



★今月の目標★

秋にできる野菜・果物を知り、楽しみながら味わって食べる。



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 水	御飯、大根のみそ汁、鶏肉の竜田焼き 卵の花	カルピスゼリー	塩せんべい	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ カルピス、おから	大根、人参、玉ねぎ、えのき茸 ほうれん草、ねぎ、寒天、生姜
02 木	鮭菜飯、わかめスープ、厚揚げのケチャップ煮 バナナ	源氏パイ	ボーロ	米、片栗粉 源氏パイ、油	牛乳、豚肉、厚揚げ、鮭	バナナ、玉ねぎ、トマト缶、人参、小松菜 ねぎ、コーン、わかめ、にんにく、パセリ粉
03 金	御飯、さつまいものみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物、人参とみかんのサラダ	そうめん	クラッカー	米、そうめん さつまいも、しらたき 砂糖	牛乳、豆腐、鶏肉 みそ、ごま	みかん缶、白菜、人参、玉ねぎ、なす ねぎ、えのき茸、いんげん、わかめ
04 土	 うんどうひろば おみやげ（菓子）	麦茶 ハーベスト		ハーベスト		
06 月	人参ご飯、コーンスープ 月見・ハンバーグ、りんご ゆでブロッコリー 十五夜 	スコーン （コーン）	バナナチップ	米、さつまいも、油 ホットケーキ粉 パン粉、甘納豆（小豆）	牛乳、豚肉、鶏肉 卵、豆乳、牛乳	りんご、玉ねぎ、ブロッコリー、ねぎ コーン、クリームコーン缶、人参
07 火	御飯、じゃがいものすまし汁、バナナ 青菜のおかか和え、鮭の切り干大根のあんかけ	おにぎり （さけ・ごま）	しるこサンド	米、じゃがいも 片栗粉、油	牛乳、鮭、油揚げ ごま、かつお節	バナナ、玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ 人参、コーン、切り干しだいこん、わかめ
08 水	御飯、かぼちゃのみそ汁、納豆ボール もやしとわかめのナムル	蒸し芋	ビスケット	さつまいも、米 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、納豆 みそ、ごま	かぼちゃ、もやし、人参、玉ねぎ、ねぎ わかめ
09 木	御飯、わかめのすまし汁、鶏肉と人参の煮物 ポテトサラダ、柿 	せんべい	きらずあげ	米、じゃがいも ノンエッグマヨ、砂糖	牛乳、鶏肉、おから	人参、柿、大根、きゅうり、コーン えのき茸、生姜、わかめ
10 金	ひじきごはん、白菜のみそ汁 白身魚のごま衣焼き、炒り豆腐	かぼちゃもち	野菜スナック	米、米粉、油 片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐 ししゃも、鶏肉、豆腐 みそ、油揚げ、ごま	人参、かぼちゃ、白菜、玉ねぎ、えのき茸 ねぎ、いんげん、干し椎茸、ひじき
11 土	そばろ丼、じゃがいものスープ、バナナ	麦茶、丸ぼうろ	芋けんぴ	米、じゃがいも、油 片栗粉	豚肉、牛乳	玉ねぎ、バナナ、人参、ほうれん草 えのき茸、ねぎ、生姜、にんにく
14 火	豚肉となすのかば焼き丼、豆腐のすまし汁 かぼちゃの甘煮、みかん	キャロット寒天	醤油せんべい	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐 油揚げ、	みかん、かぼちゃ、なす、人参、わかめ オレンジ濃縮果汁、白菜、玉ねぎ 切り干しだいこん、レモン果汁、寒天、生姜
15 水	御飯、玉ねぎのみそ汁、鮭の磯辺焼き じゃがいもの金平、りんご	玄米フレーク スナック	ボーロ	米、じゃがいも 片栗粉、玄米フレーク 砂糖、油、マシュマロ	牛乳、厚揚げ、豚肉 みそ	玉ねぎ、キャベツ、パイン缶、大根、人参 みかん缶、えのき茸、わかめ
16 木	御飯、大根のすまし汁、厚揚げと豚肉のみそ煮 キャベツのフルーツサラダ 	ドーナツ	クラッカー	米、里芋 ドーナツ、油 春雨、砂糖	牛乳、鮭 みそ、ごま	りんご、人参、ごぼう、玉ねぎ チンゲン菜、えのき茸 青のり
