



野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。

毎日食べても飽きない「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか？

野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが、数種類の野菜を組み合わせて、しっかりと煮ることで、野菜の特有の味を感じにくくすることができます。健康のために、野菜を十分にとることが大切です。



★野菜がおいしい「菜汁」

★菜汁の良さ

1 副菜になる

毎日の献立で、「主菜は決まつても、もう一品の副菜は何にしよう？」と迷うことがあります。そんな時に「副菜は、菜汁でOK！」と考えれば、ストレス軽減。冷蔵庫にある食材で、手軽に野菜をとることができます。



2 サラダより野菜をたくさんとれる

加熱すると野菜のかさ（量）が減るので、無理なく、たくさんの野菜を食べることができます。



3 栄養素を逃さず摂取できる

菜汁では、煮汁に溶け出す栄養素を逃すことなく、一緒に摂取することができます。



4 飽きずに食べられる

みそ・コンソメ・中華だしの素などを使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁を作ることができます。主菜に合わせて汁の味を変えることができるので、飽きることなく食べやすすめられます。

5 作るのが簡単！

汁だからこそ、面倒な下ゆでや水きりがいっさい必要ありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば、出来上がり！ 難しいレシピを見なくとも作ることができます。

味を決める

だし汁パック等を使って和風にするか、コンソメ味にするなど、味を先に決めてから、食材を揃えましょう。



切る

子どもに合わせて食べやすく切りましょう。切り方にによって食感が変わるので、いろいろ試してみましょう。



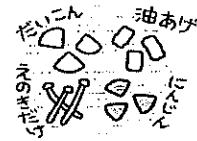
煮る

子どもの食事では、やわらかく煮るのがポイント。最初からすべての材料を入れて、具がやわらかくなるまで煮ましょう。



★菜汁・具の組み合わせ

■「和風の菜汁」出汁で具を煮て、みそ（又は塩・しょうゆ）で味付け



■「洋風の菜汁」水+コンソメで野菜を煮て、塩で味付け



7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)
日曜日	10時間食量	副食献立	材料名		
1月	牛乳 せんべい(小麦 flour)	鶏肉のさっぱり煮 納豆あえ とうがん汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 ショウゆ 酢 砂糖 みりん 酒 きゅべつ 納豆 ツナ水煮 ノンエッグマヨネーズ ショウゆ 削り節 豚肉 とうがん 人参 油揚げ 豆腐 みそ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 マカロニのきなこかけ	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩
2月	牛乳 かぼちゃパード	鉄板ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁 バナナ 麦茶	玉ねぎ 豚肉 鶏肉 ひじき 米粉 塩 こしょう 酢 ショウゆ 砂糖 みりん でんぶん かぼちゃ ショウゆ みりん 三層粉 削り節 人参 きゅべつ お餅 ねぎ みそ バナナ 麦茶	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 米 塩こんぶ
3月	牛乳 あんばんまんせんべい	焼き魚 ごま和え 栄養すいとん 旬の柑橘類 麦茶	鮭 きゅべつ ほうれん草 ごま 砂糖 しょゆ 削り節 豚肉 大根 しめじ ねぎ みそ 小麦粉 豆腐 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃがいも 油 塩
4月	牛乳 ソースせんべい	八宝菜 豆腐のスープ ふりかけ バナナ 麦茶	野菜 油 玉ねぎ 人参 だけに めじ りんご きゅべつ ごま油 野菜 しめじ お餅 ねぎ えのきだけ 豆腐 人参 ねぎ 鶏がらスープ 塩 こしょう ごま油 ふりかけ バナナ 麦茶	牛乳 変わりラスク	牛乳 パン ノンエッグマヨネーズ カレーパン パセリ
5月	牛乳 ライスクッキー	洋風天ぷら ブロッコリーのおかか和え 七夕そうめん 旬の柑橘類 麦茶	ワイン 玉ねぎ 人参 コーン 小麦粉 油 ブロッコリー 剥き節 ショウゆ	フルーツゼリー キラキラ星のパフ	フルーツゼリー キラキラ星のパフ
