みそ汁 みかん 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 キャベツ 水掛菜 コーン ごま 砂糖 しょうゆ 油 削り節 玉葱 豆腐 みそ ねぎ みかん 麦茶
6 火	ゼリー	ごはん	ポークビーンズ もやしサラダ 柑橘類 麦茶	豚肉 人参 玉葱 鶏がらスープ じゃがいも トマト ビューレ ハヤシルウ 砂糖 ケチャップ 中濃ソース もやし きゅうり 人参 ハム りんご酢 しょうゆ 砂糖 塩 ごま ごま油 柑橘類 麦茶
7 水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	白身魚の子り風 シルバーサラダ 米粉コーンミルクスープ バナナ 麦茶	白身魚 小麦粉 油 鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース 砂糖 葱 ハム マロニー キャベツ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 鶏肉 玉葱 じゃがいも クリーム コーン 米粉 塩 こしょう 鶏がらスープ 牛乳 生クリーム バナナ 麦茶
8 木	牛乳 まんこせんべい	ごはん	親子煮 のり みそ汁 いちご 麦茶	鶏肉 酒 人参 玉葱 なた豆 鶏がらスープ しょうゆ 削り節 味付けのり 削り節 大根 油揚げ みそ 葱 いちご 麦茶
9 金	牛乳 ソースせんべい	ごはん	白菜のクリームシチュー ウインナー ブロッコリーのおかかあえ みかん 麦茶	油 豚肉 人参 玉葱 白菜 じゃがいも 鶏がらスープ バター 小麦粉 牛乳 塩 生クリーム ウインナー ブロッコリー 削り節 しょうゆ みかん 麦茶
10 土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	チキンカレー バナナ 麦茶	ささみ水煮 人参 玉葱 じゃがいも 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶
13 火	牛乳 ライスクッキー	ごはん	ナゲット(ケチャップ) 納豆あえ みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 豆腐 玉葱 にんにく 生姜 塩 こしょう 卵 でんぷん 油 ケチャップ ほうれん草 納豆 ツナ水煮 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 削り節 キャベツ 人参 みそ バナナ 麦茶
14 水	牛乳 まんこせんべい	ごはん	ポークカレー 福神漬け ハムとキャベツのサラダ 柑橘類 麦茶	油 豚肉 生姜 人参 玉葱 じゃがいも りんご カレールウ 福神漬け ハム キャベツ 塩 砂糖 りんご酢 油 柑橘類 麦茶
15 木	牛乳 砂糖醤油せんべい	ごはん	豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー みかん 麦茶 ナポリタンスパゲティ もやしスープ	豆腐 豚肉 パン粉 玉葱 塩 こしょう しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ みかん 麦茶 スパゲティ ビーマン 玉葱 ハム 油 ケチャップ 中濃ソース もやし 人参 なた豆 とろろ 鶏がらスープ しょうゆ
16 金	ゼリー	ごはん	焼き鮭 ひじきの炒め煮 いなか汁 いちご 麦茶	塩鮭 油 ひじき 人参 油揚げ ちくわ 砂糖 しょうゆ 削り節 鶏肉 大根 豆腐 かぼちゃ みそ 葱 いちご 麦茶
17 土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	ハヤシルウ バナナ 麦茶	油 ベーコン 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ バナナ 麦茶
19 月	牛乳	ごはん	鶏のごま風味焼き 切り干し大根煮 みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 砂糖 ごま 切り干し大根 人参 油揚げ ちくわ 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 削り節 わかめ 玉葱 葱 みそ バナナ 麦茶
20 火	フルーツゼリー	ごはん	麻婆豆腐 チーズ チンゲン菜のスープ みかん 麦茶	油 豚肉 生姜 にんにく 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 でんぷん ごま油 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
21 水	コーンフレークの牛乳かけ	ごはん	防災米 マカロニのクリーム煮 大根サラダ 柑橘類 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 ハム 大根 人参 きゅうり 塩 砂糖 りんご酢 しょうゆ 柑橘類 麦茶
22 木	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	煮込みおでん 水掛菜ふりかけ なめこ汁 バナナ 麦茶	削り節 鶏肉 人参 大根 酒 みりん 里芋 しょうゆ ちくわ さつま揚げ ばんぺん 削り節 水掛菜 漬りめんじゃこ ごま 削り節 なめこ 豆腐 みそ 豆腐 バナナ 麦茶
