

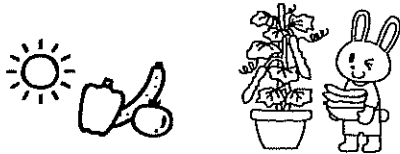


★共食を楽しみましょう

アメリカの心理学者ゴードン・H・パウアーは、幸福な時には幸福なことを思い出すことが容易になり、不幸な時には不幸な記憶を思い起こすことが容易になることを発見しました。

これは、「特定のものを食べる」という行為が、子どもにとって幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べ物を見た時に幸福な記憶として思い起こされるという可能性が高まることにつながります。つまり、楽しい体験が、食べ物のおいしさとして脳にインプットされるということです。楽しい食体験を増やすことは、様々な食事に対する嗜好の獲得と味覚の形成に役立ちます。

きゅうりを見ると



夏に保育園で育てた野菜を
収穫したことを思い出す

ホットケーキを食べると・・・



保育園のクッキングで
作ったことを思い出す

カレーを食べると



みんなで食べた給食を
思い出す

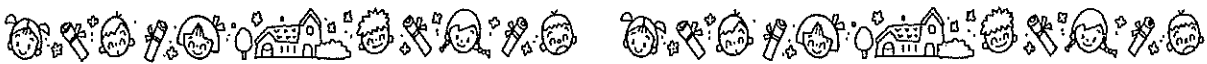
さつまいもを見ると



保育園の焼きいも大会を
思い出す

★穏やかな食環境で共食を楽しむ

日本食のマナーにそって、みんなで食べる心地よい食事は、相手を思いやる気持ちや態度、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。また、心地よい食体験は子どもたちの記憶に残り、豊かな食生活の基礎となります。食事を楽しむためには、食べることを無理強いしないように心がけることが大切です。



