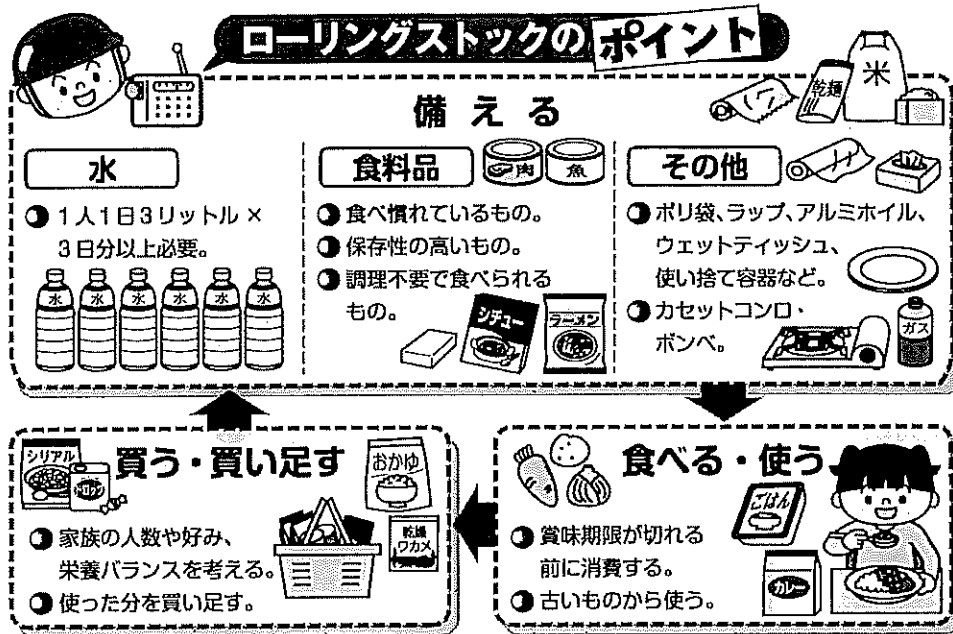




9月1日は防災の日です。災害がいつ起こっても冷静に対応できるように、日頃から災害について家族で話し合っておきましょう。



災害時に備えての食料の備蓄



★備蓄品は家の中にもたくさんあります!

■キッチンの戸棚

レトルト食品や缶詰、お米や乾麺が入っているご家庭が多くあると思います。

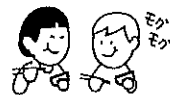
その他にも、戸棚にはラップや食器、カセットコンロなどがしまわれていることがあります。

カセットコンロなどは、使用できるか時々チェックしてみましょう。



★災害時のからだの健康を守る大事なポイント

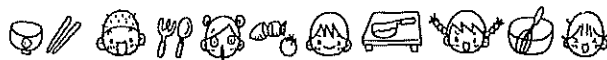
■しっかりとご飯を食べ、水分をとること



災害が起きると最初になくなってしまふのが、「食欲」です。怖い経験をしたり、つらかったり、悲しかったりするとご飯を食べる気がなくなってしまいます。でも、ご飯を食べずにいると栄養が不足して、体力が落ちてしまいます。

「おなかが空いてない」と思っても、提供された食事は食べ、「のどが渴いた」と思う前に水を飲むようにしましょう。

ピザバーグ



材料 4人分

豚ひき肉	240g	ピーマン	10g (1/3個)	A	ケチャップ	大さじ1
玉ねぎ	160g (1と1/2個)	コーン	30g		ウスターソース	大さじ1
油	適量	チーズ	適量		砂糖	小さじ1
塩	こしょう	少々				

作り方

- 1 玉葱はみじん切りにし、油で炒める。
- 2 ピーマンはみじん切りにする。
- 3 豚ひき肉に1、2の玉ねぎ、ピーマンを加えて練る。
- 4 3を丸め、オープンシートを敷いた天板に並べ、オーブンで焼く。
- 5 焼きあがったハンバーグにチーズをのせ、煮詰めたAの調味料をかける。