6月	牛乳 せんべい(小麦 flour)	チキンカレー バナナ 麦茶	鶏肉水煮油 ジャガいも 玉ねぎ 人参 カレールウ バナナ 麦茶	牛乳 お米のマフィン	牛乳 お米のマフィン
7月	牛乳 ライスクッキー	鶏肉とじやがいもの煮もの みそ汁 焼きのり 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャガいも ほり豆芽 なると クリンピース 砂糖 しょゆ 酒 削り節 もやし 大根 人参 みそ ねぎ 焼きのり 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ワインオーパン	牛乳 パン ウインナー ケチャップ
8月	牛乳 あんばんまんせんべい	ドライカレー ツナコーンサラダ バナナ 麦茶	野菜 玉ねぎ 人参 ピーマン ポ カレール ウ クスター ソース ケチャップ HHD 豆乳スープ トマトピューレ きゅべつ きゅうり ツナ油漬け コーン 人参 酢 砂糖 塩	牛乳 ステックパイ	牛乳 パイ生地 砂糖
9月	牛乳 かぼちゃパード	魚の生姜焼き 中華サラダ すまし汁 旬の柑橘類 麦茶	ハム マロニエ キュウリ きゅうり コーン 人参 しょゆ 酢 砂糖 ごま油 削り節 わかめ 人参 まぼこ 玉ねぎ 塩 しょゆ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 焼きそば	牛乳 焼きそば麺 豚肉油 きゅべつ 人参 中巻ソース あおのり
10月	牛乳 せんべい(小麦 flour)	ボテトミートグラタン わかめスープ ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	野菜 玉ねぎ ジャガイモ マカロニ ケチャップ トマトピューレ ハヤシソース 豆乳スープ チーズ ハム パセリ チングンサイ えのきだけ わかめ 鶏がらスープ しょゆ 塩 ふりかけ 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月	牛乳 ソースせんべい	鶏肉と野菜の甘辛煮 みそ汁 たくあん バナナ 麦茶	鶏肉 マロニエ 人参 玉ねぎ きゅべつ みりん 砂糖 酒 削り節 豆腐 玉ねぎ 油揚げ みそ たくあん バナナ 麦茶	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 米 炊込みわかめ
12月	牛乳 かぼちゃパード	ハヤシソース バナナ 麦茶	ベーコン 油 人参 玉ねぎ ジャガいも ハヤシルウ バナナ 麦茶	フルーツゼリー あんばんまんせんべい	フルーツゼリー あんばんまんせんべい
13月	牛乳 ライスクッキー	インディアンポーク 春雨サラダ みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 塩 こしょう 生姜 にんにく 油 玉ねぎ 人参 コーン カレール 酢 ショウゆ リンゴjam きゅうり マロニエ 人参 酢 砂糖 油 塩 削り節 大根 人参 ねぎ みそ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 牛乳かけ	牛乳 牛乳
14月	牛乳 かぼちゃパード	豚肉のみぞれめ ワンタンスープ バナナ 麦茶	豚肉 もやし きゅべつ 人参 みそ みりん 酒 生姜 ごま油 焼き豚 人参 もやし ねぎ ごま油 ワンタンの皮 鶏がらスープ しょゆ 塩 バナナ 麦茶	牛乳 ブレーンケーキ	牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 バター 砂糖
15月	牛乳 せんべい(小麦 flour)	ヤンニョムチキン スパゲティサラダ レタスのスープ すいか 麦茶	刻肉 生姜 酒 でんぶん 小麦粉 油 ケチャップ しょゆ みりん 砂糖 にんにく ごま スパゲティ キュウリ ハム 人参 ノンエッグマヨネーズ レタス かまぼこ 玉ねぎ 鶏がらスープ 塩 こしょう でんぶん ごま油 すいか 麦茶	アイス	アイス
16月	牛乳 ライスクッキー	煮魚 カリカリ漬け みそ汁 バナナ 麦茶	かじき 酒 生姜 みりん 砂糖 しょゆ きゅべつ きゅうり たくあん しょゆ ごま 豆腐 あおさ 玉ねぎ みそ 剥き節 バナナ 麦茶	牛乳 プリン	牛乳 プリン
17月	牛乳 せんべい(小麦 flour)	ウインナーカレー バナナ 麦茶	ウインナー 油 玉ねぎ 人参 ジャガいも カレールウ バナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかき	牛乳 やわらかおかき
18月	牛乳 かぼちゃパード	かじきの香味焼き きゅべつの磯和え 玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	かじき 酒 生姜 にんにく しょゆ 酢 砂糖 ごま油 きゅべつ 人參 きざみのり しょゆ 玉ねぎ 人參 まぼこ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょゆ バナナ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい
19月	牛乳 ソースせんべい	タコライスの具 きゅべつのマヨサラダ 野菜スープ 旬の柑橘類 麦茶	身肉 ウィンナー 玉ねぎ 人參 ビーマン トマト缶 ケチャップ 砂糖 鶏がらスープ 塩 きゅべつ チーズ ノンエッグマヨネーズ じゅかいも 人參 ねぎ 鶏がらスープ 塩 パセリ 旬の柑橘類 麦茶	麦茶	麦茶
20月	牛乳 せんべい(小麦 flour)	鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょゆ みりん 砂糖 切干大根 人參 油揚げ 竹精 油 砂糖 しょゆ 酒 削り節 豆腐 玉ねぎ えのきだけ みそ バナナ 麦茶	牛乳 ナポリタンマカロニ	牛乳 マカロニ ハム 玉ねぎ ケチャップ 塩 パセリ
21月	牛乳 かぼちゃパード	ポークカレー フレンチサラダ 福神漬 すいか 麦茶	豚肉 油 生姜 玉ねぎ 人参 ジャガいも カレールウ 中巻ソース りんご きゅべつ きゅうり 人參 コーン 酢 砂糖 油 塩 福神漬 すいか 麦茶	アイス	アイス
22月	牛乳 せんべい(小麦 flour)	魚の西京焼き 昆布あえ すまし汁 バナナ 麦茶	かじき 酒 みそ 砂糖 みりん きゅべつ きゅうり 人參 昆布 削り節 人參 豆腐 塩 しょゆ バナナ 麦茶	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
23月	牛乳 せんべい(小麦 flour)	ひき肉カレー バナナ 麦茶	豚肉 生姜 人参 玉ねぎ ジャガいも カレールウ 麦茶	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
24月	牛乳 せんべい(小麦 flour)	五目炒め煮 焼きのり みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 人参 ジャガいも さつま揚げ 竹精 油 砂糖 しょゆ みりん 焼きのり 剥き節 玉ねぎ 豆腐 みそ ねぎ バナナ 麦茶	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
25月	牛乳 せんべい(小麦 flour)	肉炒め きゅべつのおひたし みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 にんにく しょゆ みりん きゅべつ きゅうり 人參 昆布 削り節 人參 豆腐 塩 しょゆ バナナ 麦茶	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
26月	牛乳 せんべい(小麦 flour)	夏のトマトハヤシシチュー ツナサラダ バナナ 麦茶	豚肉 油 生姜 玉ねぎ ジャガいも トマト缶 ハヤシソース ケチャップ ウスター ソース 塩 きゅべつ きゅうり 人參 ツナ油漬け 酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
27月	牛乳 せんべい(小麦 flour)	どうめん汁 昆布おにぎり みりん	削り節 どうめん 人参 わかめ 塩 しょゆ 酒 みりん	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
28月	牛乳 せんべい(小麦 flour)	肉炒め きゅべつのおひたし みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 にんにく しょゆ みりん きゅべつ きゅうり 人參 剥き節 削り節 じゅかいも 人參 ねぎ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
29月	牛乳 せんべい(小麦 flour)	夏のトマトハヤシシチュー ツナサラダ バナナ 麦茶	豚肉 人参 ジャガいも トマト缶 ハヤシソース ケチャップ ウスター ソース 塩 きゅべつ きゅうり 人參 ツナ油漬け 酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
30月	牛乳 せんべい(小麦 flour)	ヨーグルト せんべい	削り節 よーグルト せんべい	牛乳 牛乳	ヨーグルト せんべい
31月	牛乳 せんべい(小麦 flour)	ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、団にお知らせください。 ※材料の替わりにより、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できます。			