卒園されるみなさんおめでとうございます。

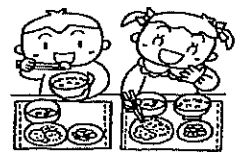
「今日の給食おいしかった。」

「あのおやつ、またたべたいなあ。」

思い出に残る給食の味は、子どもたちそれぞれ違うと思います。

給食室では、みなさんが元気に過ごせるよう心をこめて毎日作っています。

3月はみなさんの思い出の給食がいっぱいです。楽しみながら食べてください。



3月の献立予定表

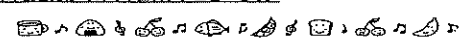
令和5年度 御殿場市 保育園・こども園

項目	3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児	
	日曜日	10時時間食	副食献立	材料名
1	金	ごはん ごはん	シチュー 大根サラダ バナナ 麦茶	鶏肉 油 人参 玉葱 じゃがいも コーン 豆乳 米粉 塩 鶏がらスープ 大根 人参 きゅうり ツナ油漬 塩 砂糖 酢 しょうゆ バナナ 麦茶
2	土	ごはん ごはん	ハヤシシチュー バナナ 麦茶	ベーコン 人参 玉葱 じゃがいも 油 ハヤシシチュー バナナ 麦茶
4	月	ごはん ごはん	煮魚 春雨サラダ みそしる 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 ハム はるさめ 酢 しょうゆ 砂糖 塩 ごま ごま油 白菜 玉葱 わかめ 削り節 みそ バナナ 麦茶
5	火	ごはん ごはん	米粉のグラタン 白菜スープ ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 油 塩 米粉 豆乳 パン粉 チーズ 鶏がらスープ 白菜 玉葱 人参 ベーコン 鶏がらスープ 塩 ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶
6	水	ごはん ごはん	ワインナーカレー ハムサラダ バナナ 麦茶	ワインナー 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース 油 ハム きゃべつ きゅうり 人参 酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶
7	木	ごはん ごはん	インド煮 みそしる バナナ 麦茶	じゃがいも 豚肉 さつまいも 人参 玉葱 油 ケチャップ しょうゆ カレールウ 砂糖 削り節 削り節 もやし 人参 油揚げ みそ バナナ 麦茶
8	金	ごはん ごはん	鶏肉のから揚げ フレンチサラダ 豚汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ でんぷん 油 チーズ きゃべつ コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 削り節 豚肉 大根 人参 じゃがいも ねぎ 豆腐 みそ 旬の柑橘類 麦茶
9	土	ごはん ごはん	チキンカレー バナナ 麦茶	鶏肉水餃 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
11	月		お別れ遠足	
12	火	ごはん ごはん	鶏肉のマーマレード焼き フロココリーのあかなあえ ワンダースープ バナナ 麦茶	鶏肉 しょうゆ 酒 マーマレード フロココリー かつお節 しょうゆ ワンタンの皮 ベーコン 人参 もやし 玉葱 ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 塩 バナナ 麦茶
13	水	ごはん ごはん	魚のコーンフ레이크焼き 粉ふきいも わかめスープ バナナ 麦茶	かじき 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 カレールウ じゃがいも 塩 パセリ 鶏肉 玉葱 人参 わかめ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ バナナ 麦茶
14	木	ごはん ごはん	コロック せんきゃべつ レタスのスープ いちご 麦茶	じゃがいも 豚肉 玉葱 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース きゃべつ 人参 レタス かまぼこ 玉葱 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぷん いちご 麦茶
15	金	ごはん ごはん	リクエスト献立	
16	土	ごはん ごはん	米粉のシチュー バナナ 麦茶	ベーコン ウィナー 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
18	月	ごはん ごはん	鶏肉の照り焼き 納豆あえ すまし汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 油 ほうれん草 納豆 ツナ水餃 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 人参 わかめ えのきだけ 玉葱 削り節 しょうゆ 塩 バナナ 麦茶
19	火	ごはん ごはん	大根の煮物 ツナそばろ みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 大根 さつまいも 竹筈 砂糖 みりん しょうゆ 削り節 ツナ水餃 卵 油 人参 砂糖 しょうゆ さやえんどう じゃがいも 玉葱 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶
21	木	ごはん ごはん	カレー コーンサラダ 福神漬 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 じゃがいも たまねぎ 人参 油 カレールウ きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 バナナ 麦茶
22	金	ごはん ごはん	ハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉葱 米粉 豆乳 塩 こしょう 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 じゃがいも 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ ベーコン きゃべつ 玉葱 人参 トマト缶 鶏がらスープ 塩 こしょう 旬の柑橘類 麦茶
23	土	 <h2 style="text-align: center;">そつえんしき</h2>		
25	月	ごはん ごはん	五目炒め煮 みそ汁 じゃこのふりかけ バナナ 麦茶	鶏肉 油 じゃがいも 人参 大根 さつまいも 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 あおさ 豆腐 ねぎ みそ 削り節 しらす干し ごま 砂糖 しょうゆ みりん バナナ 麦茶
26	火	ごはん ごはん	マーボー豆腐 チーズ 野菜の中華スープ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 にんにく 油 ねぎ 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 でんぷん ごま油 チーズ 白菜 人参 玉葱 鶏がらスープ 焼きそば しょうゆ でんぷん 旬の柑橘類 麦茶
27	水	ごはん ごはん	豚肉の生姜焼き カリコリ漬け 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 きゅうり きゃべつ たくあん しょうゆ ごま 白菜 人参 ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶
28	木	ごはん ごはん	そばろ白菜 豆腐のスープ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉葱 人参 かまぼこ 白菜 ねぎ 砂糖 しょうゆ 酒 みりん ごま油 でんぷん ほうれん草 マカロニ 豆腐 葉ねぎ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ ごま油 旬の柑橘類 麦茶
29	金	ごはん ごはん	ハヤシシチュー ツナサラダ バナナ 麦茶	豚肉 玉葱 玉葱 人参 じゃがいも 鶏がらスープ トマトピューレ ハヤシルー パセリ粉 きゃべつ きゅうり ツナ油漬 しょうゆ 酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶
30	土	ごはん ごはん	シーチキンカレー バナナ 麦茶	ツナ水餃 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

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	570kcal	エネルギー 542kcal	557kcal
たんぱく質 17.3~26.6g	18.9~27.8g	たんぱく質 20.1g	20.9g
脂質 11.8~17.7g	12.5~18.7g	脂質 17.7g	17.1g
食塩 1.6g	1.6g	食塩 1.6g	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。
 ※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。
 ※太字は公立保育園の栄養士さんからのリクエストメニューです。