※チーズは角切りしたチーズをハンバーグにまぜてもおいしく出来上がります。



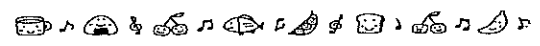
9月の献立予定表

令和6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)
		副食献立	材料名		
2月	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮もの みそしる パナナ 麦茶	鮭 塩 切干大根 油揚げ 人参 しょうゆ 砂糖 みりん 削り節 玉ねぎ じゃがいも 豆腐 みそ パナナ 麦茶	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
3火	牛乳 ライスクッキー	ごはん 米粉のつくね焼き ハムときゃべつのはっきりサラダ あおさ汁 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 鶏肉 玉ねぎ コーン 塩 こしょう みそ 米粉 しょうゆ みりん 砂糖 でんぷん ハム 油 きゃべつ きゅうり 塩 砂糖 酢 油 削り節 あおさ 豆腐 ねぎ みそ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩
4水	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん おひたし みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉ねぎ しめじ 人参 みりん しょうゆ 油 きゃべつ きゅうり 人参 削り節 しょうゆ もやし わかめ ねぎ みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 ツナサンド	牛乳 パン ツナ油揚げ ノンエッグマヨネーズ
5木	牛乳 ライスクッキー	ごはん 魚のみそ煮 カリコリ漬 すまし汁 旬の柑橘類 麦茶	かじき みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 きゃべつ きゅうり たくあん しょうゆ ごま えのきだけ 人参 かまぼこ ねぎ 削り節 塩 しょうゆ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 フルーツパフェ	牛乳 バナナ ももシロップ漬 生クリーム 砂糖 コーンフレーク
6金	牛乳 せんべい(お昼12:30)	ごはん 鶏肉の中華焼き ひじきの炒め煮 なめこ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 玉ねぎ しょうが にんにく みりん しょうゆ ごま ごま油 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 豆腐 なめこ みそ ねぎ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 プリン	牛乳 プリン
7土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん ハヤシソース バナナ 麦茶	ベーコン 油 人参 玉ねぎ じゃがいも ハヤシルー バナナ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい
9月	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん キーマカレー きゅうりとわかめのサラダ バナナ 麦茶	豚肉 玉ねぎ にんにく 生姜 人参 ピーマン 塩 トマト カレールウ 鶏がらスープ クチャップ 砂糖 きゅうり きゃべつ わかめ ツナ水煮 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩 バナナ 麦茶	アイス	アイス
10火	牛乳 ソースせんべい	ごはん 鶏肉のチリ風 中華サラダ コーンスープ 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 塩 こしょう でんぷん 油 クチャップ ウスターソース 砂糖 ねぎ マロニー ハム きゃべつ 人参 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 豆腐 コーン ベーコン 玉ねぎ 鶏がらスープ 塩 でんぷん 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ジャムサンド	牛乳 パン いちごジャム
11水	牛乳 せんべい(お昼12:30)	ごはん しゅうまい風 にんじんシリシリ みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 玉ねぎ 生姜 砂糖 酒 しょうゆ 塩 でんぷん ごま油 しゅうまいの皮 人参 油 ツナ油漬 砂糖 しょうゆ ごま油 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 スティックパイ	牛乳 パイ生地 砂糖
12木	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 煮魚 昆布あえ みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	白身魚 酒 生姜 みりん 砂糖 しょうゆ きゃべつ 人参 塩昆布 しょうゆ かぼち 玉ねぎ 人参 油揚げ 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ピザトースト	牛乳 パン クチャップ ウィンナー コーン 玉ねぎ チーズ
13金	牛乳 ライスクッキー	ごはん ブルコギ風 コーンサラダ わかめスープ パナナ 麦茶	豚肉 なし にんにく 生姜 しょうゆ 酒 玉ねぎ 人参 しょうゆ ごま油 砂糖 きゃべつ 人参 きゅうり コーン 酢 砂糖 油 塩 ベーコン もやし わかめ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ パナナ 麦茶	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