24 土	牛乳 まんこせんべい	ごはん	ツナカレー バナナ 麦茶	ツナ水煮 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
26 月	牛乳 まんこせんべい	ごはん	肉豆腐 のり みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 キャベツ 豆腐 酒 砂糖 みりん しょうゆ 油 味付けのり 削り節 焼きひ 白米 みそ バナナ 麦茶
27 火	牛乳 ソースせんべい	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 カリコリ漬け 豚汁 みかん 麦茶	鶏肉 しょうゆ りんご酢 砂糖 みりん 酒 きゅうり キャベツ たくあん しょうゆ ごま 豚肉 豆腐 油揚げ 大根 人参 じゃがいも ごぼう 葱 みそ 削り節 みかん 麦茶
28 水	牛乳 まんこせんべい	ごはん	魚のみそ煮 もやし磯あえ すまし汁 柑橘類 麦茶	さば 白身魚 みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 もやし キャベツ 人参 のり しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご酢 塩 豆腐 玉葱 わかめ 削り節 塩 しょうゆ 柑橘類 麦茶
29 木	牛乳 ライスクッキー	ごはん	チキンカレー フレンチサラダ 福神漬け バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ ツナ水煮 キャベツ ホールコーン きゅうり りんご酢 砂糖 油 塩 福神漬け バナナ 麦茶

目分量 (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 542cal	570kcal
たんぱく質 21.6g	22.7g
脂質 17.0g	17.0g
食塩 1.7g	1.8g

※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。

毎月19日は  
食育の日

# 2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 木	コーンフレークの 豆乳かけ (原材料確認)	ごはん 米粉のつくね焼き マッシュポテト(生クリーム除去) キャベツのスープ(除去用ベーコン) みかん 麦茶	豚肉 鶏肉 玉葱 豆乳 コーン 塩 こしょう 米粉 ケチャップ 砂糖 中濃ソース じゃがいも(生クリーム除去) 塩 パセリ ベーコン(除去用)キャベツ 玉葱 人参 鶏ガラスープ(除去用) 塩 みかん 麦茶
2 金	豆乳 みかんぜんべい (原材料確認)	ごはん ずき焼き煮 たくあん みそ汁 柑橘類 麦茶	豚肉 しめじ 人参 玉葱 白菜 マロニー 豆腐 醤油 砂糖 みりん しょうゆ たくあん もやしわかめ 油揚げ 削り節 みそ 柑橘類 麦茶
3 土	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん ハヤシソース(除去用ベーコン・ルウ) バナナ 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) バナナ 麦茶
5 月	豆乳 みかんぜんべい (原材料確認)	ごはん 鶏の照り焼き 水掛菜とコーンのあえもの みそ汁 みかん 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 キャベツ 水掛菜 コーン ごま 砂糖 しょうゆ 油 削り節 玉葱 豆腐 みそ ねぎ みかん 麦茶
6 火	ゼリー	ごはん ポークビーンズ(除去用ルウ) もやしサラダ(除去用ハム) いよかん 麦茶	豚肉 人参 玉葱 鶏肉 白菜 豆腐 鶏ガラスープ(除去用) じゃがいも トマト ピューレ パン粉 砂糖 醤油 ケチャップ 中濃ソース もやし きゅうり 人参 ハム(除去用) りんご 酢 しょうゆ 砂糖 塩 ごま ごま油 いよかん 麦茶
7 水	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん 白身魚のチリ風 シルバーサラダ(除去用ハム) 米粉コーン豆乳スープ(牛乳・生クリーム除去) バナナ 麦茶	白身魚 小麦粉 油 鶏がらスープ(除去用) ケチャップ ウスターソース 砂糖 醤油 しょうゆ ハム(除去用) マロニー キャベツ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 鶏肉 玉葱 じゃがいも(生クリーム除去) 米粉 塩 こしょう 鶏がらスープ(除去用) 豆腐 牛乳・生クリーム(除去) バナナ 麦茶
8 木	豆乳 里っこせんべい (原材料確認)	ごはん 親子煮 のり みそ汁 いちご 麦茶	鶏肉 酒 人参 玉葱 なたと 凍り豆腐 じゃがいも 砂糖 しょうゆ 卵 削り節 味付けのり 削り節 大根 油揚げ みそ 葱 いちご 麦茶
9 金	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん 白菜のシチュー(牛乳・バター・生クリーム除去) ウインナー(除去用) ブロッコリーのおかかあえ みかん 麦茶	鶏肉 人参 玉葱 白葱 じゃがいも 鶏がらスープ(除去用) (バター・牛乳・生クリーム除去) 米粉 豆腐 塩 ウインナー(除去用) ブロッコリー 削り節 しょうゆ みかん 麦茶
