



★今月の目標★

冬の食材をとoshi、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、豆腐と青菜のとりみ煮、松風焼き 紅白酢の物、フルーツきんとん <div>おせち料理</div>	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、干草蒸し、白菜のゆかりあえ、みかん <div>七草</div>	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	きらずあげ	米、じゃがいも、油 片栗粉、砂糖、ごま油 きらずあげ	牛乳、鶏肉、ツナ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、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、グリーンピース
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 <div>おたんじょう会メニュー</div>	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 ブロッコリー、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 <div>小正月</div>	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	焼きいも大会・救命教室 	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	そばろごはん、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、 干しぶどう、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 ブ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 干しえび、かつお節	白菜、人参、玉ねぎ、みかん缶、 キャベツ、ブロッコリー、もやし ねぎ、えのき茸、わかめ、青のり
21水	御飯、煮浸し風鰯、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 さつま芋のレモン煮、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	きらずあげ	米、さつまいも、油 しゅうまいの皮、砂糖 片栗粉、米粉 きらずあげ	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 ビスコ	醤油せんべい	米、じゃがいも、 ビスコ、片栗粉、油 醤油せんべい	豚肉、干しえび	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、ポークビーンズ 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 ゆでブロッコリー、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、クラッカー	牛乳、鶏肉	バナナ、大根、白菜、人参、小松菜 ブロッコリー、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 パ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 <div>子育て講座「陶芸教室」</div>	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★

※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
()	()	()

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こら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。

※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。