17 金	御飯、大豆汁、鶏レバーの甘酢だれ ほうれん草のごま和え、バナナ 	大学芋	ビスケット	さつまいも、米、油 片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、ごま 鶏肉、大豆、みそ	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草 なす、人参、生姜、にんにく
18 土	カレーライス、キャベツのコーン煮 ヨーグルト	麦茶、ビスコ	しるこサンド	米、ビスコ じゃがいも バーモントカレールウ	ヨーグルト、鶏肉 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン
20 月	鮭とひじきの混ぜごはん、豆乳コーン鍋風 焼きかぼちゃ天、パイン缶	大根餅	バナナチップ	米、片栗粉、米粉 ごま油、油、片栗粉 砂糖	牛乳、豆腐、豆乳 鶏肉、鮭、えび、ごま	パイン缶、白菜、かぼちゃ、玉ねぎ、人参 クリームコーン缶、えのき茸、にんにく 切り干しだいこん、ねぎ、ひじき、昆布
21 火	くり御飯、野菜スープ 鶏肉のコーンポテト焼き ・おたんじょう会 小松菜のしらすサラダ、アップルブラマンジェ 	マシュマロ サンド	きらずあげ	米、じゃがいも くり、米粉 砂糖、マッシュポテト 片栗粉、油	牛乳、鶏肉 しらす干し	小松菜、キャベツ、人参、玉ねぎ クリームコーン缶、えのき茸
22 水	御飯、もやしのみそ汁、絹揚げの和風あんかけ きゅうりの酢の物	スコーン （チョコ）	塩せんべい	米、ホットケーキ粉 油、砂糖、片栗粉	牛乳、厚揚げ、鶏肉 豆乳、みそ	みかん缶、きゅうり、人参、玉ねぎ もやし、クリームコーン缶、えのき茸 わかめ、黒きくらげ
23 木	御飯、豚肉とじゃがいものトマト煮 青菜のツナ和え、バナナ	ココナッツサブレ	野菜スナック	米、じゃがいも 砂糖、油 ココナッツサブレ	牛乳、豚肉、ツナ	バナナ、白菜、人参、ほうれん草、トマト缶 玉ねぎ、にんにく、パセリ粉
24 金	御飯、豚汁、鶏肉の香り蒸し かぼちゃサラダ 	おに蒸しパン	芋けんぴ	米、さつまいも ホットケーキ粉、油	牛乳、鶏肉、豆乳 豚肉、みそ、かつお節	かぼちゃ、チンゲン菜、きゅうり、玉ねぎ えのき茸、コーン、人参 切り干しだいこん、生姜
25 土	焼きうどん、ほうれん草の黒ごまサラダ パイン缶 【秋の遠足】  新幹線フェスタ	麦茶、黒糖棒	ウエハース	うどん、黒糖棒、油	豚肉、ごま、かつお節 牛乳	玉ねぎ、パイン缶、キャベツ、ほうれん草 人参、えのき茸
27 月	ドライカレーライス、キャベツのスープ 粉ふきいも、みかん	甘辛せんべい	クラッカー	米、じゃがいも、米粉 ぼたぼた焼き	牛乳、豚肉	みかん、玉ねぎ、小松菜 キャベツ、人参、コーン、干しぶどう 生姜、にんにく、パセリ粉
28 火	御飯、キャベツのみそ汁、鶏肉のふっくら焼き チンゲン菜のコーン炒め、りんご	米粉のいきなり 団子	ボーロ	米、さつまいも 米粉、油、片栗粉 砂糖	牛乳、鶏肉 つぶしあん、みそ 油揚げ	りんご、チンゲン菜、キャベツ、もやし えのき茸、人参、玉ねぎ、コーン
29 水	炊きこみ菜飯、なすのみそ汁、厚揚げの炒め物 人参とみかんのサラダ	小魚 バナナチップ	ビスケット	米、片栗粉、ごま油 油	牛乳、厚揚げ、豚肉 みそ、煮干し	人参、玉ねぎ、みかん缶、なす、小松菜 バナナ（乾果）、にら、しめじ 切り干しだいこん、わかめ
30 木	御飯、チンゲン菜のみそ汁、鮭のおろし煮 フライド野菜、みかん 	人参おやき	しるこサンド	米、さつまいも、油 もち米、片栗粉	牛乳、鮭、みそ 油揚げ、	みかん、大根、人参、玉ねぎ、れん根 チンゲン菜、えのき茸、ねぎ、コーン 昆布、生姜、にんにく
31 金	かぼちゃのシチューライス、鶏の海苔焼き 添え：野菜、りんご	ココア蒸しパン	醤油せんべい	米、ホットケーキ粉 油、片栗粉、米粉 砂糖	牛乳、鶏肉、豆乳	かぼちゃ、玉ねぎ、りんご、キャベツ 人参、ブロッコリー、いちごジャム 焼きのり、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、かげぼん
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★

※10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、**9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。