10 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) バナナ 麦茶	ささみ水蒸し じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) 中濃ソース バナナ 麦茶
13 火	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん ナゲット(ケチャップ) 納豆あえ みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 豆腐 玉葱 にんにく 生姜 塩 こしょう 卵 でんぷん 油 ケチャップ ほうれん草 絹 豆腐 ツナ水蒸し ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 削り節 キャベツ 人参 みそ バナナ 麦茶
14 水	豆乳 里っこせんべい (原材料確認)	ごはん ポークカレー(除去用ルウ) 福神漬 ハムとキャベツのサラダ(除去用ハム) 柑橘類 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) 福神漬 ハム(除去用) キャベツ 塩 砂糖 りんご 酢 柑橘類 麦茶
15 木	豆乳 砂糖醤油せんべい (原材料確認)	ごはん 豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー みかん 麦茶 ナポリタンスパゲティ(除去用ハム) もやしスープ	豆腐 豚肉 パン粉 玉葱 塩 こしょう しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ みかん 麦茶 スパゲティ ビーマン 玉葱 ハム(除去用) ケチャップ 中濃ソース もやし 人参 なたと 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ
16 金	ゼリー	ごはん 焼き鮭 ひじきの炒め煮 いなか汁 いちご 麦茶	塩 鮭 油 ひじき 人参 油揚げ ちくわ 砂糖 しょうゆ 削り節 鶏肉 大根 豆腐 かぼちゃ みそ 葱 いちご 麦茶
17 土	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん ハヤシソース(除去用ベーコン・ルウ) バナナ 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) バナナ 麦茶
19 月	豆乳 みかんぜんべい (原材料確認)	ごはん 鶏のごま風味焼き 切り干し大根煮 みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 砂糖 ごま 切り干し大根 人参 油揚げ ちくわ 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 削り節 わかめ 玉葱 葱 みそ バナナ 麦茶
20 火	フルーツゼリー	ごはん 麻婆豆腐 (チーズ除去) ウインナー(除去用) チンゲン菜のスープ みかん 麦茶	油 生姜 にんにく 豚肉 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 でんぷん ごま油 (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
21 水	コーンフレークの 豆乳かけ (原材料確認)	ごはん マカロニの米粉豆乳煮(牛乳・バター・生クリーム除去) 大根サラダ(除去用ハム) 柑橘類 麦茶 防災米	豚肉 マカロニ じゃがいも 人参 玉葱 豆腐 鶏がらスープ(除去用) (牛乳・バター・生クリーム除去) 米粉 塩 ハム(除去用) 大根 人参 きゅうり 塩 砂糖 りんご 酢 しょうゆ 柑橘類 麦茶
22 木	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん 煮込みおでん 水掛菜ふりかけ なめこ汁 バナナ 麦茶	削り節 鶏肉 人参 大根 酒 みりん 里芋 しょうゆ ちくわ さつま揚げ はんぺん 削り節 水掛菜 煮りめんじやこ ごま 削り節 なめこ 豆腐 みそ 葱 バナナ 麦茶
24 土	豆乳 みかんぜんべい (原材料確認)	ごはん ツナカレー(除去用ルウ) バナナ 麦茶	ツナ水蒸し じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) 中濃ソース バナナ 麦茶
26 月	豆乳 里っこせんべい (原材料確認)	ごはん 肉豆腐 のり みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 キャベツ 豆腐 酒 砂糖 みりん しょうゆ 油 味付けのり 削り節 焼きひ 白菜 みそ バナナ 麦茶
27 火	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 カリコリ漬 豚汁 みかん 麦茶	鶏肉 しょうゆ りんご 酢 砂糖 みりん 酒 きゅうり キャベツ たくあん しょうゆ ごま 豚肉 豆腐 油揚げ 大根 人参 じゃがいも ごぼう 葱 みそ 削り節 みかん 麦茶
