

令和8年9月

献立表

キッズランドかみ

日付	昼 ※アレルギー材について、使用して いる材マークを表記しています	3時おやつ		材 料 名				行事・備考
				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	調味料	
1 火	チキンカレーライス キャベツのツナサラダ	りんごとオレンジのゼリー りんご、オレンジ果汁、ゼリーの素	牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、 三温糖	ツナ缶、鶏肉、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブ ロッコリー、きゅうり、みかん缶、 コーン	カレールウ、酢、塩	誕生会
2 水	ごはん ほうれんそうのかきたま汁 豚しゃぶサラダ パイン缶	かみかみおやつ	牛乳	米、マヨネーズ、片栗粉、ごま	豆腐、卵、豚肉	にんじん、パイン缶、きゅうり、ほ うれんそう、たまねぎ、レタス、え のきたけ	だし(いわし・かつお)、しょう ゆ、みりん、塩	
3 木	ごはん 肉豆腐 小松菜とささみの中華和え バナナ	おかし	牛乳	米、三温糖、ごま油、麩	豆腐、牛肉、鶏肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、もや し、こまつな、はくさい、こんにゃ く、コーン、ごぼう、ねぎ、にんに く	だし(いわし・かつお)、しょう ゆ、みりん、塩	
4 金	ごはん 野菜たっぷりポトフ オムレツ オレンジ	おかし	牛乳	米、じゃがいも、油	卵、牛乳、ウインナー、ツナ缶	オレンジ、にんじん、キャベツ、た まねぎ、ブロッコリー	ケチャップ、コンソメ、しょう ゆ、みりん	
5 土	スタミナ丼 大豆サラダ バナナ	おかし		米、マヨネーズ、ごま油、三温糖、 油	豚肉、大豆、ツナ缶、みそ	バナナ、にんじん、もやし、たまね ぎ、キャベツ、こまつな、コーン、 きゅうり	しょうゆ、みりん、中華だし、 酢、酒、塩	
7 月	ごはん かぼちゃの豆乳クリーム煮 ブロッコリーとたまごのサラダ パイン缶	おかし	牛乳	米、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、豆乳、豚肉、卵、ハム、スキ ムミルク	ブロッコリー、かぼちゃ、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、コーン、パ イン缶	酢、コンソメ、塩、シチュールウ	
8 火	ごはん 具だくさんみそ汁 さばの照り焼き きゅうりとささみの和えもの	おかし	牛乳	米、さつまいも、三温糖。ごま	さば、豆腐、みそ、鶏肉、油揚げ	にんじん、たまねぎ、もやし、きゅ うり、えのきたけ、ねぎ	だし(いわし・かつお)、みりん、 酢、しょうゆ、	
9 水	青菜ごはん 鶏肉のたつた揚げ アメリカンサラダ オレンジ	おかし	牛乳	米、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、 三温糖、ポテトチップス、油、ごま 油	鶏肉、ハム	キャベツ、にんじん、レタス、きゅ うり、コーン、ブロッコリー、オレ ンジ、しょうが、にんにく	青菜ふりかけ、しょうゆ、塩、 酢、酒、みりん	園外保育 (4・5歳児)
10 木	ごはん じゃがいものそばろ煮 納豆和え バナナ	かみかみおやつ	牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温 糖、片栗粉	厚揚げ、納豆、鶏肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、こんにゃく、わかめ、コー ン、きゅうり、グリーンピース、しょ うが	だし(いわし・かつお)、しょう ゆ、みりん、酒、めんつゆ	
11 金	ナポリタンスパゲッティ れんこんサラダ いちごヨーグルト	ひじきおにぎり 米、鶏肉、ひじき、にんじん、油揚 げ、三温糖、しょうゆ、塩、油	牛乳	スパゲティ、マヨネーズ、三温糖、 油、ごま	いちごヨーグルト(加糖)、ウイン ナー、ツナ	トマト、たまねぎ、にんじん、ピー マン、れんこん、きゅうり、コーン	ケチャップ、ソース、酢、コンソ メ、塩、しょうゆ	
12 土	鮭チャーハン パンパンジー オレンジ	おかし		米、三温糖、ごま油、ごま	鮭、鶏肉	もやし、オレンジ、きゅうり、にん じん、たまねぎ、ねぎ	酢、しょうゆ、中華だし、塩	
14 月	ごはん コーンポタージュ たらのチーズ焼き 野菜サラダ	おかし	牛乳	米、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、たら、チーズ、スキムミル ク、ハム	にんじん、ブロッコリー、コーン、 たまねぎ、きゅうり	塩、コンソメ、シチュールウ	
15 火	ごはん 高野豆腐の卵とじ きゅうりとツナの酢の物 梨(0・1歳児：代替え)	おかし	牛乳	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、 ごま	卵、ツナ缶、鶏肉、高野豆腐	梨、きゅうり、わかめ、にんじん、 たまねぎ、いんげん、干ししいたけ	だし(いわし・かつお)、酢、しょ うゆ、みりん、塩	