14土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん チキンカレー バナナ 麦茶	鶏肉水煮 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ バナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかし	牛乳 やわらかおかし
17火	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん トマトハヤシチュー フレンチサラダ バナナ 麦茶	豚肉 油 玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト グリンピース ハヤシルー クチャップ チーズ きゃべつ きゅうり 人参 酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶	十五夜ゼリー せんべい	十五夜ゼリー せんべい
18水	牛乳 ライスクッキー	ごはん 鶏肉のレモンあえ パンサンスー スープ 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 塩 こしょう でんぷん 油 酢 砂糖 しょうゆ レモン ハム きゃべつ きゅうり 人参 マロニー 酢 砂糖 塩 油 ウィンナー もやし 玉ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 旬の柑橘類 麦茶	コーンフレークの牛乳かけ	牛乳 コーンフレーク
19木	フルーツゼリー	ごはん ヒレカツ マカロニサラダ レタスのスープ パナナ 麦茶	ヒレ肉 小麦粉 パン粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 マカロニ きゅうり ハム 油 人参 ノンエッグマヨネーズ レタス かまぼこ 玉ねぎ 豆腐 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう ごま油 でんぷん パナナ 麦茶	牛乳 クレープ	牛乳 クレープ
20金	牛乳 雲つ子せんべい	ごはん 野菜と豆腐の甘辛煮 みそ汁 たくあん 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 人参 玉ねぎ もやし 豆腐 マロニー 砂糖 みりん しょうゆ 削り節 きゃべつ 油揚げ 玉ねぎ 削り節 みそ たくあん 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 メーブルトースト	牛乳 パン メーブルシロップ バター
21土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん ウィンナーカレー ゼリー 麦茶	ウィンナー 油 玉ねぎ 人参 じゃがいも カレールウ ゼリー 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
24火	牛乳 ソースせんべい	ごはん インド煮 みそ汁 バナナ 麦茶	じゃがいも 油 豚肉 さつまいも 人参 玉ねぎ 油 クチャップ しょうゆ カレールウ 砂糖 削り節 豆腐 あおさ ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉 油 人参 きゃべつ 焼きそばは種 中濃ソース
25水	牛乳 フルーツゼリー	ごはん 豆腐のナゲット きゅうりスティック 春雨スープ 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 豆腐 玉ねぎ にんにく 生姜 塩 こしょう でんぷん 油 クチャップ きゅうり ノンエッグマヨネーズ かまぼこ 玉ねぎ 人参 春雨 鶏がらスープ しょうゆ 塩 パセリ 旬の柑橘類 麦茶	ミルクまぜませデザート せんべい	まぜませの素 牛乳 せんべい
26木	牛乳 ライスクッキー	ごはん 魚のコーンフレーク焼き 粉ふきいも やさしいスープ パナナ 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 カレー粉 じゃがいも 塩 パセリ ベーコン きゃべつ 玉ねぎ 人参 油 鶏がらスープ 塩 パナナ 麦茶	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 米 炊き込みわかめの素
27金	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん とりじゃが煮 すまし汁 焼きのり 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 煮り豆腐 なたと 削り節 砂糖 しょうゆ 酒 豆腐 かまぼこ ねぎ 削り節 塩 しょうゆ 焼きのり 旬の柑橘類 麦茶	ゼリー おこめリング	ゼリー おこめリング
28土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん きのこ豚丼 ゼリー 麦茶	豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ しょうゆ 砂糖 油 酒 ゼリー 麦茶	牛乳 お米デザート	牛乳 お米デザート
30月	牛乳 せんべい(お昼12:30)	ごはん ポークカレー コーンサラダ 福神漬 パナナ 麦茶	豚肉 生姜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ 中濃ソース りんご きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 パナナ 麦茶	アイス	アイス