目標量 (3歳未満児) (3歳以上児)
 エネルギー 538kcal 384kcal
 たんぱく質 17.3~26.6g 15.5~25.3g
 脂質 11.8~17.7 12.2~18.4g
 食塩 1.6g 1.5g

平均 (3歳未満児) (3歳以上児)
 エネルギー 539kcal 384kcal
 たんぱく質 19.5g 18.9g
 脂質 17.4g 17.8g
 食塩 1.7g 1.9g

毎月19日は
食育の日



卵除去

(調味料・加工品は確認)

7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)	
日曜日	10時間食屋食	副食献立	材料名		
1月	牛乳 牛乳 納豆あえ とうがん汁 匂の柑橘類 麦茶	鶏肉のさっぱり煮 きゅべつ 納豆 ツナ水煮 ノンエッグマヨネーズ ショウゆ 削り節 豚肉 とうがん 人参 油揚げ 豆腐 みそ 匂の柑橘類 麦茶	牛乳 牛乳 マカロニのきなこかけ	牛乳 牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩	
2月	牛乳 かぼちゃパーコー (原材料確認)	鉄板ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁 バナナ 麦茶	玉ねぎ 豆腐 豚肉 ひじき 米粒 塩 こしょう 油 ショウゆ 砂糖 みりん でんぶん かぼちゃ ショウゆ みりん 三温糖 削り節 人参 きゅべつ お麸 ねぎ みそ バナナ 麦茶	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 米 塩こんぶ
3月	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	焼き魚 ごま和え 栄養すいとん 匂の柑橘類 麦茶	鮭 きゅべつ ほうれん草 ごま 砂糖 ショウゆ 削り節 豚肉 人参 大根 しめじ ねぎ みそ 小麦粉 豆腐 匂の柑橘類 麦茶	牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃかいも 油 塩
4月	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ハ宝菜 豆腐のスープ ぶりかけ(除去用) バナナ 麦茶	鶏肉 ごま 3種類 人参 大根 しめじ 鮭 きゅべつ ごま ひじき レタス は ねぎ からスープ(除去用) 塩 こしょう ごま油 えのきだけ 豆腐 人参 ねぎ 始がらスープ(除去用) 塩 こしょう ごま油 ぶりかけ(除去用) バナナ 麦茶	牛乳 変わりラスク (除去用パン)	牛乳 除用パン ノンエッグマヨネーズ カレーパン バセリ
5月	牛乳 ライスクリッキー (原材料確認)	洋風天ぷら(除去用ワインナー) ブロッコリーのおかか和え セタうめん(除去用なると) 匂の柑橘類 麦茶	ワインナー(除去用) 玉ねぎ 人参 コーン 小麦粉 油 ブロッコリー 削り節 ショウゆ 削り節 豚肉 なると(除去用) うめん 酒 ショウゆ みりん 砂糖 塩 別の柑橘類 麦茶	フルーツゼリー キラキラ星のパフ	フルーツゼリー キラキラ星のパフ(原材料確認)
6月	牛乳 土 (原材料確認)	チキンカレー(除去用ルウ) バナナ 麦茶	鶏肉水煮 油 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 カレールウ(除去用ルウ) バナナ 麦茶	牛乳 お米のマフィン	牛乳 お米のマフィン(除去用)
8月	牛乳 ライスクリッキー (原材料確認)	鶏肉とじやがいもの煮もの(除去用なると) みそ汁 焼きのり 匂の柑橘類 麦茶	鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 来り豆芽 なると(除去用) グリンピース 砂糖 ショウゆ 酒 削り節 もやし 大根 人参 みそ ねぎ 焼きのり 匂の柑橘類 麦茶	牛乳 ワインナーパン (除去用パン 除去用ワインナー)	牛乳 除用パン 除去用ワインナー ケチャップ
9月	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ドライカレー(除去用ルウ) ツナコーンサラダ バナナ 麦茶	ツナコーンサラダ きゅべつ きゅうり ツナ油漬け コーン 人参 料 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶	牛乳 ステイックパン (除去用パン バイ生地除去)	牛乳 除用パン(バイ生地除去) 砂糖
10月	牛乳 かぼちゃパーコー ¹ (原材料確認)	魚の生姜焼き 中華サラダ(除去用ハム) すまし汁(除去用かまぼこ) 匂の柑橘類 麦茶	かじき ショウゆ 酒 みりん 砂糖 生姜 ハム(除去用) マロニー キュウリ コーン 人参 ショウゆ 料 砂糖 ごま油 削り節 わかめ 人参 かまぼこ(除去用) 玉ねぎ 塩 ショウゆ 匂の柑橘類 麦茶	牛乳 焼きそば	牛乳 焼きそば 鮭 豚肉 油 キュベツ 人参 中温ソース あおのり
11月	牛乳 木 (原材料確認)	ポテトミートグラタン(除去用ルウ) わかめスープ ぶりかけ(除去用) 匂の柑橘類 麦茶	ポテトミートグラタン きんぴら サラダ きゅべつ ごま 3種類 人参 大根 しめじ 鮭 きゅべつ みりん サラダ 油 塩 わかれり(除去用) 匂の柑橘類 麦茶	牛乳 ジャムサンド (除去用パン)	牛乳 除用パン いちごジャム
12月	牛乳 金 (原材料確認)	鶏肉と野菜の甘辛煮 みそ汁 たくあん バナナ 麦茶	鶏肉 マロニー 人参 玉ねぎ きゅべつ みりん 砂糖 酒 削り節 野菜 玉ねぎ 油揚げ みそ たくあん バナナ 麦茶	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 米 炊込みわかめ
13月	牛乳 土 (原材料確認)	ハヤシソース(除去用ペーコン) バナナ 麦茶	ペーコン(除去用) 油 人参 玉ねぎ ジャガイモ ハヤシルウ(除去用) 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)