毎月19日は
食育の日

3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歳以上児 3時間食	3歳未満児・3歳以上児		
			副食 献立	材料名	
1 金	コンフレークの 豆乳かけ (原材料確認)	ごはん シチュー 大根サラダ バナナ 麦茶	鶏肉 油 人参 玉葱 じゃがいも コーン 豆乳 米粉 塩 鶏がらスープ(除去用) 大根 人参 きゅうり ツナ油漬 塩 砂糖 酢 しょうゆ バナナ 麦茶	豆乳 除去用クレープ	豆乳 除去用クレープ
2 土	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん ハヤシシチュー(除去用ベーコン) バナナ 麦茶	ベーコン(除去用) 人参 玉葱 じゃがいも 油 ハヤシシチュー(除去用ルウ) バナナ	豆乳 やわらかおかき	豆乳 やわらかおかき(原材料確認)
4 月	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん 煮魚 春雨サラダ(除去用ハム) みそしる 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 ハム(除去用) はるまき 酢 しょうゆ 砂糖 塩 ごま ごま油 白菜 玉葱 わかめ 削り節 みそ バナナ 麦茶	豆乳 きな粉ラスク	豆乳 除去用パン きな粉 油 砂糖(バター除去)
5 火	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん 米粉のグラタン(チーズ除去) 白菜スープ(除去用ベーコン) ふりかけ(除去用) 旬の柑橘類 麦茶	米粉 小麦 人参 卵 塩 砂糖 牛乳(除去用) チーズ(除去用) 白菜スープ(除去用) 白菜 人参 ベーコン(除去用) 鶏がらスープ(除去用) 塩 ふりかけ(除去用) 旬の柑橘類 麦茶	豆乳 フライドポテト	豆乳 じゃがいも 油 塩
6 水	コンフレークの 豆乳かけ (原材料確認)	ごはん ウインナーカレー(除去用ウインナー 除去用ルウ) ハムサラダ(除去用ハム) 旬の柑橘類 麦茶	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 塩 ハム(除去用) きゃべつ きゅうり 人参 酢 砂糖 油 塩 旬の柑橘類 麦茶	ゼリーサンデー (プリン除去) ゼリー	豆乳ホイップクリーム いちご
7 木	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん インド煮 みそしる バナナ 麦茶	じゃがいも 豚肉 玉葱 しょうゆ かつお節 しょうゆ カレー粉 砂糖 削り節 削り節 もやし 人参 油揚げ みそ バナナ 麦茶	豆乳 せんべい	豆乳 せんべい(原材料確認)
8 金	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん 鶏肉のから揚げ ブレンヂサラダ(チーズ除去) 豚汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ でんぷん 油 (チーズ除去) きゃべつ コーン 人参 酢 砂糖 塩 塩 削り節 豚肉 大根 人参 じゃがいも ねぎ 豆腐 みそ 旬の柑橘類 麦茶	豆乳 ケーキ	豆乳 ケーキ
9 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	鶏肉 玉葱 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	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(原材料確認)
11 月					
12 火	フルーツゼリー (原材料確認)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き フロッキーのおかかあえ ワンタンスープ(除去用ベーコン) バナナ 麦茶	鶏肉 しょうゆ 酒 マーマレード フロッキー かつお節 しょうゆ ワンタンのスープ(除去用) 人参 玉葱 じゃがいも 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩	豆乳 わかめおにぎり	豆乳 米 炊きこみわかめ
13 水	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん 魚のコンフレーク焼き 粉ふきいも わかめスープ 旬の柑橘類 麦茶	かじき 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) カレールウ じゃがいも 塩 パセリ 豚肉 玉葱 人参 わかめ 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう しょうゆ 旬の柑橘類 麦茶	豆乳 揚げパン (除去用パン)	豆乳 除去用パン 油 グラニュー糖
14 木	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん コロッケ せんきゃべつ レタスのスープ いちご 麦茶	じゃがいも 豚肉 玉葱 塩 こしょう 小麦粉 パン粉(原材料確認) 油 中濃ソース きゃべつ 人参 レタス 人参 玉葱 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 こしょう でんぷん いちご 豆腐	豆乳 マカロニきね粉	豆乳 マカロニ 砂糖 きね粉 塩
15 金	豆乳 せんべい(菓作り) (原材料確認)				
16 土	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん 米粉のシチュー(除去用ベーコン 除去用ウインナー) バナナ 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 コーン 豆乳 米粉 鶏がらスープ(除去用) 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)