28 水	豆乳 みかんぜんべい (原材料確認)	ごはん 魚のみそ煮 もやし磯あえ すまし汁 柑橘類 麦茶	さば 白身魚 みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 もやし キャベツ 人参 のり しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご 酢 塩 豆腐 玉葱 わかめ 削り節 塩 しょうゆ 柑橘類 麦茶
29 木	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) フレンチサラダ 福神漬 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) ツナ水蒸し キャベツ ホールコーン きゅうり りんご 酢 砂糖 塩 福神漬 バナナ 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 17.3~28.6g	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 542cal	570kcal
たんぱく質 21.6g	22.7g
脂質 17.0g	17.0g
食塩 1.7g	1.8g

※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。重慶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



# 2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	木	ごはん	米粉のつくね焼き マッシュポテト キャベツのスープ(除去用ベーコン) みかん 麦茶	豚肉 鶏肉 玉葱 豆乳 コーン 塩 こしょう 米粉 ケチャップ 砂糖 中濃ソース じゃがいも 生クリーム 塩 パセリ ベーコン(除去用) キャベツ 玉葱 人参 鶏ガラスープ(除去用) 塩 みかん 麦茶
2	金	ごはん	すき焼き煮 たくあん みそ汁 柑橘類 麦茶	豚肉 しめじ 人参 玉葱 白菜 マロニー 豆腐 葱 砂糖 みりん しょうゆ たくあん もやし わかめ 油揚げ 削り節 みそ 柑橘類 麦茶
3	土	ごはん	ハヤシソース(除去用ベーコン) バナナ 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) バナナ 麦茶
5	月	ごはん	鶏の照り焼き 水掛菜とコーンのあえもの みそ汁 みかん 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 キャベツ 水掛菜 コーン ごま 砂糖 しょうゆ 油 削り節 玉葱 豆腐 みそ ねぎ みかん 麦茶
6	火	ごはん	ポークビーンズ(除去用ルウ) もやしサラダ(除去用ハム) 柑橘類 麦茶	ポークビーンズ(除去用ルウ) じゃがいも トマト ビューレ ハヤシルウ(除去用) 葱 ケチャップ 中濃ソース もやし きゅうり 人参 ハム(除去用) りんご 酢 しょうゆ 砂糖 塩 ごま ごま油 柑橘類 麦茶
7	水	ごはん	白身魚のチリ風 シルバーサラダ(除去用ハム) 米粉コーンミルクスープ バナナ 麦茶	白身魚 小麦粉 油 鶏がらスープ(除去用) ケチャップ ウスターソース 砂糖 葱 ハム(除去用) マロニー キャベツ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 鶏肉 玉葱 じゃがいも クリーム(調味料確認) 味噌 塩 こしょう 鶏がらスープ(除去用) 牛乳 生クリーム バナナ 麦茶
8	木	ごはん	鶏と野菜煮(卵除去/除去用なし) のり みそ汁 いちご 麦茶	鶏肉 人参 玉葱 葱 と(除去用) 凍り豆腐 じゃがいも 砂糖 しょうゆ (卵除去) 削り節 味付けのり 削り節 大根 油揚げ みそ 葱 いちご 麦茶
9	金	ごはん	白菜のクリームシチュー ウインナー(除去用) ブロッコリーのおかかあえ みかん 麦茶	油 豚肉 人参 玉葱 白菜 じゃがいも 鶏がらスープ(除去用) バター 小麦粉 牛乳 塩 生クリーム ウインナー(除去用) ブロッコリー 削り節 しょうゆ みかん 麦茶
10	土	ごはん	チキンカレー(除去用ルウ) バナナ 麦茶	ささみ水煮 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) 中濃ソース バナナ 麦茶
13	火	ごはん	ナゲット(ケチャップ)(卵除去) 納豆あえ みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 豆腐 玉葱 にんにく 生姜 塩 こしょう (卵除去) でんぷん 油 ケチャップ ほうれん草 納豆 ツナ水煮 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 削り節 キャベツ 人参 みそ バナナ 麦茶
14	水	ごはん	ポークカレー(除去用ルウ) 福神漬け ハムとキャベツのサラダ(除去用ハム) 柑橘類 麦茶	油 豚肉 人参 玉葱 じゃがいも りんご カレールウ(除去用) 福神漬け ハム キャベツ 塩 砂糖 りんご 酢 柑橘類 麦茶
