



★今月の目標★

時間内に残さず食べ、後片付けをきちんとする



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
02 月	御飯、豆腐みそ汁、白身魚の揚げおろし煮 ほうれん草の塩昆布和え	大学かぼちゃ	クラッカー	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鮭、豆腐 みそ、油揚げ、ごま	かぼちゃ、大根、もやし ほうれん草、ねぎ、人参 塩昆布、わかめ、生姜
03 火	鬼豆ライス、白菜のすまし汁 ひじき煮、りんご	野菜もち	バナナチップ	米、さつまいも、米粉 砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆 豆乳	玉ねぎ、りんご、白菜、人参 小松菜、きゅうり、えのき茸 みかん濃縮果汁、ねぎ 干しぶどう、ひじき、にんにく
04 水	御飯、小松菜のみそ汁、白身魚のごま衣焼き きんぴらごぼう、バナナ	玄米フレーク スナック	ピスケット	米、里芋、玄米フレーク 油、米粉、ごま油、砂糖	牛乳、ししゃも 厚揚げ、みそ、ごま	バナナ、人参、小松菜、ごぼう ねぎ
05 木	御飯、じゃがいものスープ、大根の甘酢漬け 鶏肉とキャベツのみそ炒め、みかん	源氏パイ	塩せんべい	米、じゃがいも 源氏パイ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ	みかん、キャベツ、大根 玉ねぎ、きゅうり、えのき茸 人参、ねぎ、生姜、にんにく
06 金	御飯、コーンスープ、厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草のナムル、バナナ	せんべい	ポーロ	米、ぽたぽた焼き 片栗粉、油、ごま油	牛乳、厚揚げ、豚肉 ごま	ほうれん草、バナナ、大根 玉ねぎ、人参、コーン、パセリ粉
07 土	豚丼、さつまいものスープ、ぽんかん	麦茶 黒糖棒	しるこサンド	米、さつまいも、黒糖棒 油、片栗粉	豚肉	ぽんかん、玉ねぎ、人参 小松菜、えのき茸、ねぎ、生姜 にんにく
09 月	中華丼、豆腐すまし汁、甘煮豆、みかん	豆腐入り ワッフル	醤油せんべい	米、ホットケーキ粉 砂糖、押麦、ごま油 片栗粉、砂糖、マーガリン	牛乳、豆腐、豚肉	みかん、白菜、人参、玉ねぎ ねぎ、たけのこ、しいたけ、生姜 黒きくらげ、わかめ、にんにく
10 火	御飯、かぼちゃのみそ汁、肉団子と野菜の煮物 フルーツカクテル	さつまいも ぜんざい	きらすあげ	米、さつまいも、片栗粉	牛乳、小豆、豚肉 豆腐、鶏肉、みそ 油揚げ	大根、かぼちゃ、みかん缶、生姜 小松菜、キウイ、人参、もやし パイン缶、えのき茸、ねぎ
12 木	救給カレー、小松菜のしらすサラダ、みかん	かぼちゃかん	野菜スナック	救給カレー、砂糖、油	牛乳、豆乳 しらす干し	みかん、かぼちゃ、小松菜 キャベツ、寒天
13 金	御飯、さつまいものみそ汁 青魚と白菜の重ね蒸し、人参とみかんのサラダ	蒸しパン (和風やさい)	えびせん	米、さつまいも、片栗粉 ホットケーキ粉、甘納豆 油	牛乳、さわら、豆乳 みそ	白菜、みかん缶、人参、小松菜 玉ねぎ、コーン、えのき茸 わかめ、生姜
14 土	鶏野菜うどん、さつまいも海苔ごま焼き みかん	麦茶 ビスコ	塩せんべい	うどん、さつまいも ビスコ、米粉、油	鶏肉、ごま	みかん、もやし、玉ねぎ キャベツ、人参、青のり
