



## ★今月の目標★

食に携わる人、食べ物に感謝しながら食べる。



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<br>土 | 豆腐丼、中華スープ、みかん   | 麦茶、ハーベスト          | 塩せんべい   | 米、さつまいも、米粉<br>ハーベスト、油                     | 豆腐、干しあえび                       | 玉ねぎ、みかん、人参、エリンギ<br>チンゲン菜  |
| 04<br>火 | 御飯、なすのみそ汁、鶏肉とたまねぎのソテー<br>蒸し野菜のサラダ、バナナ                 | ケーキ・かぼちゃ          | バナナチップ  | 米、ホットケーキ粉<br>じやがいも、片栗粉<br>砂糖、マーガリン、油      | 牛乳、鶏肉、卵、みそ                     | 人参、玉ねぎ、バナナ、キャベツ、なす<br>プロッコリー、かぼちゃ、わかめ                                 |
| 05<br>水 | 御飯、わかめスープ、マーぼー豆腐<br>ほうれん草のナムル、みかん                     | 焼きいも              | ピスケット   | さつまいも、米、ごま<br>油、片栗粉、砂糖                    | 牛乳、豆腐、豚肉<br>みそ、ごま              | みかん、大根、玉ねぎ、もやし、生姜<br>ほうれん草、ねぎ、人参、えのき茸<br>わかめ                          |
| 06<br>木 | 御飯、小松菜のみそ汁、青魚とごぼうの煮つけ<br>かぼちゃサラダ、りんご                  | せんべい              | きらすあげ   | 米、ぼたぼた焼き<br>砂糖、油                          | 牛乳、さわら、おか<br>ら、みそ、油揚げ          | かぼちゃ、りんご、ごぼう、小松菜<br>玉ねぎ、きゅうり、人参、干しうど<br>生姜                            |
| 07<br>金 | 御飯、鶏鍋風、粉ふき芋<br>人参とみかんのサラダ                             | ドーナツ              | 野菜スナック  | 米、じやがいも<br>ドーナツ                           | 牛乳、鶏肉、豆腐                       | 白菜、みかん缶、人参、えのき茸<br>玉ねぎ、コーン、青のり  |
| 08<br>土 | 豚焼肉丼、中華スープ、パイン缶                                       | 麦茶、丸ぼうろ           | しるこサンド  | 米、じやがいも<br>片栗粉、油                          | 豚肉、干しあえび                       | パイン缶、玉ねぎ、チンゲン菜、小松菜<br>えのき茸、人参、ねぎ                                      |
| 10<br>月 | 野菜そぼろ丼、わかめスープ<br>さつまいものレモン煮、りんご                       | 野菜もち              | ボーロ     | 米、さつまいも、米粉<br>砂糖、油、米粉、ごま油                 | 牛乳、豚肉、豆乳<br>鶏肉、きな粉             | りんご、人参、小松菜、玉ねぎ<br>キャベツ、もやし、人参、コーン、ねぎ<br>えのき茸、レモン、わかめ                  |
| 11<br>火 | 御飯、大根とあげの煮物風汁<br>鮭の塩焼き、白和え、みかん                        | バナナオート<br>ミールクッキー | クラッカー   | 米、里芋、片栗粉<br>オートミール、砂糖                     | 牛乳、鮭、豆腐<br>油揚げ、ごま、みそ           | ば   |
| 12<br>水 | 御飯、チングン菜のみそ汁<br>凍り豆腐のはさみ煮、きゅうりの酢の物                    | きな粉ボール            | バナナチップ  | 米、ホットケーキ粉<br>油、砂糖、片栗粉                     | 牛乳、鶏肉<br>凍り豆腐、みそ<br>きな粉        | かぼちゃ、みかん缶、きゅうり<br>玉ねぎ、チングン菜、人参、えのき茸<br>わかめ、黒きくらげ、干し椎茸                 |
| 13<br>木 | 御飯、ポークビーンズ<br>もやしとわかめのナムル、バナナ                         | 源氏パイ              | ピスケット   | 米、じやがいも、油、<br>源氏パイ、ごま油、砂糖                 | 牛乳、豚肉、大豆<br>ごま                 | バナナ、人参、玉ねぎ、もやし、わかめ<br>トマト缶詰、にんにく、パセリ粉                                 |
| 14<br>金 | ふりかけ型抜きご飯、クリームシチュー<br>コーン焼き、茹で野菜、みかん <b>七五三祝いメニュー</b> | 小魚<br>バナナチップ      | きらすあげ   | 米、じやがいも<br>片栗粉、米粉、油                       | 牛乳、豆乳、豚肉<br>鶏肉、いわし(煮干し)        | 玉ねぎ、人参、みかん、コーン<br>プロッコリー、バナナ、生姜、にんにく                                  |
| 15<br>土 | カレーライス、フルーチェ<br><b>青空レストラン♪</b>                       | 麦茶、ビスコ            | 塩せんべい   | 米、フルーチェ(イチゴ)<br>じやがいも、ビスコ<br>バー・モント・カレールウ | 豚肉、牛肉、牛乳<br>ヨーグルト、チーズ<br>ウインナー | 玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン   |
| 17<br>月 | 御飯、さつまいものみそ汁<br>鮭とキャベツの重ね蒸し<br>ひじきの煮物、バナナ             | 人参おやき             | 野菜スナック  | 米、さつまいも<br>もち米、ごま油、油<br>砂糖                | 牛乳、鮭、みそ<br>油揚げ                 | バナナ、キャベツ、人参、小松菜<br>玉ねぎ、コーン、えのき茸、いんげん<br>ひじき、昆布、生姜                     |
