



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

★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
ご注意くださいとともに、「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。

★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こ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。

※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、かけぼんしょう、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