

★今月の目標★ 大きく成長したことを喜び、嫌いな食べ物でも身体に大切であることを知る				 東向寺保育園		
日付	献立	3時おやつ	朝おやつ	材 料 名		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 土	ハヤシライス、キャベツのコーン煮 ぼんかん 【子育て講座】	麦茶 黒糖棒	バナナ豆乳 白い風船	米、黒糖棒 ハヤシルウ	鶏肉、バナナ豆乳	玉ねぎ、ぼんかん、キャベツ 人参、コーン、しめじ
03 月	ひな祭り寿司、チキンナゲット 豆腐のすまし汁 フルーツカクテル  ひな祭り	ひなあられ	塩せんべい	米、砂糖、油 ひなあられ	乳飲料、豆腐、鮭 豆乳、油揚げ、ごま かつお節 チキンナゲット	人参、りんご、白菜、玉ねぎ もも缶、ブロッコリー、パイン缶 切り干しだいこん だいたい果汁
04 火	御飯、わかめのみそ汁、青魚の焼きおろし煮 キャベツと油揚げの煮浸し、バナナ 	クッキング保育（5歳児） だいたいグミ 芋けんぴ		米、砂糖	乳飲料、さくら、みそ 油揚げ、ゼラチン	キャベツ、バナナ、大根 かぼちゃ、だいたい果汁、玉ねぎ 人参、わかめ
05 水	御飯、肉団子ポトフ、白身魚のごま衣焼き きゅうりの酢の物	菜飯おにぎり	クラッカー	米、じゃがいも、米 粉、片栗粉、砂糖 油	乳飲料、鶏肉 ししゃも、鮭、ごま	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ 人参、小松菜、みかん缶、わかめ
06 木	とん汁うどん、チキンナゲット ごま焼きさつまいも、キャベツのフルーツサラダ	ジャンボドーナツ	ビスケット	うどん、里芋、米粉 さつまいも、油 ドーナツ、ごま油	乳飲料、豚肉 チキンナゲット みそ、ごま	大根、キャベツ、人参 みかん缶、パイン缶、ねぎ ごぼう
07 金	おにぎり2種（ゆかり・わかめ）から揚げ ウィンナー、ブロッコリーの甘酢和え お別れ遠足	人参ビスケット	野菜スナック	米、砂糖 ホットケーキ粉、油	乳飲料、ウインナー	大根、ブロッコリー、人参
08 土	焼肉丼、じゃがいものすまし汁、パイン缶	麦茶 ハーベスト	バナナ豆乳 醤油せんべい	米、じゃがいも、油 ハーベスト、片栗粉	豚肉、バナナ豆乳	パイン缶、キャベツ、人参 ねぎ、ピーマン
10 月	三色そばろ丼、大根のみそ汁、甘辛いも、バナナ リクエストメニュー	おにぎり （昆布・ごま）	塩せんべい	米、じゃがいも、油 砂糖、片栗粉 ごま油	乳飲料、鶏肉 凍り豆腐、みそ、ごま	バナナ、大根、ほうれん草、生姜 人参、玉ねぎ、昆布佃煮、わかめ
11 火	ミートスパゲティー、コーンスープ ポテトサラダ、フルーツカクテル おたんじょう会	みかん蒸しパン	クラッカー	スパゲティー、油 じゃがいも、米粉 ホットケーキ粉	乳飲料、豚肉、牛肉 チーズ	大根、玉ねぎ、人参、みかん缶 パイン缶、クリームコーン缶 きゅうり、キウイフルーツ
12 水	御飯、わかめスープ、シュウマイ、蒸し野菜	ココアレーズン ケーキ	ビスケット	米、片栗粉、油 ホットケーキ粉 しゅうまいの皮	乳飲料、豚肉、豆乳 干しえび	キャベツ、玉ねぎ、大根、人参 コーン、干しぶどう、わかめ 生姜
13 木	御飯、さつまいものみそ汁、白身魚の酒蒸し ひじきの煮物 	豆乳もち	きらず揚げ	米、さつまいも、油 片栗粉、ごま油 砂糖	乳飲料、鮭、豆乳 みそ、きな粉 油揚げ	人参、玉ねぎ、もやし ブロッコリー、えのき茸、ねぎ ひじき
14 金	御飯、大豆スープ、厚揚げのケチャップ煮 さつま芋のりんご煮 	チャーハン	野菜スナック	米、さつまいも 砂糖、油 マーガリン、片栗粉	乳飲料、厚揚げ 豚肉、大豆 魚肉ソーセージ	玉ねぎ、りんご、キャベツ 人参、コーン、ピーマン レモン果汁、青のり、パセリ粉
15 土	豆腐丼、かぼちゃのスープ、バナナ	麦茶 丸ぼうろ	バナナ豆乳 ウエハース	米、さつまいも 油、米粉	豆腐、バナナ豆乳	玉ねぎ、バナナ、かぼちゃ エリンギ、人参
17 月	混ぜご飯、白菜のすまし汁、鶏レバーのみそ煮 ゆでブロッコリー、トマト、バナナ	クラッカーサンド （いちごジャム）	芋けんぴ	米、砂糖、油	乳飲料、鶏レバー 鶏肉、油揚げ、みそ ごま	バナナ、白菜、トマト ブロッコリー、人参、えのき茸 いちごジャム、ねぎ、生姜