18 月	豆乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん 鶏肉の照り焼き 納豆あえ 百まし汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 油 ほうれん草 納豆 ツナ水餃 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 人参 わかめ えのきだけ 玉葱 削り節 しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	ゼリー(ヨーグルト除去) せんべい	ゼリー(ヨーグルト除去) せんべい(原材料確認)
19 火	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん 大根の煮物 ツナぞぼろ みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 大根 さつまいも 竹筴 砂糖 みりん しょうゆ 削り節 ツナ水餃 卵 油 人参 砂糖 しょうゆ じゃがいも じゃがいも 玉葱 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶	豆乳 豆腐入りピーナツ (除去用ミックス粉)	豆乳 豆腐 除去用ホットケーキミックス粉 豆乳 砂糖 塩 油 粉糖
21 木	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん カレー(除去用ルウ) コーンサラダ 福神漬 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 じゃがいも たまねぎ 人参 油 カレールウ(除去用) きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 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)
22 金	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ(除去用ベーコン) 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉葱 米粉 豆乳 塩 こしょう 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 じゃがいも 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ ベーコン(除去用) きゃべつ 人参 玉葱 トマト 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう 砂糖 塩 酢	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい(原材料確認)
23 土					
 <h2 style="text-align: center;">そつえんしき</h2>					
25 月	豆乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん 五目炒め煮 みそ汁 じゃこのふりかけ バナナ 麦茶	鶏肉 油 じゃがいも 人参 大根 さつまいも 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 あおき 豆腐 ねぎ みそ 削り節 しらす干し ごま 砂糖 しょうゆ みりん 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)
26 火	豆乳 せんべい(菓作り) (原材料確認)	ごはん マーボー豆腐 除去用ウインナー(チーズ除去) 野菜の中濃スープ(除去用納豆) 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 にんにく 油 ねぎ 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 でんぷん ごま油 除去用ウインナー(チーズ除去) 白米 人参 玉葱 鶏がらスープ(除去用) 味噌(除去用) 塩 しょうゆ でんぷん 鶏がらスープ	豆乳 お米のデザート	豆乳 お米のデザート(原材料確認)
27 水	豆乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん 豚肉の生姜焼き カリコリ漬け 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 きゅうり きゃべつ たくあん しょうゆ ごま 白米 人参 ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	おやつうどん	削り節 うどん かまぼこ ねぎ しょうゆ みりん 塩 でんぷん
28 木	豆乳 せんべい(菓作り) (原材料確認)	ごはん そぼろ白菜 豆腐のスープ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉葱 人参 かまぼこ 白米 ねぎ 砂糖 しょうゆ 香 人参 ごま油 でんぷん ほうれん草 マロニ 豆腐 ねぎ 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう しょうゆ ごま油 旬の柑橘類 麦茶	豆乳 鮭おにぎり	豆乳 米 鮭フレーク
29 金	豆乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん ハヤシシチュー(除去用ルウ) ツナサラダ バナナ 麦茶	豚肉 玉葱 人参 じゃがいも 鶏がらスープ(除去用) トマトピューレ(除去用) パセリ きゃべつ きゅうり ツナ油漬 しょうゆ 酢 砂糖 油 塩 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)
30 土	豆乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん シーチキンカレー(除去用ルウ) バナナ 麦茶	ツナ水餃 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	豆乳 お米のデザート	豆乳 お米のデザート(原材料確認)

