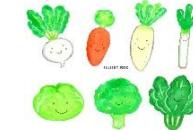




★今月の目標★

## 冬の食材をとおし、からだを温める食べ物があることを知る



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
05 月	御飯、豆腐と青菜のとろみ煮、松風焼き 紅白酢の物、フルーツきんとん <b>おせち料理</b>	豆乳もち	ボーロ	米、さつまいも 片栗粉、砂糖、ボーロ	牛乳、豆乳、豆腐 鶏肉、みそ、きな粉 ごま	大根、玉ねぎ、ほうれん草、人参 みかん缶、えのき茸、青のり
06 火	御飯、さつまいものスープ、厚揚げのケチャップ煮 小松菜のツナサラダ、バナナ	キャロット ケーキ	クラッカー	米、さつまいも、油 ホットケーキ粉 片栗粉、クラッカー	牛乳、厚揚げ、豆乳 豚肉、ツナ	バナナ、玉ねぎ、小松菜、キャベツ 人参、もやし、コーン、マーマレード わかめ、パセリ粉
07 水	七草粥、千草蒸し、白菜のゆかりあえ、みかん <b>七草</b>	焼きいも	バナナチップ	さつまいも、米、砂糖 バナナチップ	牛乳、卵、豆腐 魚肉ソーセージ	みかん、白菜、大根、ほうれん草 七草、人参、干し椎茸
08 木	御飯、かぼちゃのみそ汁、白身魚の酒蒸し ひじきの煮物、みかん	源氏パイ	ビスケット	米、源氏パイ、ごま油 ビスケット、砂糖	牛乳、鮭、みそ 油揚げ	みかん、人参、かぼちゃ、玉ねぎ えのき茸、切り干しだいこん、ひじき
09 金	御飯、野菜のポタージュスープ、ゆで野菜 鶏肉のマーマレード煮	チャーハン	きらすあげ	米、じゃがいも、油 片栗粉、砂糖、ごま油 きらすあげ	牛乳、鶏肉、ツナ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン プロッコリー、マーマレード しいたけ、ひじき、生姜
10 土	あんかけうどん、かぼちゃの甘煮、みかん 	麦茶 ハーベスト	塩せんべい	うどん、ハーベスト ごま油、片栗粉、砂糖 塩せんべい	豚肉	みかん、かぼちゃ、白菜、人参 玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、生姜 にんにく、グリンピース
13 火	クリームライス、もやしのツナサラダ フルーツカクテル <b>おたんじょう会メニュー</b>	大学芋	ボーロ	さつまいも、米、押麦 シチューミック粉 砂糖、米粉、油 ボーロ	牛乳、鶏肉、豆乳 ツナ、ごま	人参、玉ねぎ、もやし、みかん缶 プロッコリー、キウイフルーツ パイン缶、クリームコーン缶、ひじき にんにく
14 水	御飯、豆腐みそ汁、おさかなバーグ 野菜のおかか昆布和え、バナナ	野菜米粉蒸しパン	クラッカー	米、ホットケーキ粉 さつまいも、砂糖、油 片栗粉、クラッカー	牛乳、鶏肉、いわし 豆乳、豆腐、みそ 油揚げ、かつお節	白菜、バナナ、大根、玉ねぎ、人参 ほうれん草、塩昆布、生姜 にんにく
15 木	小豆御飯、かぼちゃのみそ汁 凍り豆腐のはさみ煮、焼き野菜、みかん <b>小正月</b>	人参おやき	バナナチップ	米、もち米、砂糖 油、片栗粉 バナナチップ	牛乳、鶏肉 凍り豆腐、小豆、みそ	みかん、人参、かぼちゃ、人参 玉ねぎ、れん根、チンゲン菜、コーン 黒きくらげ、昆布、干し椎茸
16 金	御飯、小松菜のみそ汁、白身魚の甘辛焼き じゃが芋炒め、りんご	野菜もち	ビスケット	米、じゃがいも、油 米粉、砂糖、片栗粉 ビスケット	牛乳、鮭、豆乳 みそ、油揚げ、きな粉	りんご、人参、小松菜、玉ねぎ ピーマン、わかめ
17 土	<b>焼きいも大会・救命教室</b> 	麦茶 せんべい	しるこサンド	さつまいも しるこサンド		
19 月	そぼろごはん、石狩汁、白和え、みかん	蒸しパン (レーズン)	塩せんべい	米、里芋、砂糖、油 ホットケーキ粉 塩せんべい	牛乳、豆腐、豆乳、 鮭、鶏肉、みそ、ごま	みかん、ほうれん草、大根、人参 干しうどう、ねぎ、ごぼう、ひじき
20 火	御飯、わかめのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物 プロッコリーのおかか和え、人参とみかんのサラダ	米粉お好みもち	ハーベスト	米、米粉、油、砂糖 ハーベスト	牛乳、豚肉、厚揚げ 鶏肉、みそ 干しうび、かつお節	白菜、人参、玉ねぎ、みかん缶、 キャベツ、プロッコリー、もやし ねぎ、えのき茸、わかめ、青のり
