

# 給食だより



11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。

## 和食について知ろう

### 多彩で新鮮な食材と持ち味の尊重

日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。



### 健康的な食生活を支える食事

ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまりつかわないことも特徴のひとつです。



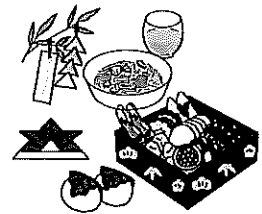
### 自然の美しさ 季節の移ろい

和食には食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。



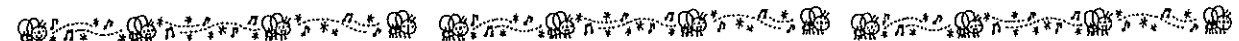
### 年中行事との深いつながり

季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食、共に食事をすることで家族や人々のきずなを深めてきました。



### だしの効果

「うま味」は先天的に誰もが好む味だといわれています。昆布等にふくまれているグルタミン酸(うま味成分)は、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。このうま味成分を含む「だし」をベースにした食事は、子どもに安心感を与え、好き嫌いを予防します。



## つくってみませんか～保育園の給食より～

### さつまいものシチュー

材料 4人分

鶏肉	100g	米粉	25g
さつまいも	250g	牛乳	300cc
玉ねぎ	100g	コンソメ	4g
にんじん	50g	塩・こしょう	適量
		バター	適量



### 作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、さつまいもを適当な大きさに切る。
- 2 食べやすい大きさに切った鶏肉、1の野菜、水を鍋に入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 3 ボールに米粉、分量の牛乳を少量加えよくかき混ぜる。
- 4 野菜に火が通ったら、残りの牛乳と3を入れ、とろみがつくまで混ぜる。
- 5 コンソメ、塩、こしょうを加え、味を調える。