目録量	(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	576kcal	570kcal	エネルギー	542cal	557cal
たんぱく質	17.3g	26.6g	たんぱく質	20.1g	20.5g
脂質	11.8g	17.7g	脂質	12.7g	12.1g
食塩	1.6g	1.5g	食塩	1.6g	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。
※材料の都合により、献立が変更になることがあります。
上記の食品以外も使用することがあります。
※調理室・製菓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図にお知らせください。

21日(木)は市の防災備蓄米を使用します

毎月19日は食育の日



卵除去
(調味料・加工
品は確認)

3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	コーンフレークの 牛乳かけ (原材料確認)	ごはん シチュー 大根サラダ バナナ 麦茶	鶏肉 人参 玉葱 ジャガイモ コーン 豆乳 味噌 塩 鶏がらスープ(除去用) 大根 人参 きゅうり ツナ油漬 塩 砂糖 しょうゆ バナナ 麦茶
2 土	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん バナナ 麦茶	ベーコン(除去用) 人参 玉葱 ジャガイモ 塩 ハヤシシチュー(除去用ルウ) バナナ 麦茶
4 月	牛乳 あひだ(卵不使用) (原材料確認)	ごはん 煮魚 春雨サラダ(除去用ハム) みそしる 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 ハム(除去用) はるさめ 酢 しょうゆ 砂糖 塩 ごま油 白菜 玉葱 わかめ 削り節 みそ バナナ 麦茶
5 火	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん 米粉のグラタン 白菜スープ(除去用ベーコン) ゆりかけ(除去用) 旬の柑橘類 麦茶	マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 豆乳 味噌 塩 ハンパネ(卵不使用) チーズ 鶏がらスープ(除去用) 白菜 玉葱 人参 ベーコン(除去用) 鶏がらスープ(除去用) 塩 ゆりかけ(除去用) 旬の柑橘類 麦茶
6 水	コーンフレークの 牛乳かけ (原材料確認)	ごはん ウインナーカレー(除去用ルウ 除去用ウインナー) ハムサラダ(除去用ハム) 旬の柑橘類 麦茶	ウインナー(除去用) 玉葱 人参 ジャガイモ カレールウ(除去用) 中濃ソース 塩 ハム(除去用) きゃべつ きゅうり 人参 酢 砂糖 油 塩 旬の柑橘類 麦茶
7 木	牛乳 せんべい (原材料確認)	ごはん インド煮(除去用さつま揚げ) みそしる バナナ 麦茶	じゃがいも 豚肉 さつま揚げ(除去用) 人参 玉葱 味噌 ケチャップ しょうゆ カレールウ 塩 削り節 削り節 もやし 人参 油揚げ みそ バナナ 麦茶
8 金	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ 酱汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ てんぷん 油 チーズ きゃべつ コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 削り節 豚肉 大根 人参 ジャガイモ ねぎ 豆腐 みそ 旬の柑橘類 麦茶
9 土	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん チキンカレー(除去用ルウ) バナナ 麦茶	鶏肉 水餃子 ジャガイモ 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) 中濃ソース バナナ 麦茶
11 月			
12 火	フルーツゼリー (原材料確認)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き フロッキーのおかかあえ ワンタンスープ(除去用ベーコン) バナナ 麦茶	鶏肉 しょうゆ 酒 マーマレード フロッキー カつお節 しょうゆ ワンタンの皮(卵不使用) ベーコン(除去用) 人参 玉葱 味噌 塩 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 七つ 味噌
13 水	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん 魚のコーンフレーク焼き 粉ふきいも わかめスープ 旬の柑橘類 麦茶	かじき 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク カレールウ ジャガイモ 塩 パセリ 鶏肉 玉葱 わかめ 鶏がらスープ(除去用) こしょう しょうゆ 旬の柑橘類 玉葱
14 木	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん コロケ せんきゃべつ レタスのスープ(除去用かまぼこ) いちご 麦茶	ジャガイモ 豚肉 玉葱 塩 こしょう 小麦粉 パン粉(原材料確認) 塩 中濃ソース きゃべつ 人参 レタス 豆腐(卵不使用) 玉葱 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 こしょう 七つ 塩 てんぷん 塩 小麦粉
15 金	牛乳 せんべい(卵不使用) (原材料確認)		
16 土	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん 米粉のシチュー(除去用ベーコン 除去用ウインナー) バナナ 麦茶	ベーコン(除去用) ウインナー(除去用) 人参 玉葱 ジャガイモ コーン 豆乳 味噌 塩 鶏がらスープ(除去用) バナナ 麦茶