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 538kcal 545kcal	エネルギー 555kcal 545kcal
たんぱく質 17.3~26.6g 15.5~25.3g	たんぱく質 19.9g 20.0g
脂質 11.8~17.7g 12.2~18.4g	脂質 16.8g 17.0g
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、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

卵除去

(調味料・加工品は確認)

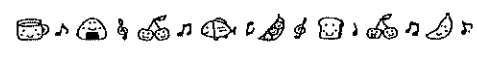
9月の献立予定表

令和6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				
		副食	献立	材料名		
2月	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	鮭の塩焼き 切干大根の煮もの みそしる パナナ 麦茶	鮭 塩 切干大根 油揚げ 人参 しょうゆ 砂糖 みりん 削り節 玉ねぎ じゃがいも 豆腐 みそ パナナ 麦茶	3時間食 ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい(原材料確認)
3火	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	米粉のつくね焼き ハムときゃべつのさっぱりサラダ(除去用ハム) あおさ汁 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 鶏肉 玉ねぎ コーン 塩 こしょう みそ 米粉 しょうゆ みりん 砂糖 でんぶ ハム(除去用) 油 きゃべつ きゅうり 塩 砂糖 酢 油 削り節 あおさ 豆腐 ねぎ みそ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩
4水	牛乳 あんぱんせんべい (原材料確認)	ごはん	ポーグジンジャー おひたし みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉ねぎ しめじ 人参 みりん しょうゆ 油 きゃべつ きゅうり 人参 削り節 しょうゆ もやし わかめ ねぎ みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 ツナサンド (除去用パン)	牛乳 パン(除去用) ツナ油揚げ ノンエッグマヨネーズ
5木	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	魚のみそ煮 カリコリ漬け すまし汁(除去用かまぼこ) 旬の柑橘類 麦茶	かじき みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 きゃべつ きゅうり たくあん しょうゆ ごま えのきだけ 人参 かまぼこ(除去用) ねぎ 削り節 塩 しょうゆ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 フルーツパフェ	牛乳 パナナ ももシロップ漬け 生クリーム 砂糖 コーンフレーク
6金	牛乳 りんご(原材料確認)	ごはん	鶏肉の中華焼き ひじきの炒め煮 なめこ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 玉ねぎ しょうが にんにく みりん しょうゆ ごま ごま油 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 豆腐 なめこ みそ ねぎ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 プリン(除去用)	牛乳 プリン(除去用)
7土	牛乳 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 除去用ルウ) ゼリー 麦茶	ベーコン(除去用) 油 人参 玉ねぎ じゃがいも ハヤシルウ(除去用) ゼリー 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい(原材料確認)
9月	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	キーマカレー(除去用ルウ) きゅうりとわかめのサラダ パナナ 麦茶	豚肉 玉ねぎ 人参 人参 ビーツ 油 トマト カレー(除去用) ねぎ スープ(除去用) ケチャップ 酢 きゅうり きゃべつ わかめ ツナ水漬 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩 パナナ 麦茶	凍り菓子	凍り菓子(原材料確認)
10火	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	鶏肉のチリ風 中華サラダ(除去用ハム) コンスープ(除去用ベーコン) 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 塩 こしょう でんぶ 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 ねぎ マロニー ハム(除去用) きゃべつ 人参 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 豆腐 コーン ベーコン(除去用) 玉ねぎ ねぎ スープ(除去用) 塩 でんぶ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ジャムサンド (除去用パン)	牛乳 パン(除去用) いちごジャム
11水	牛乳 せんべい(原材料確認)	ごはん	しゅうまい風 にんじんシリシリ みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 玉ねぎ 生姜 砂糖 酒 しょうゆ 塩 でんぶ にごま油 しゅうまいの皮 人参 油 ツナ油漬 砂糖 しょうゆ ごま油 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 スティックパン (除去用パン)	牛乳 除去用パン(パイ生地除去) 砂糖
12木	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	煮魚 昆布あえ みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	白身魚 酒 生姜 みりん 砂糖 しょうゆ きゃべつ 人参 塩昆布 しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油揚げ 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ピザトースト (除去用パン 除去用ウィナー)	牛乳 パン(除去用) ケチャップ ウィナー(除去用) コーン 玉ねぎ チーズ