バターをお好みで入れる。





# 11月の献立予定表



令和6年度 御殿場市 保育園・こども園

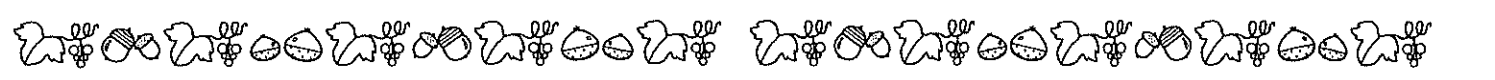
項目	3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児			
	日曜日	10時間寝食	副食献立	材料名		
1	金	牛乳 ライスクッキー	鶏肉の甘辛和え 和風サラダ ウイナースープ 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 塩 こしょう でんぷん 油 しょうゆ 砂糖 きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 しょうゆ 砂糖 塩 ウイナー ジャがいも 玉ねぎ 鶏がらスープ 塩 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい
2	土	牛乳 あんぱんまんせんべい	ハヤシソース バナナ 麦茶	ベーコン 油 人参 玉ねぎ ジャがいも ハヤシルウ バナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート
5	火	牛乳 ソースせんべい	鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 ひじき 人参 竹輪 油 砂糖 しょうゆ 白菜 玉ねぎ 油揚げ 削り節 みそ バナナ 麦茶	牛乳 プリン	牛乳 プリン
6	水	牛乳 あんぱんまんせんべい	さつまいもシチュー ブロッコリーのサラダ ふりかけ バナナ 麦茶	ベーコン さつまいも 玉ねぎ 人参 米粉 牛乳 鶏がらスープ 塩 こしょう ブロッコリー ツナ水煮 塩 ノンエッグマヨネーズ ふりかけ バナナ 麦茶	牛乳 マッシュマロサンド	牛乳 ルヴァン マッシュマロ
7	木	牛乳 かぼちゃポーロ	煮魚 昆布和え 豚汁 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 塩こんぶ 豚肉 大根 人参 ジャがいも ねぎ 豆腐 みそ 削り節 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ビスコ	牛乳 ビスコ
8	金	牛乳 かぼちゃポーロ	すき焼き風煮 たくあん みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 豆腐 砂糖 みりん しょうゆ たくあん お酢 あおさ もやし みそ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 メープル蒸しパン	牛乳 ミックス粉 豆乳 メープルシロップ 油
9	土	牛乳 かぼちゃポーロ	ツナカレー バナナ 麦茶	ツナ水煮 ジャがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ バナナ 麦茶	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 あんぱんまんせんべい
11	月	牛乳 かぼちゃポーロ	ブルコギ風 シルバーサラダ みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 生姜 しょうゆ 酒 玉ねぎ 人参 ビーマン 砂糖 しょうゆ ごま油 ハム マロニー きゅうり ノンエッグマヨネーズ ジャがいも わかめ 油揚げ みそ 削り節 バナナ 麦茶	ゼリー せんべい	アガー オレンジジュース 砂糖 せんべい
12	火	牛乳 ライスクッキー	鶏肉の香味焼き 納豆あえ すまし汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 ほうれん草 きゃべつ 納豆 ツナ水煮 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ 削り節 塩 しょうゆ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 きなこドーナツ	牛乳 ミックス粉 砂糖 豆乳 油 きなこ 塩
13	水	牛乳 あんぱんまんせんべい	ウイナーカレー じゃこサラダ バナナ 麦茶	ウイナー 豚肉 ジャがいも 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 人参 しらす干し しょうゆ 酢 砂糖 バナナ 麦茶	牛乳 おやつラーメン	中華麺 焼き豚 なたと コーン 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう
14	木	牛乳 翼っこせんべい	魚の紅葉焼き 大根の煮物 わかめスープ 旬の柑橘類 麦茶	カレイ 塩 こしょう 酒 ノンエッグマヨネーズ 人参 豚肉 大根 人参 さつまいも 油揚げ 削り節 酒 しょうゆ 砂糖 みりん 玉ねぎ かまぼこ わかめ 鶏がらスープ 塩 こしょう 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ゼリー	アガー オレンジジュース 砂糖 せんべい
15	金	牛乳 フルーツゼリー	肉じゃが ツナそばろ みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 人参 ツナ油漬 砂糖 酒 しょうゆ 豆腐 なめこ みそ ねぎ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 赤飯おにぎり(以上児)	牛乳 米 もち米 あずき ごま 塩 せんべい(未満児)