16 水	ごはん 根菜の豚汁 カレイのから揚げ オレンジ	いちごみるくプリン 牛乳、豆乳、いちごジャム、ゼラチ ン、三温糖	牛乳	米、さつまいも、片栗粉、油	かれい、ちくわ、豚肉、みそ、油揚 げ	オレンジ、だいこん、こんにゃく、 にんじん、ねぎ、ごぼう	だし(いわし・かつお)、塩こしょ う	
17 木	ごはん チリコンカン グリーンサラダ バナナ	おかし	牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカ ロニ、三温糖、油	大豆、豚肉、ハム、スキムミルク	バナナ、キャベツ、きゅうり、トマ ト、にんじん、たまねぎ、ブロッコ リー、コーン、にんにく	ケチャップ、ハヤシルウ、ソー ス、塩こしょう	
18 金	ピラフ ジュリアンスープ スパイスチキン	かみかみおやつ	牛乳	米、じゃがいも、三温糖、油	鶏肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブ ロッコリー、コーン、グリーンピー ス、にんにく	コンソメ、しょうゆ、みりん、 塩、カレー粉	
19 土	中華丼 豆腐サラダ オレンジ	おかし		米、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	豆腐、豚肉、ツナ缶	はくさい、オレンジ、きゅうり、に んじん、コーン、トマト、わかめ、 ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、酢、中華だし	
24 木	ごはん きのこ里芋のみそ汁 鮭のコーンマヨ焼き えだまめ	お月見ゼリー 豆乳、オレンジ果汁、ゼリーの素、寒 天	牛乳	米、さといも、さつまいも、マヨ ネーズ	鮭、えだまめ、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 コーン、しめじ、ねぎ	だし(いわし・かつお)	お月見メニュー
25 金	ごはん マーボー豆腐 切り干し大根の中華サラダ オレンジ	おかし	牛乳	米、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	豆腐、豚肉、卵、鶏肉、みそ、ハム	オレンジ、たまねぎ、にんじん、も やし、きゅうり、切り干しだいこ ん、ねぎ、干ししいたけ、しょう が、にんにく	しょうゆ、酢、中華だし	園外保育(5歳児)
26 土	ミルククリームパン チキンウインナー バナナ 牛乳	おかし		コッペパン、マーガリン、砂糖	牛乳、ウインナー	バナナ		
28 月	ごはん わかめのすまし汁 たらの野菜あんかけ パイン缶	かみかみおやつ	牛乳	米、片栗粉、油、三温糖	たら、豆腐	パイン缶、にんじん、えのきたけ、 わかめ、たまねぎ、しめじ、ねぎ	だし(いわし・かつお)、しょう ゆ、みりん、酒、酢、塩、めんつ ゆ	
29 火	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 錦糸卵の酢の物 ヨーグルト	フレンチトースト 食パン、牛乳、卵、バター、三温糖	牛乳	米、片栗粉、三温糖、ごま	ヨーグルト(加糖)、厚揚げ、卵、豚 肉	にんじん、きゅうり、だいこん、た まねぎ、こんにゃく、いんげん	だし(いわし・かつお)、酢、しょ うゆ、みりん、酒	
30 水	ごはん ABCマカロニのミネストローネ キッシュ オレンジ	おかし	牛乳	米、じゃがいも、マカロニ、三温 糖、油、バター	卵、ベーコン、牛乳、大豆、チー ズ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ト マト、キャベツ、ほうれんそう、に んにく	ケチャップ、コンソメ、塩	

お知らせ

●毎日のおやつは、手作りおやつ、果物、かみかみおやつ、お菓子(せんべいやビスケット等)を提供します。

※あめ、チョコレートは提供しません。但し11月以降、手作りおやつのトッピングとして使用する小粒のチョコレートは3歳児以上の提供とします)

●『かみかみおやつ』の日は歯が丈夫になるようにさつまいもチップス等を食べます。(3歳児以上)

●マヨネーズ・ハム・ウインナー・ベーコン・ちくわ・平天・ホットケーキミックス・パン粉は、卵不使用の製品を使用しています。

●アレルギー食材について、使用しているものを表記しています (…卵、 …くるみ)

●園の畑で収穫できた野菜があれば使用します。

●物資の都合により、献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。

9月 旬の食材紹介

かぼちゃ：緑黄色野菜の中でも栄養豊富な野菜。

疲労回復・免疫力強化に役立ってくれます。

皮ごと油と一緒に料理すると、無駄なく栄養を摂ることができます。

えだまめ：大豆が熟す前の未熟果が「えだまめ」です。

品種や産地によって異なりますが、7～9月にかけて楽しめます。