13金	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	ブルコキ風 コーンサラダ わかめスープ(除去用ベーコン) パナナ 麦茶	豚肉 なし にんにく 生姜 しょうゆ 酒 玉ねぎ 人参 しょうゆ ごま油 砂糖 きゃべつ 人参 きゅうり コーン 酢 砂糖 油 塩 ベーコン(除去用) もやし わかめ ねぎ スープ(除去用) 塩 しょうゆ パナナ 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)
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(除去用ルウ) ゼリー 麦茶	鶏肉水漬 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ(除去用) ゼリー 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)
17火	牛乳 あんぱんせんべい (原材料確認)	ごはん	トマトハヤシチュー(除去用ルウ) フレンチサラダ パナナ 麦茶	豚肉 油 玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト グリンピース ハヤシルウ(除去用) ケチャップ チーズ きゃべつ きゅうり 人参 酢 砂糖 油 塩 パナナ 麦茶	十五夜ゼリー せんべい	十五夜ゼリー せんべい(原材料確認)
18水	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	鶏肉のレモンあえ パンプンスープ(除去用ハム) スープ(除去用ウィナー) 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 塩 こしょう でんぶ 油 酢 砂糖 しょうゆ レモン ハム(除去用) きゃべつ きゅうり 人参 マロニー 酢 砂糖 塩 油 ウィナー(除去用) もやし 玉ねぎ ねぎ スープ(除去用) しょうゆ 塩 旬の柑橘類 麦茶	コーンフレークの牛乳かけ	牛乳 コーンフレーク
19木	牛乳 フルーツゼリー (原材料確認)	ごはん	ヒレカツ マカロニサラダ(除去用ハム) レタスのスープ(除去用かまぼこ) パナナ 麦茶	ヒレ肉 小麦粉 パン粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 マカロニ きゅうり ハム(除去用) 油 人参 ノンエッグマヨネーズ レタス かまぼこ(除去用) 玉ねぎ 人参 ねぎ スープ(除去用) しょうゆ こしょう 塩 でんぶ パナナ 麦茶	牛乳 米粉クレープ	牛乳 米粉クレープ(原材料確認)
20金	牛乳 まんじゅうせんべい (原材料確認)	ごはん	野菜と豆腐の甘辛煮 みそ汁 たくあん 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 人参 玉ねぎ もやし 豆腐 マロニー 砂糖 みりん しょうゆ 削り節 きゃべつ 油揚げ 玉ねぎ 削り節 みそ たくあん 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 メーブルトースト (除去用パン)	牛乳 パン(除去用) メーブルシロップ パター
21土	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	ウィナーカレー(除去用ウィナー 除去用ルウ) ゼリー 麦茶	ウィナー(除去用) 油 玉ねぎ 人参 じゃがいも カレールウ(除去用) ゼリー 麦茶	牛乳 フルーツゼリー あんぱんまんせんべい	牛乳 フルーツゼリー あんぱんまんせんべい(原材料確認)
24火	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	インド煮(除去用さつま揚げ) みそ汁 パナナ 麦茶	じゃがいも 塩 豚肉 さつま揚げ(除去用) 人参 玉ねぎ 油 ケチャップ しょうゆ カレールウ 砂糖 削り節 豆腐 あおさ ねぎ みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉 油 人参 きゃべつ 焼きそば麺 中濃ソース
25水	牛乳 フルーツゼリー (原材料確認)	ごはん	豆腐のナゲット きゅうりスティック 春雨スープ(除去用かまぼこ) 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 豆腐 玉ねぎ にんにく 生姜 塩 こしょう でんぶ 油 ケチャップ きゅうり ノンエッグマヨネーズ かまぼこ(除去用) 玉ねぎ 人参 酢 ねぎ スープ(除去用) しょうゆ 塩 パセリ 旬の柑橘類 麦茶	ミルクまぜまぜデザート せんべい	まぜまぜの素 牛乳 せんべい(原材料確認)
26木	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 やさいスープ(除去用ベーコン) パナナ 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 カレー粉 じゃがいも 塩 パセリ ベーコン(除去用) きゃべつ 玉ねぎ 人参 油 ねぎ スープ(除去用) 塩 パナナ 麦茶	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 米 炊き込みわかめの素
27金	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	とりじゃが煮(除去用なると) すまし汁(除去用かまぼこ) 焼きのり 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 凍り豆腐 なると(除去用) 削り節 砂糖 しょうゆ 酒 豆腐 かまぼこ(除去用) ねぎ 削り節 塩 しょうゆ 焼きのり 旬の柑橘類 麦茶	ゼリー おこめリング	ゼリー おこめリング(原材料確認)
28土	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	きのご豚丼 ゼリー 麦茶	豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ しょうゆ 砂糖 みりん ゼリー 麦茶	牛乳 お米デザート	牛乳 お米デザート(原材料確認)
30月	牛乳 りんご(原材料確認)	ごはん	ポーグカレー(除去用ルウ) コーンサラダ 福神漬 パナナ 麦茶	豚肉 生姜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ(除去用) 中濃ソース りんご きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 パナナ 麦茶	凍り菓子	凍り菓子(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	538kcal	390kcal	エネルギー	555kcal	377kcal
たんぱく質	17.3~26.6g	15.5~25.3g	たんぱく質	19.3g	17.5g
脂質	11.8~17.7g	12.2~18.4g	脂質	16.8g	16.7g
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、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