16	土	牛乳 ソースせんべい	チキンカレー バナナ 麦茶	鶏肉水煮 ジャがいも 玉ねぎ 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
18	月	牛乳 ライスクッキー	魚の西京焼き ごま和え すまし汁 バナナ 麦茶	鯖 酒 みそ 砂糖 みりん きゃべつ ほうれん草 ごま 砂糖 しょうゆ 削り節 玉ねぎ 人参 豆腐 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 ゼリー	アガー オレンジジュース 砂糖 せんべい
19	火	牛乳 せんべい(砂糖醤油)	にくだんご ブロッコリーのおかかあえ みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 鶏肉 玉ねぎ 塩 こしょう 米粉 しょうゆ 酒 でんぷん ケチャップ ブロッコリー 削り節 しょうゆ きゃべつ 人参 ねぎ 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 おさつスティック	牛乳 さつまいも 油 塩
20	水	牛乳 せんべい(砂糖醤油)	インド煮 じゃこの炒り煮 もやしのスープ バナナ 麦茶	豚肉 油 ジャがいも 玉ねぎ 人参 さつまいも 油 ケチャップ しょうゆ カレー粉 砂糖 削り節 削り節 しらす干し ごま 砂糖 しょうゆ みりん ベーコン もやし 人参 ねぎ 鶏がらスープ 塩 パセリ バナナ 麦茶	牛乳 ココアサンド	牛乳 パン 生クリーム 砂糖 ココア
21	木	牛乳 ソースせんべい	鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ 野菜スープ みかん 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ でんぷん 油 スパゲティ きゅうり 人参 ハム ノンエッグマヨネーズ ウイナー きゃべつ 玉ねぎ 鶏がらスープ 塩 みかん 麦茶	牛乳 プリンタルト	牛乳 プリンタルト
22	金	牛乳 あんぱんまんせんべい	豚肉の生煮焼き 青のりポテト みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 みりん 酒 砂糖 しょうゆ 油 ジャがいも 塩 青のり 豆腐 わかめ ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶	牛乳 ツナサンド	牛乳 パン ツナ油漬 ノンエッグマヨネーズ
25	月	牛乳 かぼちゃポーロ	マヨカレチキン じゃが煮 みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 塩 こしょう にんにく ノンエッグマヨネーズ 酒 砂糖 みりん カレー粉 ジャがいも 人参 砂糖 しょうゆ みりん 大根 豆腐 ねぎ 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 米 炊き込みわかめ
26	火	牛乳 ライスクッキー	揚げ餃子 豆腐のスープ 焼きのり バナナ 麦茶	ぎょうざの皮 豚肉 人参 さつまいも 油 ケチャップ しょうゆ カレー粉 砂糖 削り節 豆腐 玉ねぎ 人参 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ ごま油 焼きのり バナナ 麦茶	牛乳 コーンフレークの牛乳かけ	牛乳 コーンフレーク
27	水	牛乳 あんぱんまんせんべい	マカロニグラタン 白菜とベーコンのスープ ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	マカロニ 鶏肉 玉ねぎ 人参 油 米粉 豆乳 塩 パン粉 チーズ 鶏がらスープ 白菜 人参 ベーコン 鶏がらスープ 塩 しょうゆ ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ミルージュ せんべい	牛乳 ミルージュ せんべい
28	木	牛乳 ソースせんべい	魚のみそ煮 カリコリ漬け すまし汁 バナナ 麦茶	めかじき 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 玉ねぎ ねぎ 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶	牛乳 マドレーヌ	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 砂糖 バター
29	金	牛乳 コーンフレークの牛乳かけ	ポークカレー フレンチサラダ 福神漬 みかん 麦茶	豚肉 油 生姜 玉ねぎ 人参 ジャがいも りんご カレールウ 中濃ソース チーズ きゃべつ コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 福神漬 みかん 麦茶	牛乳 ジャムサンド	牛乳 パン いちごジャム
30	土	牛乳 かぼちゃポーロ	米粉のシチュー バナナ 麦茶	ベーコン ウイナー 人参 玉ねぎ 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 やわらかおかき	牛乳 やわらかおかき