15	木	ごはん	豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー みかん 麦茶 ナポリタンスパゲティ もやしスープ	豆腐 豚肉 パン粉 (原材料確認) 玉葱 油 塩 こしょう しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ みかん 麦茶 スパゲティ ビーサン 玉葱 ハム(卵除去) ケチャップ 中濃ソース もやし 人参 と(卵除去) 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ
16	金	ごはん	焼き鮭 ひじきの炒め煮(除去用ちくわ) いなか汁 いちご 麦茶	塩 鮭 油 ひじき 人参 油揚げ ちくわ(除去用) 砂糖 しょうゆ 削り節 鶏肉 大根 豆腐 かぼちゃ みそ 葱 いちご 麦茶
17	土	ごはん	ハヤシソース(除去用ベーコン・ルウ) バナナ 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) バナナ 麦茶
19	月	ごはん	鶏のごま風味焼き 切り干し大根煮(除去用ちくわ) みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 しょうゆ しょうゆ 酒 砂糖 ごま 切り干し大根 人参 油揚げ ちくわ(除去用) 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 削り節 わかめ 玉葱 葱 みそ バナナ 麦茶
20	火	ごはん	麻婆豆腐 チーズ チンゲン菜のスープ(除去用まぼこ) みかん 麦茶	油 生姜 にんにく 豚肉 葱 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 でんぷん ごま油 チーズ 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
21	水	ごはん	防災米 マカロニのクリーム煮 大根サラダ(除去用ハム) 柑橘類 麦茶	豚肉 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) バター 小麦粉 塩 生クリーム ハム(除去用) 大根 人参 きゅうり 塩 砂糖 りんご 酢 しょうゆ 柑橘類 麦茶
22	木	ごはん	蒸込みおでん(除去用さつま揚げ・ちくわ/はんぺん除去) 水掛菜ふりかけ なめこ汁 バナナ 麦茶	削り節 豚肉 人参 大根 酒 みりん しょうゆ ちくわ(除去用) さつま揚げ(除去用) (はんぺん除去) 削り節 水掛菜 ちりめんじゃこ ごま 削り節 なめこ 豆腐 みそ 葱 バナナ 麦茶
24	土	ごはん	ツナカレー(除去用ルウ) バナナ 麦茶	ツナ水煮 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ (除去用) 中濃ソース バナナ 麦茶
26	月	ごはん	肉豆腐 のり みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 キャベツ 豆腐 酒 砂糖 みりん しょうゆ 油 味付けのり 削り節 焼き白 白菜 みそ バナナ 麦茶
27	火	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 カリコリ漬け 豚汁 みかん 麦茶	鶏肉 しょうゆ りんご 酢 砂糖 みりん 酒 きゅうり キャベツ たくあん しょうゆ ごま 豚肉 豆腐 油揚げ 大根 人参 じゃがいも ごぼう 葱 みそ 削り節 みかん 麦茶
28	水	ごはん	魚のみそ煮 もやし磯あえ すまし汁 柑橘類 麦茶	さば 白身魚 みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 もやし キャベツ 人参 のり しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご 酢 塩 豆腐 玉葱 わかめ 削り節 塩 しょうゆ 柑橘類 麦茶
29	木	ごはん	チキンカレー(除去用ルウ) ツナサラダ 福神漬け バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) ツナ水煮 キャベツ ホールコーン きゅうり りんご 酢 砂糖 油 塩 福神漬け バナナ 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	12.9~18.7g
食塩 1.6g	1.5g

平均 (3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー 542kcal	570kcal
たんぱく質 21.6g	22.7g
脂質 17.0g	17.0g
食塩 1.7g	1.8g

※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。風度のアレルギーの方は画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)

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	木	10時間食 コンフレークの牛乳かけ ごはん	米粉のつくね焼き マッシュポテト キャベツのスープ みかん 麦茶	豚肉 鶏肉 玉葱 豆乳 コーン 塩 こしょう 米粉 ケチャップ 砂糖 中濃ソース じゃがいも 生クリーム 塩 パセリ ベーコン キャベツ 玉葱 人参 鶏ガラスープ 塩 みかん 麦茶	3時間食 牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ルヴァン マシュマロ