9月の献立予定表(離乳食)

令和6年度 御殿場市 保育園・こども園

日	曜日	0歳児 7・8 か月頃 主食・副食献立	午後	材料
2	月	7倍がゆ ミルク 玉ねぎと人参のだし汁煮 じゃがいものだし汁煮	ミルク	米 玉ねぎ 人参 じゃがいも
3	火	7倍がゆ ミルク きゃべつと玉ねぎのだし汁煮 豆腐のだし汁煮	ミルク	米 きゃべつ 玉ねぎ 豆腐
4	水	7倍がゆ ミルク 人参と玉葱のだし汁煮 きゃべつのだし汁煮	ミルク	米 人参 玉ねぎ きゃべつ
5	木	7倍がゆ ミルク きゃべつと人参のだし汁煮 ツナのだし汁煮	ミルク	米 きゃべつ 人参 ツナ
6	金	7倍がゆ ミルク 人参と玉ねぎのだし汁煮 豆腐のだし汁煮	ミルク	米 人参 玉ねぎ 豆腐
7	土	野菜入り7倍がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) バナナのミルク煮 ミルク	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バナナ
9	月	7倍がゆ ミルク きゃべつと人参のミルク煮 玉ねぎとツナのミルク煮	ミルク	米 きゃべつ 人参 玉ねぎ ツナ
10	火	7倍がゆ ミルク きゃべつと人参のミルク煮 豆腐のミルク煮	ミルク	米 きゃべつ 人参 玉ねぎ 豆腐
11	水	7倍がゆ ミルク 玉ねぎと人参のだし汁煮 豆腐のだし汁煮	ミルク	米 玉ねぎ 人参 豆腐
12	木	7倍がゆ ミルク かぼちゃと玉ねぎのだし汁煮 きゃべつと人参のだし汁煮	ミルク	米 かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ 人参
13	金	7倍がゆ ミルク 玉ねぎと人参のミルク煮 きゃべつのミルク煮	ミルク	米 玉ねぎ 人参 きゃべつ
14	土	野菜入り7倍がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) バナナのミルク煮 ミルク	ミルク	米 玉ねぎ 人参 じゃがいも バナナ
17	火	7倍がゆ ミルク じゃがいもと玉ねぎのミルク煮 きゃべつと人参のミルク煮	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ きゃべつ 人参
18	水	7倍がゆ ミルク 玉ねぎと人参のミルク煮 きゃべつのミルク煮	ミルク	米 玉ねぎ 人参 きゃべつ
19	木	7倍がゆ ミルク 玉ねぎと人参のミルク煮 豆腐のミルク煮	ミルク	米 玉ねぎ 人参 豆腐
20	金	7倍がゆ ミルク きゃべつと人参のだし汁煮 豆腐と玉ねぎのだし汁煮	ミルク	米 きゃべつ 人参 豆腐 玉ねぎ
21	土	野菜入り7倍がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) バナナのミルク煮 ミルク	ミルク	米 玉ねぎ 人参 じゃがいも バナナ
24	火	7倍がゆ ミルク 玉ねぎとじゃがいものだし汁煮 きゃべつと人参のだし汁煮	ミルク	米 玉ねぎ じゃがいも きゃべつ 人参
25	水	7倍がゆ ミルク 玉ねぎと人参のミルク煮 豆腐のミルク煮	ミルク	米 玉ねぎ 人参 豆腐
26	木	7倍がゆ ミルク きゃべつと人参のミルク煮 じゃがいもと玉ねぎのミルク煮	ミルク	米 きゃべつ 人参 じゃがいも 玉ねぎ
27	金	7倍がゆ ミルク じゃがいもと玉ねぎのだし汁煮 豆腐と人参のだし汁煮	ミルク	米 じゃがいも 玉葱 豆腐 人参
28	土	野菜入り7倍がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) バナナのミルク煮 ミルク	ミルク	米 玉ねぎ 人参 じゃがいも バナナ
30	月	7倍がゆ ミルク 玉ねぎとじゃがいものミルク煮 きゃべつと人参のミルク煮	ミルク	米 玉ねぎ じゃがいも きゃべつ 人参