目標量 (3歳未満児) (3歳以上児)
エネルギー 538kcal 558kcal
たんぱく質 17.3~26.6g 18~22.8g
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 545kcal 550kcal
たんぱく質 20.0g 20.4g
脂質 17.1g 16.6g
食塩 1.8g 1.9g

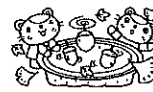
※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、園にお知らせください。  
 ※天候等の影響により予定していた材料の納入が困難な場合は、献立が変わることがあります。  
 上記の食品以外も使用することがあります。  
 ※29日は以上児も主食がです。(防災用備蓄ごはんを使用します)

毎月19日は  
食育の日





# 11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
1 金	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	鶏肉の甘辛和え 和風サラダ ワインナースープ (除去用ウインナー) 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 塩 こしょう でんぷん 油 しょうゆ 砂糖 きゃべつ きゅうり コーン 人参 酢 しょうゆ 砂糖 塩 ウインナー (除去用) じゃがいも 玉ねぎ 鶏がらスープ (除去用) 旬の柑橘類 麦茶
2 土	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	バナナ 麦茶	バナナ 麦茶
5 火	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 (除去用竹輪) みそ汁 バナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 ひじき 人参 竹輪 (除去用) 油 砂糖 しょうゆ 白菜 玉ねぎ 油揚げ 削り節 みそ バナナ 麦茶
6 水	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	さつまいもシチュー (除去用ベーコン) ブロッコリーのサラダ ふりかけ (除去用) バナナ 麦茶	ベーコン (除去用) さつまいも 玉ねぎ 人参 米粉 牛乳 鶏がらスープ (除去用) 塩 こしょう ブロッコリー ツナ水煮 塩 ノンエッグマヨネーズ ふりかけ (除去用) バナナ 麦茶
7 木	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	煮魚 昆布和え 豚汁 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 こんぶ 豚肉 大根 人参 じゃがいも ねぎ 豆腐 みそ 削り節 旬の柑橘類 麦茶
8 金	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	すき焼き風煮 たくあん みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 豆腐 砂糖 みりん しょうゆ たくあん お酢 あおさ もやし みそ 削り節 バナナ 麦茶
9 土	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ツナカレー (除去用ルウ) バナナ 麦茶	ツナ水煮 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ (除去用) バナナ 麦茶
11 月	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ブルコギ風 シルバーサラダ (除去用ハム) みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 生姜 しょうゆ 酒 玉ねぎ 人参 ビーマン 砂糖 しょうゆ ごま油 ハム (除去用) マロニー きゅうり ノンエッグマヨネーズ じゃがいも わかめ 油揚げ みそ 削り節 バナナ 麦茶
12 火	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	鶏肉の香味焼き 納豆あえ すまし汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 ほうれん草 きゃべつ 納豆 ツナ水煮 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ 削り節 塩 しょうゆ 旬の柑橘類 麦茶
13 水	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ウインナーカレー (除去用ウインナー) じゃこサラダ バナナ 麦茶	ウインナー (除去用) 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 塩 カレールウ (除去用) 中濃ソース りんご きゃべつ きゅうり 人参 しらす干し しょうゆ 酢 砂糖 バナナ 麦茶
14 木	牛乳 餅つきせんべい (原材料確認)	魚の紅葉焼き 大根の煮物 (除去用さつま揚げ) わかめスープ (除去用かまぼこ) 旬の柑橘類 麦茶	カレイ 塩 こしょう 酒 ノンエッグマヨネーズ 人参 豚肉 大根 さつま揚げ (除去用) 削り節 酒 しょうゆ 砂糖 みりん 玉ねぎ かまぼこ (除去用) わかめ 鶏がらスープ (除去用) 塩 こしょう 旬の柑橘類 麦茶
15 金	牛乳 フルーツゼリー (原材料確認)	肉じゃが ツナそばろ みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 人参 ツナ油漬 砂糖 酒 しょうゆ 豆腐 なめこ みそ ねぎ 削り節 バナナ 麦茶
16 土	牛乳 ソースせんべい (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 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ (除去用) 中濃ソース バナナ 麦茶
18 月	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	魚の西京焼き ごま和え すまし汁 バナナ 麦茶	鮭 酒 みそ 砂糖 みりん きゃべつ ほうれん草 ごま 砂糖 しょうゆ 削り節 玉ねぎ 人参 豆腐 塩 しょうゆ バナナ 麦茶
19 火	牛乳 せんべい(砂糖油) (原材料確認)	にくでんご ブロッコリーのおかかあえ みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 鶏肉 玉ねぎ 塩 こしょう 米粉 しょうゆ 酒 でんぷん ケチャップ ブロッコリー 削り節 しょうゆ きゃべつ 人参 ねぎ 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶
20 水	牛乳 せんべい(砂糖油) (原材料確認)	インド煮 (除去用さつま揚げ) じゃこの炒り煮 もやしのスープ (除去用ベーコン) バナナ 麦茶	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 さつま揚げ (除去用) 油 ケチャップ しょうゆ カレールウ 砂糖 削り節 削り節 しらす干し ごま 砂糖 しょうゆ みりん ベーコン (除去用) もやし 人参 ねぎ 鶏がらスープ (除去用) 塩 バナナ 麦茶
21 木	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ (除去用ハム) 野菜スープ (除去用ウインナー) みかん 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ でんぷん 油 スパゲティ きゅうり 人参 ハム (除去用) ノンエッグマヨネーズ ウインナー (除去用) きゃべつ 玉ねぎ 鶏がらスープ (除去用) 塩 みかん 麦茶
22 金	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	豚肉の生姜焼き 青のりポテト みそ汁 バナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 みりん 酒 砂糖 しょうゆ 油 じゃがいも 塩 青のり 豆腐 わかめ ねぎ みそ 削り節 バナナ 麦茶
25 月	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	マヨカレチキン じゃが煮 みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 塩 こしょう にんにく ノンエッグマヨネーズ 酒 砂糖 みりん カレールウ じゃがいも 人参 砂糖 しょうゆ みりん 大根 豆腐 ねぎ 削り節 みそ 旬の柑橘類 麦茶
26 火	牛乳 ライスクッキー (原材料確認)	揚げ餃子 豆腐のスープ 焼きのり バナナ 麦茶	餃子(冷凍) 豚肉 鶏肉 人参 ねぎ しょうゆ 塩 豆腐 玉ねぎ 人参 鶏がらスープ (除去用) 塩 こしょう しょうゆ ごま油 焼きのり バナナ 麦茶
27 水	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	マカロニグラタン 白菜とベーコンのスープ (除去用ベーコン) ふりかけ (除去用) 旬の柑橘類 麦茶	マカロニ 豚肉 玉ねぎ 人参 油 米粉 豆腐 塩 パン粉 (原材料確認) チーズ 鶏がらスープ (除去用) 白菜 人参 ベーコン (除去用) 鶏がらスープ (除去用) 塩 しょうゆ ふりかけ (除去用) 旬の柑橘類 麦茶
28 木	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	魚のみそ煮 カリコリ漬け すまし汁 バナナ 麦茶	めかじき 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 玉ねぎ ねぎ 削り節 塩 しょうゆ バナナ 麦茶
29 金	コーンフレークの牛乳かけ (原材料確認)	防災用備蓄ごはん ポークカレー (除去用ルウ) フレンチサラダ 福神漬 みかん 麦茶	アムフィカ 豚肉 油 生姜 玉ねぎ 人参 じゃがいも りんご カレールウ (除去用) 中濃ソース チーズ きゃべつ コーン 人参 酢 砂糖 塩 油 福神漬 みかん 麦茶
30 土	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	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 玉ねぎ じゃがいも 塩 コーン 米粉 鶏がらスープ (除去用) バナナ 麦茶

目分量 (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 545kcal 382kcal
たんぱく質 17.3~26.6g 15.5~25.3g	たんぱく質 20.0g 17.9g
脂質 11.8~19.4g 12.2~18.4g	脂質 17.1g 16.3g
食塩 1.6g 1.5g	食塩 1.8g 1.9g

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。重篤のアレルギーの方は園にお知らせください。 ※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。 ※29日は以上児も主食がです。(防災用備蓄ごはんを使用します)
---

毎月19日は  
食育の日

