

献立表

2026年09月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
				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
1	火	☆防災の日☆ 携帯おにぎり(五目おこわ) 鶏肉のごまみそ焼き、クーペリチー へちまのみそ汁、果物(オレンジ)	ココアマフィン ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、油	大豆肉(ばら)・皮なし、米みそ(淡色辛みそ)、ごま みそ(肉ばら)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、刻みこんが、にら えのきたけ、へちま、長ねぎ オレンジ
2	水	ご飯、●魚マヨ、春雨サラダ、豆腐スープ 果物(りんご)、●牛乳	ヒラヤーチー	米(精白米) ●マヨネーズ、片栗粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油 小麦粉、油	●ホキ、●コンデンスミルク、●牛乳 とうふ(木綿豆腐) ●牛乳 ツナ(油漬缶)	きゅうり、にんじん、黄ピーマン チンゲンサイ、長ねぎ りんご 万能ねぎ
3	木	麦ご飯、チキンの照り焼き 白菜のツナあえ、南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	●お麴ラスク ●牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 砂糖、オリーブ油	とり肉(若鶏むね皮なし) ツナ(油漬缶) 減塩みそ	はくさい、ピーマン、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ バナナ
4	金	ご飯、大根と豚肉の煮物 ほうれん草のおかか和え、 厚揚げのみそ汁、果物(パイ)	●抹茶ケーキ ●牛乳	米(精白米)	ぶた肉(ばら) 削り節 厚揚げ、米みそ(甘みそ)	だいこん ほうれん草、にんじん、コーン(缶) えのきたけ、万能ねぎ パイナップル
5	土	中華丼、わかめスープ 果物(オレンジ)	おにぎり	米(精白米)、片栗粉、砂糖	ぶた肉(もも)	ほうれん草、ピーマン、にんじん、しょうが チンゲンサイ、コーン(缶)、カットわかめ オレンジ
7	月	ご飯、●はんぺんチーズ焼き 豚肉とブロッコリーソテー じゃがいものみそ汁、果物(りんご)	サーター アングギー ●牛乳	米(七分つき米)	◎はんぺん、●チーズ 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	あおのり たまねぎ、ブロッコリー、にんじん 長ねぎ、わかめ(乾) りんご かぼちゃ
8	火	●ちゃんぽんラーメン、パンパシジー 果物(オレンジ)	鮭とコーン おにぎり ●牛乳	生中華めん、ごま油 砂糖、ごま油	ぶた肉(ロース)、豆乳、◎なたね油 とり肉(若鶏さき身)、ごま、白すりごま	はくさい、にんじん トマト、きゅうり オレンジ
9	水	ご飯、肉じゃが、もずく酢、冬瓜のみそ汁 果物(グレープフルーツ)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) もずく(塩もみ)、きゅうり、レモン(果汁) とうがん、万能ねぎ、あおさ・アササ グレープフルーツ
10	木	五穀米ご飯、鶏肉のレモン焼き きんぴらごぼう、豆腐みそ汁、果物(パイ)	●ツナマヨサンド ●牛乳	小麦粉、揚げ油、黒砂糖、砂糖、油 ごんにやく、ごま油、砂糖	とりも肉 ぶた肉(ばら) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、厚揚げ	レモン(果汁) ごぼう、にんじん、えだまめ たまねぎ、カットわかめ パイナップル
11	金	ポークカレー ブロッコリーとちくわのサラダ 果物(バナナ)、●牛乳	のり塩 ポップコーン	じゃがいも 油 とうもろこし(玄穀)、油	豚肩ロース 活きくわ ●牛乳	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、にんじん、レモン(果汁) バナナ
12	土	照り焼き丼、とうふとアサのみそ汁 果物(オレンジ)	オートミール クッキー	米(精白米)、砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、オリーブ油、はちみつ	とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、きざみのみ 万能ねぎ、あおさ・アササ オレンジ
14	月	生姜焼き丼、きゅうりの中華和え 大根のみそ汁、●アイスクリーム	はちみつレモン スコーン ●牛乳	米(精白米)、砂糖 ごま油、砂糖 ホットケーキ粉、砂糖、油、はちみつ	豚肩ロース ツナ(油漬缶) とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) ●アイスクリーム	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、きゅうり、しょうが きゅうり、カットわかめ だいこん、万能ねぎ
15	火	玄米ご飯、●さばの梅煮、豆腐ちゃんぶるー さつま芋のみそ汁、果物(パイ)	おからきな粉 ドーナツ ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖 油 さつまいも ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖	●さば とうふ(沖縄豆腐)、ぶた肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ) おから、豆乳、きなこと ●牛乳	うめぼし にんじん、たまねぎ、にら 長ねぎ パイナップル
16	水	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、大根のそぼろ煮 トマトスープ、果物(バナナ)	●お芋クッキー ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、油 砂糖、片栗粉 さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖	とりも肉 とり肉(むき肉) ●無塩バター、おから ●牛乳	しょうが だいこん、にんじん、えだまめ たまねぎ、トマト バナナ
17	木	お弁当会	●ブルーベリー ケーキ ●牛乳	小麦粉、グラニュー糖、きび糖	●無塩バター、豆乳	ブルーベリー、ブルーベリージャム