16月	牛乳 火 (原材料確認)	インディアンポーク 春雨サラダ みそ汁 匂の柑橘類 麦茶	インディアンポーク きゅうり マロニー 人参 料 砂糖 油 塩 みそ汁 匂の柑橘類 麦茶	牛乳 牛乳かけ	牛乳 牛乳かけ
17月	牛乳 水 かぼちゃパーコー ² (原材料確認)	豚肉のみそ炒め ワンタンスープ(除去用焼き豚) バナナ 麦茶	豚肉 もやし きゅべつ 人参 みそ みりん 酒 生姜 ごま油 焼豚(除去用) 人参 もやし ねぎ ごま油 ワンタンの皮 鮭 からスープ(除去用) ショウゆ 塩 バナナ 麦茶	牛乳 米粉デザート	牛乳 米粉デザート(除去用)
18月	牛乳 木 重っごせんべい (原材料確認)	ヤンニヨムチキン スペゲティサラダ(除去用ハム) レタスのスープ(除去用かまぼこ) すいか 麦茶	ヤンニヨムチキン スペゲティ キュウリ ハム(除去用ハム) 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 からスープ(除去用) 酒 こしょう でんぶん ごま油 すいか 麦茶	凍り菓子	凍り菓子(原材料確認)
19月	牛乳 金 (原材料確認)	煮魚 カリコリ漬け みそ汁 バナナ 麦茶	かじき 酒 生姜 みりん 砂糖 ショウゆ きゅべつ きゅうり たくあん しおゆ ごま 豆腐 あおさ 玉ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 プリン	牛乳 プリン(原材料確認)
20月	牛乳 土 ライスクリッキー ³ (原材料確認)	ウインナーカレー(除去用ワインナー 除去用ルウ) バナナ 麦茶	ウインナーカレー(除去用) 油 玉ねぎ 人参 ジャガイモ カレールウ(除去用) 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)
22月	牛乳 かぼちゃパーコー ⁴ (原材料確認)	かじきの香味焼き きゅべつの磯和え 玉ねぎのスープ(除去用かまぼこ) バナナ 麦茶	かじき 生姜 にんにく ショウゆ 酒 砂糖 ごま油 きゅべつ 人参 ざさみのり ショウゆ 玉ねぎ 人参 かまぼこ(除去用) からスープ(除去用) 塩 こしょう ショウゆ バナナ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい(原材料確認)
23月	牛乳 火 (原材料確認)	タコライスの具(除去用ワインナー) きゅべつのマヨサラダ 野菜スープ 匂の柑橘類 麦茶	タコライスの具(除去用ワインナー) きゅべつ チーズ ノンエッグマヨネーズ きゅべつ 野菜スープ 匂の柑橘類 麦茶	麦茶 とうもろこし(以上児) せんべい(未満児)	麦茶 とうもろこし(以上児) 塩 せんべい(未満児)(原材料確認)
24月	牛乳 水 (原材料確認)	鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物(除去用竹輪) みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 ショウゆ みりん 砂糖 切干大根 人参 油揚げ 竹輪(除去用) 油 砂糖 ショウゆ 酒 削り節 豆腐 玉ねぎ えのきだけ みそ バナナ 麦茶	牛乳 ナポリタンマカロニ (除去用ハム)	牛乳 ナポリタンマカロニ (除去用ハム) エネギ ケチャップ 塩 バセリ
25月	牛乳 木 (原材料確認)	ポークカレー(除去用ルウ) フレンチサラダ 福神漬 すいか 麦茶	豚肉 生姜 えのきだけ みそ 人参 コーン 料 砂糖 油 塩 きゅべつ きゅうり 人参 ねぎ 鮭 からスープ(除去用) 塩 バセリ 匂の柑橘類 麦茶	凍り菓子	凍り菓子(原材料確認)
26月	牛乳 金 (原材料確認)	魚の西湖焼き 昆布あえ すまし汁 バナナ 麦茶	かじき 酒 みそ 砂糖 みりん きゅべつ きゅうり 人参 塩 昆布 削り節 玉ねぎ 人参 豆腐 塩 ショウゆ バナナ 麦茶	牛乳 お米のマフィン	牛乳 お米のマフィン(除去用)
27月	牛乳 土 かぼちゃパーコー ⁵ (原材料確認)	ひき肉カレー(除去用ルウ) バナナ 麦茶	豚ひき肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 油 カレールウ(除去用) バナナ 麦茶	牛乳 あんぱんまんせんべい	牛乳 あんぱんまんせんべい(原材料確認)
29月	牛乳 火 (原材料確認)	五目炒め煮(除去用さつま揚げ 除去用竹輪) 焼きのり みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 人参 ジャガイモ さつま揚げ(除去用) 竹輪(除去用) 油 砂糖 ショウゆ みりん 焼きのり 削り節 玉ねぎ 油揚げ 豆腐 みそ ねぎ バナナ 麦茶	そうめん汁	削り節 そうめん 人参 わかめ 塩 ショウゆ 酒 みりん
30月	牛乳 火 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	肉炒め きゅべつのひとたし みそ汁 匂の柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 にんにく りんご 人参 玉ねぎ 砂糖 ショウゆ きゅべつ きゅうり 人参 削り節 ショウゆ 削り節 ジャガイモ 玉ねぎ みそ ねぎ 匂の柑橘類 麦茶	牛乳 シューガートースト (除去用パン)	牛乳 シューガートースト (除去用パン) 砂糖 パター
31月	牛乳 火 ライスクリッキー ⁶ (原材料確認)	夏のトマトハヤシシチュー(除去用ルウ) ツナサラダ バナナ 麦茶	豚肉 あおさ 玉ねぎ ジャガイモ トマト ハヤシソース(除去用) ケチャップ ウスターソース 塩 きゅべつ きゅうり 人参 ツナ油漬け 料 砂糖 油 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)