18 月	牛乳 あんぱん(卵不使用) (原材料確認)	ごはん 鶏肉の照り焼き 納豆あえ すまし汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 油 ほうれん草 納豆 ツナ水餃子 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 人参 わかめ えのきだけ 玉葱 削り節 しょうゆ 塩 バナナ 麦茶
19 火	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん 大根の漬物(除去用さつま揚げ 除去用竹筒) ツナそばろ(卵除去) みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 大根 さつま揚げ(除去用) 竹筒(除去用) 砂糖 みりん しょうゆ 削り節 ツナ水餃子(卵除去) 油 人参 砂糖 しょうゆ さやえんどう ジャガイモ 玉葱 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶
21 木	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん カレー コーンサラダ 福神漬 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 ジャガイモ たまねぎ 人参 油 カレールウ(除去用) きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 バナナ 麦茶
22 金	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ(除去用ベーコン) 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉葱 味噌 豆乳 塩 こしょう 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 ジャガイモ 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ ベーコン(卵不使用) じゃがいも 玉葱 人参 トマト粉 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう 砂糖 味噌
23 土			
そつえんしき			
25 月	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん 五目炒め煮(除去用さつま揚げ) みそ汁 じゃこのゆりかけ バナナ 麦茶	豚肉 油 ジャガイモ 人参 大根 さつま揚げ(除去用) 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 あおさ 豆腐 ねぎ みそ 削り節 しらす干し ごま 砂糖 しょうゆ みりん バナナ 麦茶
26 火	牛乳 せんべい(卵不使用) (原材料確認)	ごはん マーボー豆腐 チーズ 豚菜の中草スープ(除去用唐辛子) 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 にんにく 塩 ねぎ 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 てんぷん ごま油 チーズ 豚肉 人参 玉葱 鶏がらスープ(除去用) 味噌(除去用) 塩 しょうゆ てんぷん 塩
27 水	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん 豚肉の生姜焼き カリカリ漬け 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 きゅうり きゃべつ たかあん しょうゆ ごま 白菜 人参 ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶
28 木	牛乳 せんべい(卵不使用) (原材料確認)	ごはん そぼろ白菜(除去用かまぼこ) 豆腐のスープ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉葱 人参 豆腐(卵不使用) 白菜 ねぎ 油 しょうゆ 人参 味噌 てんぷん ほうれん草 マカロニ 豆腐 ねぎ 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう しょうゆ ごま油 旬の柑橘類 麦茶
29 金	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん ハヤシシチュー(除去用ルウ) ツナサラダ バナナ 麦茶	豚肉 玉葱 人参 豆乳 しょうゆ 鶏がらスープ(除去用) トマトピューレ ハヤシクウ(除去用) パセリ きゃべつ きゅうり ツナ油漬 しょうゆ 酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶
30 土	牛乳 あんぱん(卵不使用) (原材料確認)	ごはん シーチキンカレー(除去用ルウ) バナナ 麦茶	ツナ水餃子 ジャガイモ 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) 中濃ソース バナナ 麦茶

目標量	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	526kcal	572kcal
たんぱく質	17.3g	20.5g
たんぱく質	17.3g	20.5g
たんぱく質	17.3g	20.5g

平均	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	542kcal	552kcal
たんぱく質	20.1g	20.5g
たんぱく質	17.7g	17.1g
たんぱく質	1.6g	1.9g

※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。
上記の食品以外にも使用することがあります。
※調理室・倉庫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。直営のアレルギーの方は固にお知らせください。