16 月	三色そぼろ丼、キャベツのみそ汁 かぼちゃサラダ、バナナ	チャーハン	ポーロ	米、油、片栗粉、砂糖 ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉 凍り豆腐、みそ かつお節	かぼちゃ、バナナ、ほうれん草 人参、玉ねぎ、きゅうり、生姜 キャベツ、コーン、ピーマン しいたけ、ひじき、わかめ
17 火	菜飯おにぎり、わかめスープ、パインケーキ 鶏肉のコーンマヨ焼き 人参サラダ	☆お誕生日会	ポップコーン (カレー塩)	米、ホットケーキ粉 とうもろこし（玄穀） ノンエッグマヨ、米粉、油	牛乳、鶏肉、牛乳 チーズ、	人参、小松菜、もやし パイン缶、コーン、ねぎ 切り干しだいこん、わかめ
18 水	御飯、白菜のすまし汁、青魚のトマト煮 プロッコリーの和え物、みかん	蒸しさつまいも	醤油せんべい	さつまいも、米、油 片栗粉、砂糖	牛乳、さば、油揚げ かつお節	みかん、トマト缶詰、玉ねぎ 白菜、人参、プロッコリー えのき茸、ねぎ、にんにく
19 木	御飯、コーンスープ、れんこんバーグ 蒸し野菜のサラダ	せんべい	きらすあげ	米、片栗粉、油	牛乳、豆乳、牛肉 豆腐、豚肉	玉ねぎ、大根、れんこん、コーン キャベツ、プロッコリー、人参
20 金	御飯、じゃがいものみそ汁、野菜の塩ごま和え 白身魚と切干大根のあんかけ、みかん	おはぎ (きな粉)	野菜スナック	米、じゃがいも、もち米 砂糖、片栗粉、油	牛乳、鮭、油揚げ みそ、きな粉、ごま	みかん、白菜、ほうれん草 人参、玉ねぎ 切り干しだいこん、わかめ
21 土	子育て講座 【ケーキデコレーション体験】	麦茶 せんべい	しるこサンド	ケーキ		
24 火	御飯、ふりかけ（さば）、ちゃんぽん汁 かぼちゃとプロッコリーの和風あん、バナナ	チョコカップケーキ クッキング保育 (5歳児)	クラッカー	米、片栗粉 油、ホットケーキ粉 チョコレート	牛乳、豆乳、さば 豚肉、ちくわ	バナナ、かぼちゃ、玉ねぎ、人参 プロッコリー、キャベツ もやし、青のり コーン、切り干しだいこん
25 水	御飯、里芋のみそ汁、白身魚のごま衣焼き チンゲン菜のとろみ炒め、ぽんかん	みかん蒸しパン	バナナチップ	米、里芋 ホットケーキ粉、油 米粉、片栗粉	牛乳、ししゃも みそ、油揚げ、ごま	ぽんかん、チンゲン菜 えのき茸、玉ねぎ、人参 みかん缶、わかめ
26 木	御飯、大根のみそ汁、肉じゃが（カレー味） キャベツのごまあえ	ドーナツ	ピスケット	米、じゃがいも ドーナツ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、厚揚げ みそ、ごま	人参、キャベツ、大根、玉ねぎ ねぎ
27 金	御飯、かぼちゃのみそ汁、納豆のおとし焼き もやしのごま酢あえ	バナナオート ミールクッキー	ボーロ	米、オートミール、米粉 油、砂糖	牛乳、納豆、鶏肉 みそ、ごま	もやし、バナナ、かぼちゃ コーン、人参、ねぎ、ごぼう
28 土	マー婆ー豆腐丼、中華スープ、パイン缶	麦茶 丸ぼうろ	きらすあげ	米、じゃがいも、片栗粉 ごま油、油、砂糖 丸ぼうろ	豆腐、豚肉、みそ 干しえび	パイン缶、チンゲン菜、ねぎ 人参、生姜

★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★

※2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、1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8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。



★下線は旬の食材です。