



体内には多くの水分があります。体内に占める水分の比率は、年齢、性別、肥満度などで異なりますが、一般的な乳児においては約70～80%、幼児では約65%が水分だといわれています。

令和6年8月号 保育幼稚園課

## 水分補給 ～5つのポイント～



いよいよ夏本番！気温・湿度によっては、室内で活動しても汗をかいていることも。わたしたちのからだは、汗をかくことにより体温を一定に保っています。子どもは大人と比べてからだの水分が出ていきやすいため、しっかりと水分補給を行うことが大切です。

### ☆ 少しずつ ☆

一度にたくさんの水分を摂取しても、うまく吸収できません。また、胃腸に負担がかかって胃液が薄まり、食欲がなくなることがあります。水分はこまめに少量ずつとるようにしましょう。

\* 1回の目安量

乳児: 50-100ml (コップ1/2杯程度)  
 幼児: 100-150ml (コップ1杯程度)

### ☆ こまめに ☆

「のどがかわいた」と感じたときには、すでにからだは水分不足の状態。汗をかけず、体温が上がってしまいます。暑い日や運動時には、のどがかわく前に意識的に水分補給を行いましょう。



### ☆ 適温で ☆

キンキンに冷えたものでは内臓が冷え、夏バテの原因になります。適温は5～15℃、少し冷たいと感じるくらいのもので。



### ☆ 飲み物の種類に気をつけて ☆

糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。こまめに飲むものとしては、お茶や水がおすすめです。経口補水液は、電解質(イオン)濃度が高く塩分が多めです。過度の発汗、下痢・嘔吐発熱時による脱水状態等に適した飲料です。



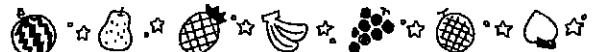
### ☆ 食事からも ☆

水分は、ごはんやおかずにも含まれています。3食、バランスよく食べることで、栄養補給とともに、水分・ミネラル補給にもなります。熱中症予防のためにも、朝食をしっかりと食べてきましょう。



つくって  
みませんか？

## 保育園の給食から マーマレードチキン



A

鶏もも肉 400g  
 塩 ひとつまみ  
 こしょう 少々  
 片栗粉 適宜  
 揚げ油 適宜

- ① 鶏もも肉は、塩、こしょうで下味をする。
- ② ①に片栗粉をまぶし、170℃～180℃の油で揚げる。
- ③ 小さめフライパンか小鍋にマーマレード、しょうゆ、白ワインを加え、煮立てる。
- ④ ②の揚げた鶏肉に③のマーマレードソースをからめる。

B マーマレードソース

マーマレード 65g(大さじ3)  
 しょうゆ 18g(大さじ1)  
 白ワイン 15g(大さじ1)  
 (ない場合は料理酒)

※ 鶏もも肉は、焼いてもよいです。フライパンに多めの油をひいて熱し下味をし片栗粉をまぶした鶏肉を両面、表面がカリッとするまでよく焼きます。別鍋で作ったマーマレードソースを鶏肉にからめます。