21日(木)は市の防災訓練を実施します

毎月19日は食育の日



くるみ除去
(調味料・加工品は確
認)

3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 曜日	3歳未満児 10時間食 昼食	児 屋 舎	3歳未満児・3歳以上児	
			副食 献立	材料名
1 金	コーンフレークの牛乳かけ (原材料確認)	こぼん	シチュー 大根サラダ バナナ 麦茶	鶏肉 油 人参 玉葱 じゃがいも コーン 豆乳 米粉 塩 鶏がらスープ 大根 人参 きゅうり ツナ油漬 塩 砂糖 酢 しょうゆ バナナ 麦茶
2 土	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	こぼん	ハヤシシチュー バナナ 麦茶	ベーコン 人参 玉葱 じゃがいも 油 ハヤシシチュー バナナ 麦茶
4 月	牛乳 (原材料確認)	こぼん	煮魚 春雨サラダ みそしる バナナ 麦茶	かじき 酒 生薑 みりん 砂糖 しょうゆ きゅうり 人参 ハム はるさめ 酢 しょうゆ 砂糖 塩 ごま ごま油 白栗 玉葱 わかめ 削り節 みそ バナナ 麦茶
5 火	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	こぼん	米粉のグラタン 白菜スープ ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	マカロニ 醤油 玉葱 人参 油 塩 米粉 豆乳 パン粉 チーズ 鶏がらスープ 白菜 玉葱 人参 ベーコン 鶏がらスープ 塩 ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶
6 水	コーンフレークの牛乳かけ (原材料確認)	こぼん	ワインナーカレー ハムサラダ 旬の柑橘類 麦茶	ワインナー 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース 油 ハム きゃべつ きゅうり 人参 酢 砂糖 油 塩 旬の柑橘類 麦茶
7 木	牛乳 (原材料確認)	こぼん	インド煮 みそしる バナナ 麦茶	じゃがいも 豚肉 さつまいも 人参 玉葱 油 ケチャップ しょうゆ カレールウ 砂糖 削り節 削り節 もやし 人参 油揚げ みそ バナナ 麦茶
8 金	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	こぼん	鶏肉のから揚げ フレンチサラダ 豚汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 生薑 酒 しょうゆ でんぷん 油 チーズ きゃべつ コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 削り節 豚肉 大根 人参 じゃがいも ねぎ 豆腐 みそ 旬の柑橘類 麦茶
9 土	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	こぼん	チキンカレー バナナ 麦茶	鶏肉水煮 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
11 月	コーンフレークの牛乳かけ (原材料確認)	こぼん	ワインナーカレー ハムサラダ 旬の柑橘類 麦茶	ワインナー 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース 油 ハム きゃべつ きゅうり 人参 酢 砂糖 油 塩 旬の柑橘類 麦茶
12 火	フルーツゼリー (原材料確認)	こぼん	鶏肉のマーマレード焼き フロッキーのおかかあえ ワンタンスープ バナナ 麦茶	鶏肉 しょうゆ 酒 マーマレード フロッキー かつお節 しょうゆ ワンタンの皮 ベーコン 人参 ちやし 玉葱 ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 塩 バナナ 麦茶
13 水	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	こぼん	魚のコーンフレーク焼き 粉ふきもち わかめスープ 旬の柑橘類 麦茶	かじき 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク カレールウ じゃがいも 塩 パセリ 鶏肉 玉葱 人参 わかめ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ 旬の柑橘類 麦茶
14 木	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	こぼん	コロック せんきゃべつ レタスのスープ いちご 麦茶	じゃがいも 豚肉 玉葱 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース きゃべつ 人参 レタス かわかほ 玉葱 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぷん いちご 玉葱
15 金	牛乳 せんべい(菓-チ) (原材料確認)	こぼん	リクエスト献立	
16 土	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	こぼん	米粉のシチュー バナナ 麦茶	ベーコン ウィナー 人参 玉葱 じゃがいも 塩 コーン 豆乳 米粉 塩 鶏がらスープ バナナ 麦茶
18 月	牛乳 (原材料確認)	こぼん	鶏肉の照り焼き 納豆あえ すまし汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生薑 酒 しょうゆ みりん 砂糖 油 厚揚げ 味噌 ツナ水煮 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 人参 わかめ えのきたけ 玉葱 削り節 しょうゆ 塩 バナナ 麦茶
19 火	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	こぼん	大根の煮物 ツナそぼろ みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 大根 さつまいも 竹輪 砂糖 みりん しょうゆ 削り節 ツナ水煮 卵 油 人参 砂糖 しょうゆ さやえんどう じゃがいも 玉葱 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶
21 木	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	こぼん	カレー フレンチサラダ 福神漬 バナナ 麦茶	鶏肉 生薑 じゃがいも 花まねぎ 人参 油 カレールウ きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 バナナ 麦茶
22 金	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	こぼん	ハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉葱 米粉 豆乳 塩 こしょう 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 じゃがいも 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ ベーコン きゃべつ 玉葱 人参 トマト粉 鶏がらスープ 塩 こしょう 旬の柑橘類 麦茶
23 土	 そつえんしき 			
25 月	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	こぼん	五目炒め煮 みそ汁 じゃこのふりかけ バナナ 麦茶	鶏肉 油 じゃがいも 人参 大根 さつまいも 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 あおさ 豆腐 ねぎ みそ 削り節 しらす干し ごま 砂糖 しょうゆ みりん バナナ 麦茶
26 火	牛乳 せんべい(菓-チ) (原材料確認)	こぼん	マーボー豆腐 野菜の中華スープ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 生薑 にんにく 油 ねぎ 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 でんぷん ごま油 チーズ 白栗 人参 玉葱 鶏がらスープ 焼き餅 塩 しょうゆ でんぷん 旬の柑橘類 麦茶
27 水	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	こぼん	豚肉の生煮焼き カリコリ漬け みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 生薑 玉葱 人参 みりん 酒 砂糖 しょうゆ 油 きゅうり きゃべつ たかあん しょうゆ ごま 白栗 人参 ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶
28 木	牛乳 (原材料確認)	こぼん	そぼろ白菜 豆腐のスープ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉葱 人参 かわかほ 白栗 ねぎ 砂糖 しょうゆ 酒 みりん ごま油 でんぷん 厚揚げ 味噌 マカロニ 豆腐 ねぎ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ ごま油 旬の柑橘類 麦茶
29 金	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	こぼん	ハヤシシチュー ツナサラダ バナナ 麦茶	豚肉 油 生薑 玉葱 人参 じゃがいも 鶏がらスープ トマトピューレ ハヤシシチュー パセリ粉 きゃべつ きゅうり ツナ油漬 しょうゆ 酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶
30 土	牛乳 (原材料確認)	こぼん	ソーチンカレー 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