21 水	御飯、煮浸し風椀、青魚のごま焼き さっぱりポテトサラダ、バナナ	ココナツサブレ	バナナチップ	米、じゃがいも、砂糖 ココナツサブレ、油 バナナチップ	牛乳、さわら おから、ごま、油揚げ	バナナ、人参、小松菜、きゅうり えのき茸
22 木	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐 さつまいのレモン煮、りんご	黒糖棒	ビスケット	米、さつまいも 黒糖棒、砂糖、片栗粉 ごま油、ビスケット	牛乳、豆腐、豚肉 みそ	玉ねぎ、りんご、チンゲン菜、ねぎ 人参、コーン、レモン果汁、わかめ 生姜
23 金	御飯、豆乳コーン汁、シュウマイ キャベツのゆかりあえ 	スイート パンプキン	きらすあげ	米、さつまいも、油 しゅうまいの皮、砂糖 片栗粉、米粉 きらすあげ	牛乳、豚肉、豆乳 ごま	玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、人参 クリームコーン缶、えのき茸、昆布 生姜
24 土	豚焼き肉丼、中華スープ、みかん	麦茶 ピスコ	醤油せんべい	米、じゃがいも、 ピスコ、片栗粉、油 醤油せんべい	豚肉、干しうび	みかん、玉ねぎ、ほうれん草、小松菜 えのき茸、人参、ねぎ
26 月	御飯、はるさめスープ、ポークピーンズ もやしの中華風和え物	マカロニあべ川	野菜スナック	米、じゃがいも、油 マカロニ、春雨、砂糖 ごま油、野菜スナック	牛乳、豚肉、大豆 ツナ、きな粉	玉ねぎ、人参、もやし、トマト缶詰 小松菜、キャベツ、にんにく、パセリ粉
27 火	御飯、冬野菜の鍋風煮、鶏肉のカレー焼き ゆでプロッコリー、バナナ 	菜飯おにぎり	クラッカー	米、米、里芋、米粉 ノンエッグマヨ、油 片栗粉、クラッcker	牛乳、鶏肉	バナナ、大根、白菜、人参、小松菜 プロッコリー、えのき茸
28 水	御飯、白菜みそ汁、さんかくチキンバーグ 焼き野菜、みかん 	五平餅	バナナチップ	米、油、片栗粉 もち米、砂糖 バナナチップ	牛乳、鶏肉、おから みそ	みかん、かぼちゃ、白菜、玉ねぎ 人参、ねぎ、にんにく、生姜
29 木	納豆ごはん、もやしのみそ汁、筑前煮 みかん	ドーナツ	ビスケット	米、ドーナツ、砂糖 油、ビスケット	牛乳、鶏肉、納豆 みそ、かつお節	みかん、大根、人参、小松菜、もやし 玉ねぎ、れん根、クリームコーン缶 ごぼう
30 金	サバ缶カレーライス、ヨーグルト和え 白菜とほうれん草の甘酢和え 	おに蒸しパン	ボーロ	米、さつまいも、砂糖 ホットケーキ粉、ボーロ バーモントカレールウ	牛乳、ヨーグルト さば水煮缶、豆乳	トマト缶詰、白菜、りんご ほうれん草、キウイフルーツ、昆布 にんにく
31 土	みそ炒め丼、じゃがいものすまし汁、バナナ <b>子育て講座「陶芸教室」</b>	麦茶 丸ぼうろ	塩せんべい	米、じゃがいも、油 片栗粉、砂糖 塩せんべい	牛乳、豚肉、みそ	キャベツ、バナナ、人参、ねぎ ピーマン、生姜、にんにく

★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、かけぱん  
こしょう、カレー粉、ココア  
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★

※1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、12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
園児名	食品名	調味料

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ぬいために献立に使用されている食品中の  
『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つ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。

## ★大切なお知らせ



※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。

★下線は旬の食材です。



令和7年 月 日

保護者氏名

印