令和８年１１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 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	行事・備考
2 月	ごはん さつまいもとれんこんのごま汁 たらのコーンマヨ焼き りんご	おかし	牛乳	米、さつまいも、マヨネーズ、ごま	たら、平天、豚肉、みそ、油揚げ	りんご、だいこん、にんじん、こんにゃく、コーン、ねぎ、れんこん	だし(いわし・かつお)	
4 水	ポークカレーライス ブロッコリーとツナのサラダ	フルーツケーキ ホットケーキミックス、バナナ、黄桃缶、みかん缶、パイン缶、豆乳、三温糖、油	牛乳	米、じゃがいも、ごま、マヨネーズ、三温糖、油	ツナ缶、豚肉、スキムミルク	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり	カレールウ、1歳からのカレールゥ、酢、しょうゆ、塩	誕生会 
5 木	ごはん バーベキューチキン アメリカンサラダ オレンジ	かみかみおやつ	牛乳	米、マヨネーズ、三温糖、ポテトチップス、油	鶏肉、ハム	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、レタス、コーン、たまねぎ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、ソース、酢、みりん、塩	
6 金	ごはん もずくとちくわのスープ 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、三温糖、ごま	さば、豆腐、ちくわ、鶏肉	にんじん、もやし、きゅうり、もずく、えのきたけ、ねぎ	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、みりん、酢、塩	4・5歳児 園外保育
7 土	五目うどん 豆腐サラダ バナナ	おかし		うどん、三温糖、ごま油、ごま	豆腐、鶏肉、ツナ缶、油揚げ	バナナ、たまねぎ、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	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、酢、みりん	
9 月	きのこのイタリアンスパゲッティ キャベツのツナサラダ オレンジ	ひじきおにぎり 米、鶏肉、ひじき、にんじん、油揚げ、しょうゆ、三温糖、油、塩	牛乳	スパゲティ、マヨネーズ、三温糖、油	ツナ缶、鶏肉	オレンジ、にんじん、トマト、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、えのきたけ、ピーマン	ケチャップ、ソース、コンソメ、酢、塩	マラソンスタート 3・4・5歳児
10 火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもとりんごのサラダ ヨーグルト	おかし	牛乳	さつまいも、米、マヨネーズ、三温糖	ヨーグルト(加糖)、鮭、みそ	にんじん、きゅうり、りんご、コーン、たまねぎ、キャベツ	酒、みりん、酢、しょうゆ、塩、塩こしょう	
11 水	ごはん おでん風煮 春雨とたまごの酢の物 みかん たまご	かみかみおやつ	牛乳	米、じゃがいも、春雨、三温糖	厚揚げ、ウインナー、卵、ハム	みかん、だいこん、にんじん、きゅうり、こんにゃく	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、酢、みりん、酒	
12 木	わかめごはん 牛肉コロッケ ブロッコリーのおかか和え りんご	おかし	牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、三温糖、ごま	牛肉、ちくわ、かつお節	りんご、ブロッコリー、もやし、にんじん、コーン、きゅうり	しょうゆ、炊き込みわかめ	
13 金	ごはん フォースープ 具入り卵焼き キャベツのナムル たまご	おかし	牛乳	米、ビーフン、三温糖、ごま油、ごま	卵、ツナ缶、豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、コーン、ねぎ、にんにく	しょうゆ、中華だし、みりん、塩	
14 土	チャーハン 大豆サラダ オレンジ	おかし		米、マヨネーズ、三温糖、油、ごま油	大豆、ツナ缶、鶏肉	オレンジ、にんじん、キャベツ、コーン、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	酢、しょうゆ、中華だし、塩	
16 月	ごはん コーンポタージュ かれいのムニエル 野菜とハムのマリネ	おかし	牛乳	米、三温糖、油、小麦粉	かれい、牛乳、スキムミルク、ハム	ブロッコリー、にんじん、コーン、たまねぎ、きゅうり、コーン、レモン果汁	酢、塩、コンソメ、シチューパルゥ、カレー粉	
17 火	ごはん 高野豆腐の卵とじ きゅうりとツナの酢の物 バナナ たまご	かみかみおやつ	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	バナナ、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、塩	
18 水	ごはん チリコンカン グリーンサラダ パイン缶	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	パイン缶、キャベツ、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、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、酢、塩	
19 木	ピラフ 白菜の豆乳クリームスープ たらのオレンジ焼き	おかし	牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	たら、豆乳、ウインナー、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、チンゲンサイ、えのきたけ、コーン	コンソメ、しょうゆ、みりん、塩	
20 金	ごはん マーボー豆腐 バンバンジー いちごヨーグルト	先生のクッキー屋さん 小麦粉、三温糖、バター、油、いちごジャム、ココアパウダー、スキムミルク	牛乳	米、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	いちごヨーグルト(加糖)、豆腐、鶏肉、豚肉、鶏肉、みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、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、塩	お店屋さんごっこ ひまわりまつり
21 土	中華丼 春雨サラダ バナナ	おかし		米、春雨、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま油、油	豚肉、ツナ缶	はくさい、バナナ、にんじん、きゅうり、コーン、ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、中華だし、酢、塩	
24 火	ごはん 厚揚げとひじきの煮物 錦糸卵の酢の物 オレンジ たまご	ココアフレンチトースト 食パン、卵、牛乳、バター、ココアパウダー、三温糖 たまご	牛乳	米、三温糖、ごま	厚揚げ、卵、大豆、鶏肉、ツナ缶、ちくわ	にんじん、オレンジ、きゅうり、こんにゃく、いんげん、ひじき	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、酢、みりん、酒	
25 水	ごはん きのこと豆腐のみぞれ汁 たらの磯辺フライ りんご	おかし	牛乳	米、油、小麦粉、パン粉	鮭、豆腐、油揚げ	りんご、だいこん、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ	だし(いわし・かつお)、酒、しょうゆ、みりん、塩、塩こしょう	
26 木	ごはん ABCマカロニのミネストローネ ほうれんそうとベーコンのキッシュ みかん たまご	おかし	牛乳	米、じゃがいも、マカロニ、三温糖、バター、油	卵、牛乳、大豆、鶏肉、ベーコン、チーズ	みかん、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	
27 金	えだまめごはん 鶏肉のからあげ マカロニサラダ パイン缶	かみかみおやつ	牛乳	米、マカロニ、油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、三温糖、ごま油	鶏肉、ツナ缶、えだまめ	パイン缶、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン、しょうが	酒、しょうゆ、酢、塩、みりん	4・5歳児 園外保育
28 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		ロールパン、マーガリン、三温糖	牛乳、ウインナー	バナナ		
30 月	ごはん わかめのすまし汁 豚肉の中華蒸し 小松菜のごま和え	おかし	牛乳	米、片栗粉、ごま油、ごま	豆腐、豚肉、鶏肉	にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、えのきたけ、コーン、わかめ、ねぎ、しょうが	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、酒、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がご了承ください。

11月 旬の食材紹介

冬野菜が
旬を迎え始めますね✨

きのこ：お腹の調子を整える食物繊維や、骨を強くする手助けをする
ビタミンDがたっぷり含まれています。

れんこん：通常9月下旬までに田んぼの中で成長を終えますが、その後そのまま田んぼのなかでしばらく寝かせます。
れんこんのタンパク質が糖に変化し、旨味が増すそうです。

だいこん：青首大根は一年中手に入りますが、主な旬は10月～3月頃。
ずっしりと重く、皮にハリツヤがあり、ひげ根が少なく太くてまっすぐ伸びたものが美味しいとされます。