# 8月の献立予定表

令和6年度 御殿場市立 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		
日	曜日	10時間食	昼食	副食	献立	材料名	材料名(手作りのみ表示)	
1	木	コーンフレークの牛乳かけ	ごはん	ポークカレー マヨサラダ ヨーグルト		豚肉 じゃがいも だまねぎ にんじん 油 カレールウ キャベツ きゅうり ノンエッグマヨネーズ ヨーグルト	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい
2	金	牛乳	ごはん	鶏肉のごま風味焼き コーンマッシュポテト けんちん汁 オレンジ 麦茶		鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 コーン じゃがいも 塩 こしょう パセリ 削り節 人参 大根 油揚げ 豆腐 しょうゆ 葱 オレンジ 麦茶	アイス	アイス
3	土	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん	豚丼 ゼリー 麦茶		豚肉 油 玉葱 人参 しめじ 生姜 砂糖 酒 しょうゆ みそ 片栗粉 ゼリー 麦茶	牛乳 お米リング	牛乳 お米リング
5	月	牛乳 ライスクッキー	ごはん	豆腐と野菜の甘辛煮 たくあん みそ汁 ゼリー 麦茶		豚肉 人参 玉葱 キャベツ 豆腐 マロニー 砂糖 みりん しょうゆ たくあん 削り節 油揚げ 大根 わかめ みそ ゼリー 麦茶	アイス	アイス
6	火	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	餃子丼の具 チーズ 豆腐のねぎ塩スープ ゼリー 麦茶		豚肉 キャベツ もやし 人参 にんにく 塩 しょうゆ 塩唐 しょうゆ ごま油 でんぷん チーズ ごま油 葱 豆腐 なたね 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ わかめ ゼリー 麦茶	飲むヨーグルト せんべい	飲むヨーグルト せんべい
7	水	牛乳 ソースせんべい	ごはん	ポークビーンズ フレンチサラダ オレンジ 麦茶		豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 トマト コーレ ハヤシルウ 砂糖 チョップ 鶏がらスープ 塩 ソース しょうゆ ハム 油 キャベツ きゅうり 人参 りんご 砂糖 油 塩 オレンジ 麦茶	そうめん汁	削り節 人参 かまぼこ そうめん ねぎ 塩 しょうゆ みりん
8	木	牛乳 塩せんべい	ごはん	豚肉の生姜焼き きゅうりのおかかあえ なめこ汁 すいか 麦茶		油 生姜 豚肉 人参 玉葱 みりん 酒 砂糖 しょうゆ きゅうり 人参 削り節 しょうゆ 豆腐 なめこ みそ 削り節 すいか 麦茶	アイス	アイス
9	金	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん	麻婆なす レタスのスープ オレンジ 麦茶		油 豚肉 にんにく 生姜 人参 砂糖 みそ 酒 しょうゆ でんぷん 豆腐 なす ごま油 焼豚 玉葱 かまぼこ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ でんぷん ごま油 レタス オレンジ 麦茶	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
10	土	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん	チキンカレー ゼリー 麦茶		鶏ささみ 水蒸し じゃがいも 玉葱 人参 唐 カレールウ 中濃ソース ゼリー 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
13	火	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	とりのすき煮 ゼリー 麦茶		油 鶏肉 生姜 かまぼこ 人参 玉葱 酒 砂糖 みりん しょうゆ ゼリー 麦茶	アイス	アイス
14	水	ゼリー	ごはん	肉炒め たくあん みそ汁 ゼリー 麦茶		豚肉 生姜 にんにく 人参 玉葱 なす 油 りんご 砂糖 しょうゆ たくあん 削り節 豆腐 わかめ みそ ゼリー 麦茶	牛乳 蒸しケーキ	牛乳 蒸しケーキ
15	木	牛乳 ソースせんべい	ごはん	中華五目煮 のり 中華スープ ゼリー 麦茶		豚肉 キャベツ 玉葱 人参 かまぼこ ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 みりん ごま油 でんぷん のり ベーコン 玉葱 豆腐 クリームコーン 鶏がらスープ 塩 酒 パセリ ゼリー 麦茶	牛乳 クレープ	牛乳 クレープ
16	金	牛乳 黒こzziせんべい	ごはん	かじきの薬味ソースかけ かぼちゃの煮物 みそ汁 ゼリー 麦茶		かじき 油 りんご 酢 しょうゆ 砂糖 生姜 にんにく 葱 かぼちゃ しょうゆ みりん 砂糖 しめじ たまねぎ わかめ 豆腐 削り節 みそ ゼリー 麦茶	牛乳 プリン	牛乳 プリン
17	土	牛乳 せんべい(お祝い)	ごはん	豚丼 ゼリー 麦茶		豚肉 たまねぎ にんじん 油 酒 砂糖 しょうゆ みりん ゼリー 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート
19	月	牛乳 ソースせんべい	ごはん	ピピンパ(肉炒め) (もやしのナムル・ほうれん草のナムル) わかめスープ オレンジ 麦茶		油 にんにく 葱 豚肉 鶏肉 みそ しょうゆ 酒 砂糖 もやし 人参 塩 しょうゆ 砂糖 りんご 酢 ほうれん草 コーン しょうゆ ごま油 ごま 玉葱 かまぼこ 豆腐 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ わかめ オレンジ 麦茶	フルーツポンチ	もも/ウチ バイン/ウチ バナナ りんごジュース カカテルゼリー
20	火	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	なすのミートチーズ焼き ひりかけ キャベツのスープ すいか 麦茶		油 豚肉 玉葱 なす トマト 鶏がらスープ ケチャップ ハヤシルウ じゃがいも マカロニ チーズ パン粉 ひりかけ ベーコン 人参 キャベツ 油 鶏がらスープ 塩 パセリ すいか 麦茶	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 米 ざけ/フレック ごま
21	水	牛乳 ライスクッキー	ごはん	チキンのパーベキューソースかけ マカロニサラダ トマトスープ パナナ 麦茶		鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 りんご にんにく しょうゆ 砂糖 レモン マカロニ 人参 きゅうり ハム 油 ノンエッグマヨネーズ ベーコン 玉葱 キャベツ トマト 油 鶏がらスープ 塩 こしょう パナナ 麦茶	ミルクデザート せんべい	ミルクデザートの素 牛乳 せんべい
22	木	牛乳 黒こzziせんべい	ごはん	焼き鮭 切り干し大根の炒め煮 豚汁 ゼリー 麦茶		鮭 切り干し大根 人参 油揚げ ちくわ 油 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 豚肉 人参 玉葱 じゃがいも 豆腐 みそ ゼリー 麦茶	牛乳 ジュガートースト	牛乳 パン 砂糖 バター
23	金	牛乳 せんべい(お祝い)	ごはん	真野菜カレー 和風わかめサラダ 福神漬け ヨーグルト 麦茶		油 豚肉 生姜 玉葱 人参 りんご かぼちゃ カレールウ なす わかめ ツナ 油漬 キャベツ コーン もやし 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 福神漬け ヨーグルト 麦茶	コーンフレックの 牛乳かけ	コーンフレック 牛乳
24	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	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
26	月	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	塩鮭 ひじきの炒め煮 いなかが汁 パナナ 麦茶		鮭 油 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 鶏肉 人参 じゃがいも 玉葱 豆腐 みそ 葱 パナナ 麦茶	牛乳 いちごジャムパン	牛乳 パン いちごジャム
27	火	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん	麻婆豆腐 チーズ 春雨スープ オレンジ 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 鶏肉 玉葱 人参 マロニー 鶏がらスープ しょうゆ 塩 ごま油 オレンジ 麦茶	牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃがいも 油 塩
28	水	牛乳 ソースせんべい	ごはん	白身魚の磯香フライ(ソース) フレンチサラダ みそ汁 パナナ 麦茶		白身魚 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 胃のり 油 中濃ソース チーズ キャベツ 人参 りんご 酢 砂糖 油 塩 削り節 玉葱 豆腐 みそ わかめ パナナ 麦茶	牛乳 ミートマカロニ	牛乳 マカロニ 豚肉 玉葱 油 鶏がらスープ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 パセリ
29	木	牛乳 せんべい	ごはん	マーマレードチキン もやしのペペロンチーノ かぼちゃのミルクスープ すいか 麦茶		鶏肉 塩 こしょう でんぷん 油 マーマレード しょうゆ 白ワイン もやし ベーコン 人参 にんにく 塩 こしょう 油 パセリ しょうゆ 玉葱 かぼちゃ 牛乳 米粉 塩 鶏がらスープ 生クリーム すいか 麦茶	アイス	アイス
30	金	牛乳 せんべい(お祝い)	ごはん	トマトハヤシチュー ツナサラダ バナナ 麦茶		豚肉 油 玉葱 人参 じゃがいも トマト ハヤシルウ ケチャップ キャベツ きゅうり ツナ 水蒸し 人参 りんご 酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶		
31	土	牛乳 かぼちゃポロ	ごはん	ツナカレー 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 バナナ 麦茶	牛乳 ゆわらかおかき	牛乳 ゆわらかおかき