| 18<br>火 | ちらし寿司、じやがいものすまし汁<br>鶏肉のマーマレード焼き、切干大根のサラダ              | 玄米フレーク<br>スナック    | ボーロ     | 米、じやがいも<br>玄米フレーク、砂糖<br>油、片栗粉             | 牛乳、鶏肉<br>干しあえび、ごま              | 人参、きゅうり、玉ねぎ、チングン菜<br>コーン、いんげん、マーマレード<br>切り干しだいこん                      |
| 19<br>水 | 御飯、キャベツのフルーツサラダ、粉ふき芋<br>もやしのすまし汁、レバーのごまソースからめ         | 大根餅               | クラッcker | 米、じやがいも、米粉<br>片栗粉、油、ごま油<br>砂糖             | 牛乳、豚レバー、鶏<br>肉、干しあえび、ごま        | キャベツ、パイン缶、玉ねぎ、もやし<br>みかん缶、切り干しだいこん、人参<br>ねぎ、生姜、わかめ、青のり                |
| 20<br>木 | 御飯、五目汁、鶏肉と玉ねぎのみそ煮<br>ほうれん草のごま和え                       | ココナツサブレ           | バナナチップ  | 米、ココナツサブレ<br>砂糖、ごま油                       | 牛乳、鶏肉、みそ<br>油揚げ、ごま             | 玉ねぎ、ほうれん草、大根、かぼちゃ<br>人参、ねぎ、ごぼう、生姜                                     |
| 21<br>金 | ハリハリゆかり御飯、豆腐の旨煮<br>機辺さつまいも、みかん                        | かぼちゃかん            | ピスケット   | 米、さつまいも、砂糖<br>油、米粉、片栗粉                    | 牛乳、豆腐、豚肉<br>豆乳                 | みかん、白菜、かぼちゃ、人参、ねぎ<br>切り干しだいこん、寒天、青のり                                  |
| 22<br>土 | きつねうどん、かぼちゃの甘煮<br>ヨーグルト                               | 麦茶、黒糖棒            | 醤油せんべい  | うどん、黒糖棒、砂糖                                | ヨーグルト、油揚げ                      | かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ねぎ  |
| 25<br>火 | 御飯、くずし豆腐汁、田舎煮<br>白身魚のごま焼き                             | パイン蒸しパン           | 芋けんぴ    | 米、里芋、油、片栗粉<br>ホットケーキ粉、砂糖                  | 牛乳、豆腐、鶏肉<br>ししゃも、ごま、みそ         | 人参、れん根、ほうれん草、パイン缶<br>ごぼう  |
| 26<br>水 | 御飯、じやがいものスープ<br>厚揚げの炒め物、大根のピクルス                       | 蒸し芋               | 野菜スナック  | さつまいも、米<br>じやがいも、片栗粉<br>ごま油、砂糖            | 牛乳、厚揚げ、豚肉、<br>干しあえび            | 大根、人参、玉ねぎ、もやし<br>きゅうり、エリンギ、にら、わかめ                                     |
| 27<br>木 | ミートスパゲティー、オニオンスープ<br>キャベツのゆかりあえ、バナナ                   | スープ御飯             | クラッcker | スパゲティー、米、油<br>米粉、コーンフレーク<br>ごま油           | 牛乳、豚肉、牛肉<br>ツナ                 | 玉ねぎ、キャベツ、バナナ、人参<br>もやし、にんにく、パセリ粉                                      |
| 28<br>金 | 御飯、コーン汁、鶏肉の野菜あん<br>ゆでブロッコリー、ヨーグルトあえ                   | トースト<br>(じやこ)     | ボーロ     | 米、食パン<br>ノンエッグマヨ、砂糖<br>油、片栗粉              | 牛乳、鶏肉、ヨーグル<br>ト、しらす干し          | 大根、みかん缶、パイン缶、いんげん<br>プロッコリー、クリームコーン缶<br>ねぎ、キウイフルーツ、人参、コーン<br>えのき茸、青のり |
| 29<br>土 | マーぼー豆腐丼、かぼちゃのすまし汁<br>みかん                              | 麦茶、せんべい           | しるこサンド  | 米、片栗粉、ごま油<br>砂糖                           | 豆腐、豚肉、みそ                       | みかん、かぼちゃ、もやし、ねぎ<br>人参、生姜  |

★下線は旬の食材です。

## ★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ぬ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。

※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。

★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  
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★

※11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、**10月27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

★子どもは小さな物(ビーズ・豆  
紙くずなど)を鼻や耳の中に入れて  
しまうことがあります★

保育園では【事故防止対応】の  
ガイドラインに沿って指導して  
おります。

ご家庭でも小さな物の管理に  
ご注意いただくとともに、「鼻や  
耳には何も入れないこと」を  
繰り返し伝えていただきますよう  
お願いいたします。