目標量 (3歳未満児) (3歳以上児)
エネルギー 538kcal 384kcal
たんぱく質 17.3~26.6g 15.5~25.3g
脂質 11.8~17.7 12.2~18.4g
食塩 1.6g 1.5g

平均 (3歳未満児) (3歳以上児)
エネルギー 539kcal 384kcal
たんぱく質 19.5g 18.9g
脂質 17.4g 17.8g
食塩 1.7g 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。
※材料の割合により、歯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



7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6か月頃 主食・副食献立	午 後	材 料
1	月	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きゅべつ 人参)	ミルク	米 きゅべつ 人参
2	火	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(かぼちゃ 玉ねぎ)	ミルク	米 かぼちゃ 玉ねぎ
3	水	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(大根 人参)	ミルク	米 大根 人参
4	木	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(玉ねぎ 人参)	ミルク	米 玉ねぎ 人参
5	金	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(玉ねぎ 人参)	ミルク	米 玉ねぎ 人参
6	土	野菜入り7倍がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) ミルク	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ 人参
8	月	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(じゃがいも 玉ねぎ)	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ
9	火	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(玉ねぎ 人参)	ミルク	米 玉ねぎ 人参
10	水	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(玉ねぎ 人参)	ミルク	米 玉ねぎ 人参
11	木	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(玉ねぎ 人参)	ミルク	米 玉ねぎ 人参
12	金	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きゅべつ 人参)	ミルク	米 きゅべつ 人参
13	土	野菜入り7倍がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) ミルク	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ 人参
16	火	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(玉ねぎ 人参)	ミルク	米 玉ねぎ 人参
17	水	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(きゅべつ 人参)	ミルク	米 きゅべつ 人参
18	木	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 玉ねぎ)	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ
19	金	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きゅべつ 玉ねぎ)	ミルク	米 じゃがいも
20	土	野菜入り7倍がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) ミルク	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ 人参
22	月	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(きゅべつ 人参)	ミルク	米 きゅべつ 人参
23	火	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 人参)	ミルク	米 じゃがいも 人参
24	水	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(玉ねぎ 人参)	ミルク	米 玉ねぎ 人参
25	木	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 玉ねぎ)	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ
26	金	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きゅべつ 玉ねぎ)	ミルク	米 きゅべつ 玉ねぎ
27	土	野菜入り7倍がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) ミルク	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ 人参
29	月	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(じゃがいも 玉ねぎ)	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ
30	火	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きゅべつ 人参)	ミルク	米 きゅべつ 人参
31	水	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 玉ねぎ)	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ

7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
1	月	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きやべつ 人参) 豆腐のだし汁煮(豆腐)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 きやべつ 人参 豆腐
2	火	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(かぼちゃ 玉ねぎ) 野菜と豆腐のだし汁煮(きやべつ 豆腐)	ミルク だし汁おじや	米 かぼちゃ 玉ねぎ きやべつ 豆腐
3	水	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(大根 人参) 野菜と豆腐のだし汁煮(きやべつ 豆腐)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 大根 人参 きやべつ 豆腐
4	木	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(玉ねぎ 人参) 豆腐のミルク煮(豆腐)	ミルク パンがゆ	米 玉ねぎ 人参 豆腐
5	金	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(玉ねぎ 人参) 野菜のだし汁煮(きやべつ)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 玉ねぎ 人参 きやべつ
6	土	ミルク	野菜入り硬がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) ミルク バナナのミルク煮(バナナ)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バナナ
8	月	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(じゃがいも 玉ねぎ) 野菜のだし汁煮(大根 人参)	ミルク パンがゆ	米 じゃがいも 玉ねぎ 大根 人参
9	火	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(玉ねぎ 人参) 野菜のミルク煮(きやべつ)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 玉ねぎ 人参 きやべつ
10	水	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(玉ねぎ 人参) 野菜のだし汁煮(きやべつ)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 玉ねぎ 人参 きやべつ
11	木	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(玉ねぎ 人参) お麸のミルク煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 玉ねぎ 人参 お麸
12	金	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きやべつ 人参) 豆腐と野菜のだし汁煮(玉ねぎ)	ミルク だし汁おじや	米 きやべつ 人参 豆腐 玉ねぎ
13	土	ミルク	野菜入り硬がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) ミルク バナナのミルク煮(バナナ)	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
16	火	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(玉ねぎ 人参) 野菜のだし汁煮(大根)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 玉ねぎ 人参 大根
17	水	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(きやべつ 人参) ツナのミルク煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 きやべつ 人参 ツナ水煮
18	木	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 玉ねぎ) お麸のミルク煮	ミルク パンがゆ	米 じゃがいも 玉ねぎ お麸
19	金	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きやべつ 玉ねぎ) 豆腐のだし汁煮(豆腐)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 じゃがいも 玉ねぎ 人参
20	土	ミルク	野菜入り硬がゆ(じゃがいも 玉ねギ 人参) ミルク バナナのミルク煮(バナナ)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 じゃがいも 玉ねギ 人参 バナナ
22	月	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(きやべつ 人参) ツナのミルク煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 きやべつ 人参 ツナ水煮
23	火	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 人参) 野菜のミルク煮(きやべつ 玉ねギ)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 じゃがいも 人参 きやべつ 玉ねギ
24	水	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(玉ねギ 人参) 豆腐のだし汁煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 玉ねギ 人参 豆腐
25	木	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 玉ねギ) 野菜のミルク煮(きやべつ 人参)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 じゃがいも 玉ねギ きやべつ 人参
26	金	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きやべつ 玉ねギ) 野菜と豆腐のだし汁煮(豆腐 人参)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 きやべつ 玉ねギ 豆腐 人参
27	土	ミルク	野菜入り硬がゆ(じゃがいも 玉ねギ 人参) ミルク バナナのミルク煮(バナナ)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 じゃがいも 玉ねギ 人参 バナナ
29	月	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(じゃがいも 玉ねギ) 野菜と豆腐のだし汁煮(豆腐 人参)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 じゃがいも 玉ねギ 豆腐 人参
30	火	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(じゃがいも 玉ねギ) 野菜のだし汁煮(きやべつ 人参)	ミルク パンがゆ	米 じゃがいも 玉ねギ きやべつ 人参
31	水	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 玉ねギ) 野菜のミルク煮(きやべつ 人参)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 じゃがいも 玉ねギ きやべつ 人参