目標量	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	526kcal	390kcal
たんぱく質	17.3g~26.6g	15.5g~25.3g
脂質	11.8g~17.7g	12.2g~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	531kcal	543kcal
たんぱく質	20.2g	20.4g
脂質	17.7g	17.3g
食塩	1.9g	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。

毎月19日は  
保育の日



# 8月の献立予定表(離乳食)

令和6年度 御殿場市立 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	木	ミルク	硬がゆ ミルク 白身魚のだし汁煮(白身魚) 人参のだし汁煮(人参)	ミルク バナナのミルク煮	米 白身魚 バナナ 人参
2	金	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮(豆腐) 大根のだし汁煮(大根 人参)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 豆腐 大根 人参
3	土	ミルク	野菜入り硬がゆ(米 じゃがいも 人参 玉葱) ミルク バナナのミルク煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 じゃがいも 人参 玉葱 バナナ
5	月	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮(豆腐) じゃがいものだし汁煮(じゃがいも 玉葱 人参)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 豆腐 じゃがいも 玉葱 人参
6	火	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のミルク煮(豆腐) 野菜のミルク煮(キャベツ 人参)	ミルク パンがゆ (パン ミルク)	米 豆腐 パン キャベツ 人参
7	水	ミルク	硬がゆ ミルク ツナとじゃがいものミルク煮(ツナ水煮 じゃがいも 人参) 野菜のミルク煮(キャベツ 玉葱)	ミルク そうめんたくた煮 (そうめん 人参)	米 ツナ水煮 じゃがいも 人参 キャベツ 玉葱 そうめん
8	木	ミルク	硬がゆ ミルク おふと豆腐のだし汁煮(豆腐) 野菜のだし汁煮(玉葱 人参)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 おふと 豆腐 玉葱 人参
9	金	ミルク	硬がゆ ミルク ツナと豆腐のミルク煮(ツナ水煮 豆腐) 野菜のミルク煮(玉葱 人参)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 ツナ水煮 豆腐 玉葱 人参
10	土	ミルク	野菜入り硬がゆ(米 じゃがいも 人参 玉葱) ミルク バナナのミルク煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 じゃがいも 人参 玉葱 バナナ
13	火	ミルク	硬がゆ ミルク おふのだし汁煮(おふ) 野菜のだし汁煮(玉葱 人参)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 おふ 玉葱 人参
14	水	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮(豆腐 人参) かぼちゃのだし汁煮(かぼちゃ)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 豆腐 人参 かぼちゃ
15	木	ミルク	硬がゆ ミルク ツナのミルク煮(ツナ水煮 玉葱) 野菜のミルク煮(キャベツ 人参)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 ツナ水煮 玉葱 キャベツ 人参
16	金	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮(豆腐) 大根のだし汁煮(大根 人参)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 豆腐 大根 人参
17	土	ミルク	野菜入り硬がゆ(米 じゃがいも 人参 玉葱) ミルク バナナのミルク煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 じゃがいも 人参 玉葱 バナナ
19	月	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のミルク煮(豆腐 人参) ほうれん草のミルク煮(ほうれん草・葉先)	ミルク バナナのミルク煮	米 豆腐 人参 バナナ ほうれん草
20	火	ミルク	硬がゆ ミルク ツナのミルク煮(ツナ 人参) 野菜のミルク煮(キャベツ 玉葱)	ミルク だし汁おじや	米 ツナ水煮 人参 キャベツ 玉葱
21	水	ミルク	硬がゆ ミルク おふのミルク煮(おふ) 野菜のミルク煮(人参 玉葱 キャベツ)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 おふ 人参 玉葱 キャベツ
22	木	ミルク	硬がゆ ミルク 白身魚のだし汁煮(白身魚) じゃがいものだし汁煮(じゃがいも 玉葱 人参)	ミルク パンがゆ (パン ミルク)	米 白身魚 パン じゃがいも 玉葱 人参
23	金	ミルク	硬がゆ ミルク ツナのミルク煮(ツナ キャベツ 人参) かぼちゃのミルク煮(かぼちゃ)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 ツナ水煮 キャベツ 人参 かぼちゃ
24	土	ミルク	野菜入り硬がゆ(米 じゃがいも 人参 玉葱) ミルク バナナのミルク煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 じゃがいも 人参 玉葱 バナナ
26	月	ミルク	硬がゆ ミルク 白身魚のだし汁煮(白身魚) じゃがいものだし汁煮(じゃがいも 人参)	ミルク パンがゆ (パン ミルク)	米 白身魚 パン じゃがいも 人参
27	火	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のミルク煮(豆腐) 野菜のミルク煮(玉葱 人参)	ミルク マッシュじゃがいも	米 豆腐 じゃがいも 人参
28	水	ミルク	硬がゆ ミルク 白身魚と豆腐のだし汁煮(白身魚 豆腐) キャベツのだし汁煮(キャベツ 人参)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 白身魚 豆腐 キャベツ 人参
29	木	ミルク	硬がゆ ミルク おふと野菜のミルク煮(おふ 玉葱 人参) かぼちゃのミルク煮(かぼちゃ)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 おふ 玉葱 人参 かぼちゃ
30	金	ミルク	硬がゆ ミルク ツナとキャベツのミルク煮(ツナ水煮 キャベツ) じゃがいものミルク煮(じゃがいも 人参 玉葱)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 ツナ水煮 キャベツ じゃがいも 人参 玉葱
31	土	ミルク	野菜入り硬がゆ(米 じゃがいも 人参 玉葱) ミルク バナナのミルク煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 じゃがいも 人参 玉葱 バナナ