金城こども園

栄養士: 高良 茜

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
			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
18 金	ご飯、豆腐のつくね焼き ●ゴーヤーチャンプルー パパイアのみそ汁、果物(オレンジ)	●フレンチ トースト ●牛乳	米(精白米) パン粉、砂糖、油 油	豆腐(木綿豆腐)、とり肉(むき肉)、豆乳 ぶた肉(ばら)、●卵 米みそ(甘みそ)、油あげ	にんじん、たまねぎ、ひじき にがり(ゴーヤー)、たまねぎ、にんじん パパイア(未熟果)、万能ねぎ オレンジ
19 土	厚揚げの中華丼、玉ねぎスープ 果物(バナナ)	ツナおにぎり	米(精白米)、ごま油、片栗粉	厚揚げ、ぶた肉(肩ロース・脂身付)	ほうれん草、にんじん、えだまめ、しょうが たまねぎ、にんじん バナナ
24 木	●沖縄そば、●切干大根のサラダ ●ヨーグルト	●ボーク卵 おにぎり	米(七分つき米)	ツナ	焼のり、あおのり
25 金	ご飯、●お月見ハンバーグ コーンとブロッコリー 豚汁(里芋)、おはぎ	●クッキー ●牛乳	ゆで中華めん、砂糖 ●マヨネーズ、砂糖	ぶた肉(三枚肉)、さつまいも、かつお節 活けくわ、ごま ●ヨーグルト(加糖)	万能ねぎ、しょうが にんじん、切り干しだいこん
26 土	秋祭りお遊戯会		米(精白米)	●卵、◎さば(缶)(ランチョンミート)	からしな、焼のり
28 月	ご飯、タンドリーチキン ●マセドアンサラダ、コーンクリームスープ 果物(オレンジ)、●牛乳	ツナトマト そうめん	米(精白米) さつまいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 片栗粉	とり肉(若鶏もも・皮なし) だいず(ゆで) 豆乳 ●牛乳	レモン(果汁)、ニンニク きゅうり、にんじん クリームコーン(缶)、コーン(缶)、たまねぎ オレンジ
29 火	納豆ご飯、●西京焼き、●人参しりしりー ゆし豆腐、果物(梨)	コーンフレーク ●牛乳	干しそうめん	豆腐	トマト、コーン(缶)
30 水	●タコライス、●ポテトサラダ わかめスープ、野菜ジュース お誕生日ケーキ	豆乳もち	米(精白米) じゃがいも、●マヨネーズ	合ひき肉(牛・ぶた)、●チーズ	たまねぎ、しょうが、にんじん、えだまめ、しょうが きゅうり、にんじん コーン(缶)、たまねぎ、にんじん、カットわかめ 野菜ジュース

五感を働かせて、おいしい！を味わおう♪

食事は、ただ「食べる」だけではありません。
目で見て、香りを感じて、音を聞いて、触れて、味わって...
五感を使って食事を楽しむことは、食べることへの
興味や「おいしい！」という気持ちを育てることに繋がります。

	視覚 見て楽しむ	・料理の色や形を楽しむ ・「赤いトマトだね」など、食材の色に注目してみる ・季節の食材や行事に合わせた盛り付けを楽しむ
	嗅覚 香りを感じる	・炊き立てご飯の香り ・だしやスープの香り ・果物や野菜の爽やかな香り
	聴覚 音を楽しむ	・「バリバリ」「シャキシャキ」など、食べものの音 ・噛むときの音や調理するときの音 ・食感の違いを音から感じている
	味覚 味わって楽しむ	・甘味、酸味、塩味、苦み、うま味等、様々な味を経験する ・旬の食材から季節の食材を感じる ・ゆっくり味わってみる
	触覚 触れて楽しむ	・「柔らかい」「固い」「つるつる」など食材の感覚を楽しむ ・手づかみできる食材に触れてみる ・温かい、冷たさを感じてみる

毎日の何気ない会話から、子どもたちの食への興味は少しずつ広がっています。
ご家庭でも、食事の時間に五感を意識した声かけを取り入れて、「食べることは楽しい」
という経験を一緒に増やしてみてくださいね♪

“旬”を味わおう！！

「旬」とは、その食べ物が一番おいしく、
栄養が豊富になる時期のことです。
一年を通していろいろな食材が手に入る中で、
その季節ならではの味を楽しめることは
食事から季節を感じるきっかけになります。
9月は、夏から秋へと移り変わり、食欲の秋にかけて
多くの食材が旬を迎えます。
さつまいもや、きのこ、栗、さくらんぼ、梨、ぶどうなど、
秋のおいしい食べ物が少しずつ増え、
おいしさプラスで体に必要な栄養も取ることができます。
金城こども園の給食で提供する食材をピックアップし
特徴と栄養素について紹介します♪

	さつまいも 栄養素→食物繊維、ヤラピン、ビタミンC 特徴→腸内環境を整え、美容や疲労回復のサポート 豆知識→調理前に塩水に30分程浸けておくとうまみアップ！
	えのきたけ 栄養素→ビタミンB群、ミネラル(鉄、カリウムなど) 特徴→肌荒れや口内炎の緩和や免疫力アップ 豆知識→冷凍エノキを凍ったまま加熱調理すると良く出が出来ます！
	梨 栄養素→カリウム、ビタミンC、ポリフェノール 特徴→高血圧、浮腫みの改善と予防や、老化予防 豆知識→軸が太くて、皮に張りがありずっり重い物が甘い