2	金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ずき焼き煮 たくあん みそ汁 柑橘類 麦茶	豚肉 しめじ 人参 玉葱 白菜 マロニー 豆腐 鶏 砂糖 みりん しょうゆ たくあん もやし わかめ 油揚げ 削り節 みそ 柑橘類 麦茶	ミルクまぜまぜデザート 節分ボーロ	デザートベース 牛乳 たまごボーロ
3	土	牛乳 ライスクッキー ごはん	ハヤシソース バナナ 麦茶	油 ベーコン 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ バナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかし	牛乳 やわらかおかし(原材料確認)
5	月	牛乳 あんぱんまんせんべい	鶏の照り焼き 水掛菜とコーンのあえもの みそ汁 みかん 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 キャベツ 水掛菜 コーン ごま 砂糖 しょうゆ 油 削り節 玉葱 豆腐 みそ ねぎ みかん 麦茶	プリンサンデー	プリン ホイップクリーム いちご
6	火	ゼリー	ポークビーンズ もやしサラダ いよかん 麦茶	鶏肉 人参 玉葱 鶏からスープ じゃがいも トマト ビューレ ハヤシルウ 砂糖 ケチャップ 中濃ソース もやし きゅうり 人参 ハム りんご酢 しょうゆ 砂糖 塩 ごま ごま油 いよかん 麦茶	牛乳 揚げパン	牛乳 パン 油 砂糖
7	水	牛乳 かぼちゃボーロ ごはん	白身魚のチリ風 シルバーサラダ 米粉コーンミルクスープ バナナ 麦茶	白身魚 小麦粉 油 鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース 砂糖 葱 ごま油 ハム マロニー キャベツ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 鶏肉 玉葱 じゃがいも クリーム コーン 米粉 塩 こしょう 鶏がらスープ 牛乳 生クリーム バナナ 麦茶	牛乳 ボンデケーショ	牛乳 白玉粉 塩 牛乳 油 チーズ 粉チーズ 小麦粉 ベーキングパウダー
8	木	牛乳 まんこせんべい	親子煮 のり みそ汁 いちご 麦茶	鶏肉 人参 玉葱 なたとろ 豆腐 じゃがいも 砂糖 しょうゆ 卵 削り節 味付けのり 削り節 大根 油揚げ みそ 葱 いちご 麦茶	おやつ ラーメン	中華麺 コーン わかめ 焼豚 鶏ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう
9	金	牛乳 ソースせんべい	白菜のクリームシチュー ウインナー ブロッコリーのおかかあえ みかん 麦茶	油 豚肉 人参 玉葱 白菜 じゃがいも 鶏がらスープ バター 小麦粉 牛乳 塩 生クリーム ウインナー ブロッコリー 削り節 しょうゆ みかん 麦茶	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 米 わかめ 佃煮のもと
10	土	牛乳 かぼちゃボーロ ごはん	チキンカレー バナナ 麦茶	さきみ水煎 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 あんぱんまんせんべい	フルーツゼリー あんぱんまんせんべい (原材料確認)
13	火	牛乳 ライスクッキー ごはん	ナゲット(ケチャップ) 納豆あえ みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 豆腐 玉葱 にんにく 生姜 塩 こしょう 卵 でんぷん 油 ケチャップ ほうれん草 納豆 ツナ水煎 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 削り節 キャベツ 人参 みそ バナナ 麦茶	牛乳 おかしチーズおにぎり	牛乳 米 削り節 チーズ しょうゆ
14	水	牛乳 まんこせんべい	ポークカレー 福神漬け ハムとキャベツのサラダ いよかん 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) 福神漬け ハム キャベツ 塩 砂糖 りんご酢 油 いよかん 麦茶	牛乳 ココアマフィン	牛乳 ホットケーキ粉 ココア 砂糖 豆乳 油 粉糖
15	木	牛乳 砂糖醤油せんべい	豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー みかん 麦茶 ナポリタンスパゲティ もやしスープ	豆腐 豚肉 パン粉 玉葱 塩 こしょう しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ みかん 麦茶 スパゲティ ビーマン 玉葱 人参 ほうれん草 ケチャップ 中濃ソース もやし 卵 塩 とけい粉 揚げ粉 ココア 砂糖 しょうゆ	牛乳 いちごワッフル	牛乳 ワッフル いちご 粉糖 ホイップクリーム