# 8月の献立予定表(離乳食)

令和6年度 御殿場市立 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
1	木	7倍がゆ ミルク 白身魚のだし汁煮(白身魚) 人参のだし汁煮(人参)	ミルク	米 白身魚 人参
2	金	7倍がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮(豆腐) 大根のだし汁煮(大根 人参)	ミルク	米 豆腐 大根 人参
3	土	野菜入り7倍がゆ(米 じゃがいも 人参 玉葱) ミルク バナナのミルク煮	ミルク	米 じゃがいも 人参 玉葱 バナナ
5	月	7倍がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮(豆腐) じゃがいものだし汁煮(じゃがいも 玉葱 人参)	ミルク	米 豆腐 じゃがいも 玉葱 人参
6	火	7倍がゆ ミルク 豆腐のミルク煮(豆腐) 野菜のミルク煮(キャベツ 人参)	ミルク	米 豆腐 キャベツ 人参
7	水	7倍がゆ ミルク ツナとじゃがいものミルク煮(ツナ水煮 じゃがいも 人参) 野菜のミルク煮(キャベツ 玉葱)	ミルク	米 ツナ水煮 じゃがいも 人参 キャベツ 玉葱
8	木	7倍がゆ ミルク おふと豆腐のだし汁煮(豆腐) 野菜のだし汁煮(玉葱 人参)	ミルク	米 おふ 豆腐 玉葱 人参
9	金	7倍がゆ ミルク ツナと豆腐のミルク煮(ツナ水煮 豆腐) 野菜のミルク煮(玉葱 人参)	ミルク	米 ツナ水煮 豆腐 玉葱 人参
10	土	野菜入り7倍がゆ(米 じゃがいも 人参 玉葱) ミルク バナナのミルク煮	ミルク	米 じゃがいも 人参 玉葱 バナナ
13	火	7倍がゆ ミルク おふのだし汁煮(おふ) 野菜のだし汁煮(玉葱 人参)	ミルク	米 おふ 玉葱 人参
14	水	7倍がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮(豆腐 人参) かぼちゃのだし汁煮(かぼちゃ)	ミルク	米 豆腐 人参 かぼちゃ
15	木	7倍がゆ ミルク ツナのミルク煮(ツナ水煮 玉葱) 野菜のミルク煮(キャベツ 人参)	ミルク	米 ツナ水煮 玉葱 キャベツ 人参
16	金	7倍がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮(豆腐) 大根のだし汁煮(大根 人参)	ミルク	米 豆腐 大根 人参
17	土	野菜入り7倍がゆ(米 じゃがいも 人参 玉葱) ミルク バナナのミルク煮	ミルク	米 じゃがいも 人参 玉葱 バナナ
19	月	7倍がゆ ミルク 豆腐のミルク煮(豆腐 人参) ほうれん草のミルク煮(ほうれん草・葉先)	ミルク	米 豆腐 人参 ほうれん草
20	火	7倍がゆ ミルク ツナのミルク煮(ツナ 人参) 野菜のミルク煮(キャベツ 玉葱)	ミルク	米 ツナ水煮 人参 キャベツ 玉葱
21	水	7倍がゆ ミルク おふのミルク煮(おふ) 野菜のミルク煮(人参 玉葱 キャベツ)	ミルク	米 おふ 人参 玉葱 キャベツ
22	木	7倍がゆ ミルク 白身魚のだし汁煮(白身魚) じゃがいものだし汁煮(じゃがいも 玉葱 人参)	ミルク	米 白身魚 じゃがいも 玉葱 人参
23	金	7倍がゆ ミルク ツナのミルク煮(ツナ キャベツ 人参) かぼちゃのミルク煮(かぼちゃ)	ミルク	米 ツナ水煮 キャベツ 人参 かぼちゃ
24	土	野菜入り7倍がゆ(米 じゃがいも 人参 玉葱) ミルク バナナのミルク煮	ミルク	米 じゃがいも 人参 玉葱 バナナ
26	月	7倍がゆ ミルク 白身魚のだし汁煮(白身魚) じゃがいものだし汁煮(じゃがいも 人参)	ミルク	米 白身魚 じゃがいも 人参
27	火	7倍がゆ ミルク 豆腐のミルク煮(豆腐) 野菜のミルク煮(玉葱 人参)	ミルク	米 豆腐 人参
28	水	7倍がゆ ミルク 白身魚と豆腐のだし汁煮(白身魚 豆腐) キャベツのだし汁煮(キャベツ 人参)	ミルク	米 白身魚 豆腐 キャベツ 人参
29	木	7倍がゆ ミルク おふと野菜のミルク煮(おふ 玉葱 人参) かぼちゃのミルク煮(かぼちゃ)	ミルク	米 おふ 玉葱 人参 かぼちゃ
30	金	7倍がゆ ミルク ツナとキャベツのミルク煮(ツナ水煮 キャベツ) じゃがいものミルク煮(じゃがいも 人参 玉葱)		米 ツナ水煮 キャベツ じゃがいも 人参 玉葱
31	土	野菜入り7倍がゆ(米 じゃがいも 人参 玉葱) ミルク バナナのミルク煮	ミルク	米 じゃがいも 人参 玉葱 バナナ

