



★今月の目標★

楽しい雰囲気の中で行儀に気をつけ、仲良く食べる

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月	大根のそぼろ丼、豆腐のすまし汁 ベイクド里芋、みかん	豆腐入りワッフル	ボーロ	米、里芋、砂糖、油 ホットケーキ粉 片栗粉、マーガリン	牛乳、豆腐、豚肉 豆腐、油揚げ、みそ	大根、みかん、玉ねぎ、人参 小松菜、ねぎ、わかめ、生姜 にんにく、青のり
02火	御飯、もやしのみそ汁、鶏肉のサラダ焼き ほうれん草のごま和え、バナナ	野菜蒸しパン	クラッカー	米、ホットケーキ粉 さつまいも マッシュポテト、油	牛乳、鶏肉、豆乳 みそ、ごま	バナナ、キャベツ、ほうれん草 クリームコーン缶、玉ねぎ もやし、人参、わかめ
03水	御飯、白菜のみそ汁、納豆のおとし焼き フライド野菜、りんご	焼きいも	バナナチップ	さつまいも、米 米粉、油	牛乳、納豆、みそ	りんご、白菜、コーン、玉ねぎ れん根、人参、えのき茸、にんにく
04木	御飯、じゃがいものすまし汁、肉じゃが フルーツカクテル	源氏パイ	ビスケット	じゃがいも、米 源氏パイ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、みかん缶 キウイフルーツ、パイン缶、わかめ
05金	御飯、切干大根のみそ汁、凍り豆腐のはさみ煮 蒸しかぼちゃ、みかん	スープかけごはん	きらすあげ	米、じゃがいも、砂糖 油、片栗粉	牛乳、鶏肉、みそ 凍り豆腐、干しえび	みかん、かぼちゃ、玉ねぎ、人参 キャベツ、切り干しだいこん 黒きくらげ、干し椎茸、生姜
06土	焼きうどん、ほうれん草と油揚げのお浸し パイン缶	麦茶 ココナツサブレ	塩せんべい	うどん ココナツサブレ、油	豚肉、油揚げ かつお節	玉ねぎ、パイン缶、キャベツ ほうれん草、人参
08月	御飯、ふりかけ・じゃこ、冬野菜のクリーム鍋風 ブロッコリーのごまあえ、バナナ	蒸しパン (レーズン)	芋けんぴ	米、里芋 ホットケーキ粉、米粉 油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆乳 しらす干し、ごま かつお節	バナナ、大根、白菜、人参、玉ねぎ ブロッコリー、クリームコーン缶 干しぶどう、ねぎ、コーン
09火	タコライス、鶏肉と野菜のスープ煮 フルーツ盛合せ	スコーン	ボーロ	米、じゃがいも ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏肉、豆乳 チーズ	玉ねぎ、バナナ、みかん、トマト キャベツ、人参、レタス、コーン
10水	御飯、さつまいものスープ、白身魚のパン粉焼き れんこんのきんぴら、みかん	豆乳もち	クラッカー	米、さつまいも 片栗粉、油、砂糖 パン粉、米粉	牛乳、豆乳 ししゃも、きな粉 チーズ	みかん、れん根、人参、玉ねぎ ねぎ、えのき茸、パセリ粉
11木	御飯、豆腐のすまし汁、鶏肉と野菜のカレー炒め 大根のピクルス、バナナ	おはぎ (きな粉)	バナナチップ	米、もち米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐 きな粉	玉ねぎ、バナナ、大根、白菜、人参 きゅうり、えのき茸、ピーマン
12金	御飯、チンゲン菜のすまし汁、青魚のもやしあんかけ ベイクドじゃが、りんご	カップケーキ (人参)	ビスケット	米、じゃがいも ホットケーキ粉、油 砂糖、片栗粉 マーガリン、ごま油	牛乳、さくら、卵 油揚げ	りんご、もやし、人参、玉ねぎ チンゲン菜、、いちごジャム、ねぎ 生姜、青のり
13土	てりやき野菜丼、じゃがいものすまし汁、みかん	麦茶 丸ぼうろ	しるこサンド	米、じゃがいも、油 片栗粉	鶏肉	みかん、もやし、人参、玉ねぎ キャベツ、ねぎ
15月	厚揚げの中華丼、わかめスープ さつまいもサラダ、みかん	チヂミ	きらすあげ	米、さつまいも 片栗粉、ごま油、油	牛乳、豆腐、厚揚げ 豚肉、しらす干し ごま	みかん、人参、コーン、にんにく 玉ねぎ、きゅうり、もやし、にら えのき茸、生姜、ねぎ白菜、わかめ