16	金	ゼリー	焼き鮭 ひじきの炒め煮 いなか汁 いちご 麦茶	塩 鮭 油 ひじき 人参 油揚げ ちくわ 砂糖 しょうゆ 削り節 鶏肉 大根 豆腐 かぼちゃ みそ 葱 いちご 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい(原材料確認)
17	土	牛乳 かぼちゃボーロ ごはん	ハヤシソース(除去用ベーコン・ルウ) バナナ 麦茶	油 ベーコン 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ バナナ 麦茶	牛乳 きらきら星のパフ	牛乳 きらきら星のパフ(原材料確認)
19	月	牛乳 あんぱんまんせんべい	鶏のごま風味焼き 切り干し大根煮(除去用ちくわ) みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 砂糖 ごま 切り干し大根 人参 油揚げ ちくわ(除去用) 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 削り節 わかめ 玉葱 葱 みそ バナナ 麦茶	牛乳 クリームサンドパン	牛乳 パン カスタードパウダー 牛乳
20	火	フルーツゼリー	麻婆豆腐(甜麺醬・原材料確認) チーズ チンゲン菜のスープ みかん 麦茶	油 生姜 にんにく 豚肉 鶏 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 でんぷん ごま油 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	牛乳 ツナカレーおにぎり	牛乳 米 みりん しょうゆ ツナ油漬 人参 砂糖 しょうゆ カレー粉
21	水	コンフレークの牛乳かけ ごはん	防災米 マカロニのクリーム煮 大根サラダ 柑橘類 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 ハム 大根 人参 きゅうり 塩 砂糖 りんご酢 しょうゆ 柑橘類 麦茶	牛乳 中華風蒸しパン	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 油 しょうゆ
22	木	牛乳 かぼちゃボーロ ごはん	煮込みおでん 水掛菜ふりかけ なめこ汁 バナナ 麦茶	削り節 鶏肉 人参 大根 酒 みりん 里芋 しょうゆ ちくわ さつま揚げ ばんぺん 削り節 水掛菜 漬け ちりめんじゃこ ごま 削り節 なめこ 豆腐 みそ 葱 バナナ 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)
24	土	牛乳 あんぱんまんせんべい	ツナカレー バナナ 麦茶	ツナ水煎 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 お米のデザート	牛乳 お米のデザート
26	月	牛乳 まんこせんべい	肉豆腐 のり みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 キャベツ 豆腐 酒 砂糖 みりん しょうゆ 油 味付けのり 削り節 焼き白 白菜 みそ バナナ 麦茶	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい(原材料確認)
27	火	牛乳 ソースせんべい	鶏肉のさっぱり煮 カリコリ漬け 豚汁 みかん 麦茶	鶏肉 しょうゆ りんご酢 砂糖 みりん 酒 きゅうり キャベツ たくあん しょうゆ ごま 豚肉 豆腐 油揚げ 大根 人参 じゃがいも ごぼう 葱 みそ 削り節 みかん 麦茶	牛乳 カスタードビスケット	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー バター カスタードパウダー 砂糖
28	水	牛乳 あんぱんまんせんべい	魚のみそ煮 もやし磯あえ ずまし汁 柑橘類 麦茶	さば 白身魚 みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 もやし キャベツ 人参 のり しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご酢 塩 豆腐 玉葱 わかめ 削り節 塩 しょうゆ 柑橘類 麦茶	牛乳 さつまいもスティック	牛乳 さつまいも 油 塩
29	木	牛乳 ライスクッキー ごはん	チキンカレー フレンチサラダ 福神漬け バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ ツナ水煎 キャベツ ホールコーン きゅうり りんご酢 砂糖 油 塩 福神漬け バナナ 麦茶	牛乳 シュガートースト	牛乳 食パン 砂糖 バター

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 11.8~18.4g 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 542kcal 570kcal
たんぱく質 21.6g 22.7g	
脂質 17.0g 17.0g	
食塩 1.7g 1.8g	

※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。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