卵除去  
(調味料・加工品は確認)

# 8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 日曜日	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)
	10時間食	昼食	副食	献立		
1 木	コーンフレークの牛乳かけ (原材料確認)	ごはん	ポークカレー マヨサラダ ヨーグルト 麦茶	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ キャベツ きゅうり チーズ ノンエッグマヨネーズ ヨーグルト 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい (原材料確認)
2 金	牛乳 (原材料確認)	ごはん	鶏肉のごま風味焼き コーンマッシュポテト けんちん汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 コーン じゃがいも 塩 こしょう パセリ 削り節 人参 大豆 油揚げ 豆腐 しょうゆ 葱 オレンジ 麦茶	アイス	アイス (原材料確認)
3 土	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん	豚丼 ゼリー 麦茶	豚肉 生姜 たまねぎ にんじん しめじ 砂糖 酒 しょうゆ みそ ゼリー 麦茶	牛乳 お米リング	牛乳 お米リング (原材料確認)
5 月	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	豆腐と野菜の甘辛煮 たくあん みそ汁 ゼリー 麦茶	豚肉 人参 玉葱 キャベツ 豆腐 マロニエ 砂糖 みりん しょうゆ たくあん 削り節 油揚げ 大根 わかめ みそ パナナ 麦茶	アイス	アイス (原材料確認)
6 火	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	餃子丼の具 チーズ 豆腐のねぎ塩スープ ゼリー 麦茶	豚肉 キャベツ もやし 人参 たら 生巻 にんにく 葱 しょうゆ 塩 酒 こしょう ごま油 でんぶ チーズ ごま油 豆腐 葱 と(除去用) 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう しょうゆ わかめ ゼリー 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)
7 水	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	ポークビーンズ(除去用ベーコン・ルウ) フレンチサラダ(除去用ハム) オレンジ 麦茶	ポークビーンズ(除去用ベーコン・ルウ) ハム(除去用) 油 キャベツ きゅうり 人参 りんご 酢 砂糖 油 塩 オレンジ 麦茶	そうめん汁 (除去用かまぼこ)	削り節 人参 かまぼこ(除去用) そうめん ねぎ 塩 しょうゆ みりん
8 木	牛乳 塩せんべい (原材料確認)	ごはん	豚肉の生姜焼き きゅうりのおかかあえ なめこ汁 すいか 麦茶	油 生姜 豚肉 人参 玉葱 みりん 酒 砂糖 しょうゆ きゅうり 人参 削り節 しょうゆ 豆腐 なめこ みそ 葱 削り節 すいか 麦茶	アイス	アイス (原材料確認)
9 金	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん	麻婆なす レタスのスープ(除去用かまぼこ・焼豚) オレンジ 麦茶	油 豚肉 葱 にんにく 生巻 人参 砂糖 みそ 酒 しょうゆ でんぶ 豆腐 なす ごま油 削り節 玉葱 かまぼこ(除去用) 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう しょうゆ でんぶ 菜油 レタス オレンジ 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)
10 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) ゼリー 麦茶	鶏ささみ 水蒸 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) 中濃ソース ゼリー 麦茶	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)