18 火	御飯、納豆汁、白身魚のごま焼き ほうれん草ごま和え、焼きかぼちゃ 	スープごはん	塩せんべい	米、油	乳飲料、ししゃも 納豆、鮭、ごま みそ、油揚げ	かぼちゃ、大根、キャベツ ほうれん草、白菜、人参、ねぎ
19 水	御飯、えのきのすまし汁、青魚の五目とえ フルーツヨーグルト	手作り丸ぼうろ	クラッカー	米、さつまいも、油 ホットケーキ粉 マーガリン	乳飲料、ヨーグルト さくら、大豆、卵	パイン缶、人参、ほうれん草 玉ねぎ、もやし、えのき茸 わかめ、生姜
21 金	赤飯、じゃがいものみそ汁、鶏肉の竜田焼き 切干大根の甘酢和え、パイン缶 卒園・進級 お祝いメニュー	蒸し芋	ビスケット	さつまいも、米 じゃがいも 片栗粉、油、砂糖	乳飲料、鶏肉、みそ 小豆、ごま	パイン缶、人参、えのき茸 きゅうり、切り干しだいこん 生姜
22 土	 おにぎり弁当	麦茶 ビスケット	バナナ豆乳 せんべい		バナナ豆乳	
24 月	ハリハリわかめ御飯、シチュー 大根のあちゃら漬、バナナ	マカロニあべ川	野菜スナック	米、じゃがいも、油 シチューミックス クリーム、マカロニ	乳飲料、鶏肉、豆乳 きな粉	バナナ、玉ねぎ、大根 クリームコーン缶、人参 きゅうり、切り干しだいこん
25 火	御飯、八宝菜、ほうれん草のナムル ベイクドじゃが 	人参おやき	塩せんべい	米、じゃがいも、油 もち米、ごま油 片栗粉	乳飲料、豚肉、ごま	白菜、ほうれん草、人参、生姜 もやし、ねぎ、たけのこ しいたけ、コーン、黒きくらげ 昆布、にんにく、青のり
26 水	けんちんうどん、人参とみかんのサラダ 焼きかぼちゃ天	野菜もち	クラッカー	うどん、米粉、油 さつまいも、砂糖	乳飲料、鶏肉、豆乳 きな粉、ごま	かぼちゃ、人参、みかん缶、ねぎ 大根、小松菜、みかん濃縮果汁 ごぼう、しいたけ
27 木	ゆかり御飯、鶏だんご鍋、ポテトサラダ、バナナ	せんべい	芋けんぴ	米、じゃがいも ノンエッグマヨ	乳飲料、鶏肉、豆腐 ツナ	キャベツ、バナナ、人参 きゅうり、えのき茸、玉ねぎ
28 金	御飯、豆腐すまし汁、鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のおかか和え	おさかなごはん	きらず揚げ	米、片栗粉、油 砂糖	乳飲料、鶏肉、豆腐 ツナ、油揚げ かつお節	キャベツ、大根、もやし、人参 ほうれん草、小松菜、えのき茸 マーマレード
29 土	カレーライス、りんご、キャベツのコーン煮 パイン缶	麦茶 ビスコ	ビスケット	米、じゃがいも、油 バーモントカレール ウ、ビスコ	鶏肉、バナナ豆乳	玉ねぎ、パイン缶、キャベツ りんご、人参、コーン
31 月	御飯、かぼちゃのすまし汁、バナナ 厚揚げと鶏肉のみそ煮、キャベツのゆかり和え	玄米フレーク スナック	野菜スナック	米、玄米フレーク 油、砂糖	乳飲料、厚揚げ 鶏肉、みそ	キャベツ、バナナ、玉ねぎ 大根、かぼちゃ、人参、えのき茸

★献立表は当園ホームページでも
見ることができます。

★下線は旬の食材です。

★調味料でトンカツ・中濃
ウスターソース、かけぼん
こしょう、カレー粉、ココア
ゆかり粉、焼肉のたれも使用
します。

★未摂取食材調査票★
※3月の献立に使用されている食品の中で
食べたことがない食材を記入の上、2月25日まで
ご提出ください。

園児名 食品名 調味料

園児名 食品名 調味料

令和7年 月 日

保護者氏名 印

★大切なお知らせ★


厚生労働省の「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」2019年改訂版
アレルギー対応に組織的に取り組んでいくことが求められています。

アレルギーの初発事故が起これないために献立に使用されている食品の中
『食べたことがない食材』がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、
何ら症状が誘発されないことを確認してください。保育園では安全を最優先に
いたしますので、家庭で試すことができなかった場合にはご連絡ください。

※すみれ組0・1歳児は食べたことがない食材の有無に関わらず、
全員ご提出ください。

※米は胚芽米を使用しています。
※牛乳は5歳児は給食時に
1～4歳児はおやつ時に

※都合により献立内容や食
材が変更になる場合があ
ります。ご了承ください。