9月の献立予定表(離乳食)

令和6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 玉ねぎと人参のだし汁煮 じゃがいものだし汁煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 玉ねぎ 人参 じゃがいも	
3	火	ミルク	硬がゆ ミルク きゃべつと玉ねぎのだし汁煮 豆腐のだし汁煮	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 きゃべつ 玉ねぎ 豆腐	
4	水	ミルク	硬がゆ ミルク 人参と玉葱のだし汁煮 きゃべつのだし汁煮	ミルク パンがゆ	米 パン 人参 玉ねぎ きゃべつ	
5	木	ミルク	硬がゆ ミルク きゃべつと人参のだし汁煮 ツナのだし汁煮	ミルク バナナのミルク煮	米 きゃべつ 人参 ツナ パナナ	
6	金	ミルク	硬がゆ ミルク 人参と玉葱のだし汁煮 豆腐のだし汁煮	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 人参 玉ねぎ 豆腐	
7	土	ミルク	野菜入り硬がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) バナナのミルク煮 ミルク	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バナナ	
9	月	ミルク	硬がゆ ミルク きゃべつと人参のミルク煮 玉ねぎとツナのミルク煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 きゃべつ 人参 玉ねぎ ツナ	
10	火	ミルク	硬がゆ ミルク きゃべつと人参のミルク煮 豆腐のミルク煮	ミルク パンがゆ	米 パン きゃべつ 人参 玉ねぎ 豆腐	
11	水	ミルク	硬がゆ ミルク 玉ねぎと人参のだし汁煮 豆腐のだし汁煮	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 玉ねぎ 人参 豆腐	
12	木	ミルク	硬がゆ ミルク かぼちゃと玉ねぎのだし汁煮 きゃべつと人参のだし汁煮	ミルク パンがゆ	米 かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ 人参	
13	金	ミルク	硬がゆ ミルク 玉ねぎと人参のミルク煮 きゃべつのミルク煮	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 玉ねぎ 人参 きゃべつ	
14	土	ミルク	野菜入り硬がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) バナナのミルク煮 ミルク	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 玉ねぎ 人参 じゃがいも バナナ	
17	火	ミルク	硬がゆ ミルク じゃがいもと玉ねぎのミルク煮 きゃべつと人参のミルク煮	ミルク ゆでさつまいもスティック	米 じゃがいも 玉ねぎ きゃべつ 人参 さつまいも	
18	水	ミルク	硬がゆ ミルク 玉ねぎと人参のミルク煮 きゃべつのミルク煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 玉ねぎ 人参 きゃべつ	
19	木	ミルク	硬がゆ ミルク 玉ねぎと人参のミルク煮 豆腐のミルク煮	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 玉ねぎ 人参 豆腐	
20	金	ミルク	硬がゆ ミルク きゃべつと人参のだし汁煮 豆腐と玉ねぎのだし汁煮	ミルク パンがゆ	米 きゃべつ 人参 豆腐 玉ねぎ パン	
21	土	ミルク	野菜入り硬がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) バナナのミルク煮 ミルク	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 玉ねぎ 人参 じゃがいも バナナ	
24	火	ミルク	硬がゆ ミルク 玉ねぎとじゃがいものだし汁煮 きゃべつと人参のだし汁煮	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 玉ねぎ じゃがいも きゃべつ 人参	
25	水	ミルク	硬がゆ ミルク 玉ねぎと人参のミルク煮 豆腐のミルク煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 玉ねぎ 人参 豆腐	
26	木	ミルク	硬がゆ ミルク きゃべつと人参のミルク煮 じゃがいもと玉ねぎのミルク煮	ミルク だし汁がゆ	米 きゃべつ 人参 じゃがいも 玉ねぎ	
27	金	ミルク	硬がゆ ミルク じゃがいもと玉ねぎのだし汁煮 豆腐と人参のだし汁煮	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 じゃがいも 玉葱 豆腐 人参	
28	土	ミルク	野菜入り硬がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) バナナのミルク煮 ミルク	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 玉ねぎ 人参 じゃがいも バナナ	
30	月	ミルク	硬がゆ ミルク 玉ねぎとじゃがいものミルク煮 きゃべつと人参のミルク煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 玉ねぎ じゃがいも きゃべつ 人参	