13 火	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	とろろ煮(除去用かまぼこ) ゼリー 麦茶	油 鶏肉 生姜 かまぼこ(除去用) 人参 玉葱 酒 砂糖 みりん しょうゆ ゼリー 麦茶	アイス	アイス (原材料確認)
14 水	ゼリー (原材料確認)	ごはん	肉炒め たくあん みそ汁 ゼリー 麦茶	豚肉 生姜 にんにく 人参 玉葱 なす 油 りんご 砂糖 しょうゆ たくあん 削り節 豆腐 わかめ みそ ゼリー 麦茶	牛乳 米粉のデザート (除去用)	牛乳 米粉のデザート(除去用)
15 木	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	中華五目煮(除去用かまぼこ) のり 中華スープ(除去用ベーコン) ゼリー 麦茶	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 かまぼこ(除去用) ねぎ 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ みりん ごま油 でんぶ のり ベーコン(除去用) 玉葱 豆腐 クリームコーン 鶏がらスープ(除去用) 醤油 パセリ ゼリー 麦茶	牛乳 クレープ(除去用)	牛乳 クレープ(除去用)
16 金	牛乳 墨っ子せんべい (原材料確認)	ごはん	かじぎの薬味ソースかけ かぼちゃの煮物 みそ汁 ゼリー 麦茶	かじぎ 油 りんご 酢 しょうゆ 砂糖 生姜 にんにく 葱 かぼちゃ しょうゆ みりん 砂糖 しめじ たまねぎ わかめ 豆腐 削り節 みそ ゼリー 麦茶	牛乳 プリン(除去用)	牛乳 プリン(除去用)
17 土	牛乳 せんべい (原材料確認)	ごはん	鶏丼 ゼリー 麦茶	鶏肉 たまねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 酒 油 みりん ゼリー 麦茶	牛乳 お米のデザート (除去用)	牛乳 お米のデザート(除去用)
19 月	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	ピピンパ(肉炒め) (もやしのみナムル・ほうれん草のみナムル) わかめスープ(除去用かまぼこ) オレンジ 麦茶	油 にんにく 葱 豚肉 鶏肉 みそ しょうゆ 酒 砂糖 もやし 人参 塩 しょうゆ 砂糖 りんご 酢 ほうれん草 コーン しょうゆ ごま油 ごま 油 かまぼこ(除去用) 豆腐 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう しょうゆ わかめ オレンジ 麦茶	フルーツポンチ	ももパウチ パインパウチ バナナ りんごジュース カクトルゼリー
20 火	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	なすのミートチーズ焼き(除去用ルウ) ふりかけ(除去用) キャベツのスープ(除去用ベーコン) すいか 麦茶	豚肉 玉葱 なす トマト 鶏がらスープ(除去用) ケチャップ パセリ 砂糖 しょうゆ しょうゆ マロニエソース パセリ 豆腐 鶏がら ふりかけ(除去用) ベーコン(除去用) 人参 キャベツ 油 鶏がらスープ(除去用) 塩 パセリ すいか 麦茶	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 米 ざけフレーク (原材料確認) ごま
21 水	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	ごはん	チキンのパーベキューソースかけ マカロニサラダ(除去用ハム) トマトスープ(除去用ベーコン) パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 りんご にんにく しょうゆ 砂糖 レモン マカロニ 人参 きゅうり ハム(除去用) 油 ノンエッグマヨネーズ ベーコン(除去用) 玉葱 キャベツ トマト 油 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう パナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート (除去用)	牛乳 お米のデザート(除去用)
22 木	牛乳 墨っ子せんべい (原材料確認)	ごはん	焼き鮭 切り干し大根の炒め煮(除去用ちくわ) 豚汁 ゼリー 麦茶	鮭 切り干し大根 人参 油揚げ ちくわ(除去用) 油 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 豚肉 人参 玉葱 じゃがいも 豆腐 みそ ゼリー 麦茶	牛乳 シュガートースト (除去用パン)	牛乳 パン(除去用) 砂糖 バター