見標量	(3歳未満児)	(3歳以上)
エネルギー	526kcal	570kcal
たんぱく質	17.8~26.6g	18.0~27.8g
脂質	11.8~17.7g	12.5~18.7g

※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。
※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。 直販のアレルギーの方は図にお知らせください。

21日(木)は市の防災備蓄米を使用します

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)

3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	満 児 食	3歳未満児・3歳以上児			
			副食	献立	材料名	
1 金	コーンフレークの 牛乳かけ (原材料確認)	ごはん	シチュー 大根サラダ バナナ 麦茶	鶏肉 油 人参 玉葱 ジャがいも コーン 豆乳 米粉 塩 鶏がらスープ 大根 人参 きゅうり ツナ油漬 塩 砂糖 酢 しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 クレープ 牛乳 クレープ (原材料確認)	
2 土	牛乳 ライスワッキー (原材料確認)	ごはん	ハヤシシチュー バナナ 麦茶	ベーコン 人参 玉葱 ジャがいも 油 ハヤシシチュー 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)	
4 月	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	煮魚 春雨サラダ みそしる 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 ハム はるさめ 酢 しょうゆ 砂糖 塩 こま こま油 白菜 玉葱 わかめ 削り節 みそ バナナ 麦茶	牛乳 きな粉ラスク 牛乳 パン きな粉 砂糖 パター	
5 火	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	米粉のグラタン 白菜スープ ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 油 塩 米粉 豆乳 パン粉 チーズ 鶏がらスープ 白菜 玉葱 人参 ベーコン 鶏がらスープ 塩 ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 フライドポテト 牛乳 ジャがいも 油 塩	
6 水	コーンフレークの 牛乳かけ (原材料確認)	ごはん	ウインナーカレー ハムサラダ 旬の柑橘類 麦茶	ウインナー 玉葱 人参 ジャがいも カレールウ 中濃ソース 油 ハム きゃべつ きゅうり 人参 酢 砂糖 油 塩 旬の柑橘類 麦茶	プリンサンデー プリン ホイップクリーム いちご	
7 木	牛乳 せんべい (ほっ子) (原材料確認)	ごはん	インド煮 みそしる バナナ 麦茶	ジャがいも 豚肉 さつまいも 人参 玉葱 油 クチャップ しょうゆ カレールウ 砂糖 削り節 削り節 もやし 人参 油揚げ みそ バナナ 麦茶	牛乳 せんべい 牛乳 せんべい (原材料確認)	
8 金	牛乳 ライスワッキー (原材料確認)	ごはん	鶏肉のから揚げ フレンチサラダ 醬汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ てんぷん 油 チーズ きゃべつ コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 削り節 豚肉 大根 人参 ジャがいも ねぎ 豆腐 みそ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ケーキ 牛乳 ケーキ 	
9 土	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	チキンカレー バナナ 麦茶	鶏肉水蒸し ジャがいも 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)	
11 月			お別れ遠足			
12 火	フルーツゼリー (原材料確認)	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き フロッコリーのおかかあえ ワタンスープ バナナ 麦茶	鶏肉 しょうゆ 酒 マーマレード フロッコリー かつお節 しょうゆ ワタンの水 ベーコン 人参 もやし 玉葱 こまめ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 バナナ 麦茶	牛乳 わかめおにぎり 牛乳 米 炊きこみわかめ	
13 水	牛乳 ライスワッキー (原材料確認)	ごはん	魚のコーンフレーク焼き 粉ふきいも わかめスープ 旬の柑橘類 麦茶	かじき 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク カレー粉 ジャがいも 塩 パセリ 鶏肉 玉葱 人参 わかめ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 揚げパン 牛乳 パン 油 グラニュー糖	
14 木	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	コロッケ せんきゅべつ レタスのスープ いちご 麦茶	ジャがいも 豚肉 玉葱 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース きゃべつ 人参 レタス かまぼこ 玉葱 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう こまめ てんぷん いちご 麦茶	牛乳 マカロニきん粉 牛乳 マカロニ 砂糖 きな粉 塩	
15 金	牛乳 せんべい (ほっ子) (原材料確認)		リクエスト献立			
16 土	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	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 ジャがいも 油 コーン 豆乳 米粉 塩 鶏がらスープ バナナ 麦茶	牛乳 きらきら星のパフ 牛乳 きらきら星のパフ (原材料確認)	
18 月	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	鶏肉の照り焼き 納豆あえ すまし汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 油 ほうれん草 絹豆 ツナ水蒸し ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 人参 わかめ えのきだけ 玉葱 削り節 しょうゆ 塩 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)	
19 火	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	大根の煮物 ツナそぼろ みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 大根 さつまいも 竹輪 砂糖 みりん しょうゆ 削り節 ツナ水蒸し 卵 人参 砂糖 しょうゆ きゃえんどう ジャがいも 玉葱 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 豆腐入りドーナツ 牛乳 豆腐 ホットケーキミックス粉 豆乳 砂糖 塩 油 粉糖	
21 木	牛乳 ライスワッキー (原材料確認)	ごはん	カレー フレンチサラダ 福神漬 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 ジャがいも たまねぎ 人参 油 カレールウ きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 バナナ 麦茶	牛乳 しっとりマフィン 牛乳 ホットケーキミックス粉 卵 牛乳 砂糖 油	
22 金	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	ハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉葱 米粉 豆乳 塩 こしょう 油 クチャップ 中濃ソース 砂糖 ジャがいも 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ ベーコン きゃべつ 玉葱 人参 トマト粉 鶏がらスープ 塩 こしょう 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 せんべい 牛乳 せんべい (原材料確認)	
23 土			そつえんしき			
25 月	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	五日炒め煮 みそ汁 じゃこのふりかけ バナナ 麦茶	鶏肉 油 ジャがいも 人参 大根 さつまいも 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 あおさ 豆腐 ねぎ みそ 削り節 しらす干し こま 砂糖 しょうゆ みりん 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)	
26 火	牛乳 せんべい (ほっ子) (原材料確認)	ごはん	マーボー豆腐 チーズ 野菜の中華スープ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 にんにく 油 ねぎ 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 てんぷん 中華油 チーズ 白菜 人参 玉葱 鶏がらスープ 絹豆腐 塩 しょうゆ てんぷん 旬の柑橘類 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 水	牛乳 ライスワッキー (原材料確認)	ごはん	豚肉の生姜焼き カリコリ漬け 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 きゅうり きゃべつ たくあん しょうゆ こま 白菜 人参 ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	おやつうどん 削り節 うどん かまぼこ ねぎ しょうゆ みりん 塩 てんぷん	
28 木	牛乳 せんべい (ほっ子) (原材料確認)	ごはん	そぼろ白菜 豆腐のスープ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉葱 人参 かまぼこ 白菜 ねぎ 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 中華油 てんぷん ほうれん草 マカロニ 豆腐 ねぎ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ こま油 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 鮭おにぎり 牛乳 米 鮭フレーク	
29 金	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	ハヤシシチュー ツナサラダ バナナ 麦茶	豚肉 玉葱 玉葱 人参 ジャがいも 鶏がらスープ トマトピューレ ハヤシシチュー きゃべつ きゅうり ツナ油漬 しょうゆ 酢 砂糖 油 塩 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)	
30 土	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	シーチキンカレー バナナ 麦茶	ツナ水蒸し ジャがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース 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)	

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 570kcal	エネルギー 542kcal 552kcal
たんぱく質 17.3~26.6g 18.0~27.9g	たんぱく質 20.1g 20.5g
脂質 11.8~17.7g 12.5~18.7g	脂質 17.7g 17.1g
	食塩 1.6g 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・製菓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。農薬のアレルギーの方は園にお知らせください。

21日(木)は市の防災備蓄米を使用します

毎月19日は食育の日 