16火	御飯、じゃがいものスープ煮 厚揚げの野菜そぼろ煮、キャベツのフルーツサラダ	そうめん	芋けんぴ	米、そうめん じゃがいも、油 片栗粉、砂糖	牛乳、厚揚げ、豚肉 ごま	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、人参 パイン缶、みかん缶、いんげん 生姜、みかん缶
17水	御飯、ふりかけ・ひじき(しそ)、ポークビーンズ ほうれん草のナムル、みかん	玄米フレーク スナック	ボーロ	米、じゃがいも、油 玄米フレーク、砂糖 ごま油	牛乳、豚肉、大豆 ごま	みかん、玉ねぎ、ほうれん草 人参、もやし、トマト缶詰、コーン ひじき、にんにく、パセリ粉
18木	御飯、里芋のすまし汁、白身魚の磯辺焼き 卵の花、りんご	さつまいも ぜんざい	クラッカー	米、里芋、さつまいも 油、片栗粉、砂糖	牛乳、鮭、小豆缶 鶏肉、おから	りんご、白菜、人参、ねぎ えのき茸、青のり
19金	御飯、キャベツのみそ汁、ぶり大根 白和え、みかん	きな粉クッキー	バナナチップ	米、ホットケーキ粉 油、砂糖	牛乳、ぶり、豆腐 みそ、ごま、きな粉	大根、みかん、ほうれん草、人参 玉ねぎ、キャベツ、えのき茸、生姜
20土	生活発表会	麦茶 ビスコ	醤油せんべい	ビスコ		
22月	炊きこみ菜飯、かぼちゃ大豆汁 白身魚のごま衣焼き ほうれん草のおかか和え、みかん	蒸しさつまいも	ボーロ	さつまいも、米、油 米粉	牛乳、大豆、みそ ししゃも、油揚げ ごま、かつお節	みかん、ほうれん草、玉ねぎ 人参、小松菜、コーン、ねぎ 切り干しだいこん、かぼちゃ
23火	御飯、豚汁、豆腐ハンバーグ 小松菜のツナサラダ	五平餅	クラッカー	米、もち米、片栗粉 油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉 牛肉、豚肉、ツナ みそ	かぼちゃ、小松菜、玉ねぎ キャベツ、大根、人参、ねぎ ごぼう、にんにく
24水	御飯、冬野菜のシチュー、焼き鳥と野菜 ヨーグルト(いちごジャム)	豆腐の ガトーショコラ	バナナチップ	米、ホットケーキ粉 シチューミックス 押麦、砂糖、油 片栗粉、ココア	牛乳、ヨーグルト 鶏肉、豆乳、豆腐	大根、玉ねぎ、人参、小松菜 ブロッコリー、いちごジャム ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン
25木	御飯、大根のすまし汁、肉じゃが、バナナ	源氏パイ	ビスケット	米、じゃがいも 源氏パイ、油、砂糖	牛乳、鶏肉	バナナ、人参、大根、玉ねぎ ねぎ、チンゲン菜
26金	カレーライス、もやしのごまあえ、フルーツカクテル	小魚 バナナチップ	きらすあげ	米、じゃがいも パーモントカレールウ 押麦、油、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ いわし(煮干し) ごま	玉ねぎ、もやし、みかん缶 パイン缶、人参、キウイフルーツ ほうれん草、バナナ(乾果)
27土	マーボー豆腐丼、中華スープ、みかん	麦茶 ハーベスト	塩せんべい	米、じゃがいも ハーベスト、片栗粉 ごま油、油、砂糖	豆腐、豚肉、みそ 干しえび	みかん、チンゲン菜、ねぎ、人参 生姜

★献立表は当園ホームページでも
見ることができます。

★天候により魚類は鯛に変更になる場合があります。
食べたことがない場合はお知らせください。

★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、ケチャップ
コンソメも 使用します。

★未摂取食材調査票★

※12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、11月26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年改訂版で
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らないために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』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。

★下線は旬の食材です。



※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。