23 金	牛乳 (原材料確認)	ごはん	夏野菜カレー(除去用ルウ) 和風わかめサラダ 福神漬け ヨーグルト 麦茶	油 豚肉 生姜 玉葱 人参 りんご かぼちゃ カレールウ(除去用) なす わかめ ツナ 油漬 キャベツ コーン もやし 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 福神漬け ヨーグルト 麦茶	牛乳 コーンフレークの 牛乳かけ	コーンフレーク (原材料確認) 牛乳
24 土	牛乳 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	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)
26 月	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	塩鮭 ひじきの炒め煮 いなか汁 パナナ 麦茶	鮭 油 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 鶏肉 人参 じゃがいも 玉葱 豆腐 みそ 葱 パナナ 麦茶	牛乳 いちごジャムパン (除去用パン)	牛乳 パン(除去用) いちごジャム
27 火	牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認)	ごはん	麻婆豆腐 チーズ 春雨スープ オレンジ 麦茶	油 生姜 にんにく 豚肉 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 でんぶ ごま油 チーズ 鶏肉 玉葱 人参 マロニエ 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 ごま油 オレンジ 麦茶	牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃがいも 油 塩
28 水	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	白身魚の磯香フライ(ソース) フレンチサラダ みそ汁 パナナ 麦茶	白身魚 塩 こしょう 小麦粉 パン粉(原材料確認) 青のり 油 中濃ソース チーズ キャベツ 人参 りんご 酢 砂糖 油 塩 削り節 玉葱 豆腐 みそ わかめ パナナ 麦茶	牛乳 ミートマカロニ	マカロニ 豚肉 玉葱 油 鶏がらスープ(除去用) ケチャップ 中濃ソース 砂糖 パセリ
29 木	牛乳 (原材料確認)	ごはん	マーマレードチキン もやしのペバロンチーノ(除去用ベーコン) かぼちゃのミルクスープ すいか 麦茶	鶏肉 塩 こしょう でんぶ 油 マーマレード しょうゆ 白ワイン もやし ベーコン(除去用) 人参 にんにく 塩 こしょう 油 パセリ しょうゆ 玉葱 かぼちゃ 牛乳 米粉 塩 鶏がらスープ(除去用) 生クリーム すいか 麦茶	アイス	アイス (原材料確認)
30 金	牛乳 (原材料確認)	ごはん	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 油 玉葱 人参 じゃがいも トマト ハヤシルウ(除去用) ケチャップ キャベツ きゅうり ツナ 水蒸 人参 りんご 酢 砂糖 油 塩 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)
31 土	牛乳 かぼちゃポロ (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 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) 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)

目標量	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	538kcal	552kcal
たんぱく質	17.3~26.6g	15.5~25.3g
脂質	11.8~17.7g	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	537kcal	545kcal
たんぱく質	19.3g	23.4g
脂質	17.7g	17.3g
食塩	1.9g	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。

毎月19日は  
食育の日

