

2026年9月 献立表

きりしま保育園

	日付	献立名	材料名	おやつ
	1(火)	ごはん 鶏じゃが みそ汁	米 鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しらたき グリルペース 油 かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん なす えのき 油揚げ かつおだし汁 みそ	梨 マリゼースクット 牛乳
	2(水)	ごはん 魚の煮つけ ゆかり和え けんちん汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり 豆腐 大根 人参 ごぼう ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	アップル風船トナリ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 りんご 油 牛乳
	3(木)	ごはん ミートムシ ツナサラダ トマトスープ	米 卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 塩 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 醤油 ベーコン トマト ケチャップ 玉ねぎ ソシメ 醤油 塩	ひまわりパイ しゅうまいの皮 南瓜 三温糖 油 牛乳
	4(金)	パン 焼きそば フライドポテト・ウインナー コーンスープ	ロールパン 中華麺 豚肉 ケチャップ 人参 油 ウスターソース 青のり フライドポテト 油 塩 ウインナー クリームソフ 玉ねぎ 片栗粉 牛乳 ソシメ 塩	パンケーキ 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 豆乳 油 牛乳
	5(土)	たぬきうどん チーズ	うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん チーズ	ふんわりロールパン セレクト菓子 牛乳
	7(月)	ごはん 鶏の甘辛炒め 粉ふき芋 みそ汁	米 鶏もも肉 玉ねぎ 醤油 みりん 三温糖 油 じゃがいも 塩 青のり 豆腐 わかめ かつおだし汁 みそ	幼児 ミルクアイスパン 乳児 カスタードロールパン 牛乳
	8(火)	ごはん 豚肉のみそ炒め ひじきのふりかけ すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 なす 油 みそ 醤油 みりん ひじき 醤油 みりん 三温糖 ごま かつお節 水 麩 ほうれん草 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	りんごゼリー 2～5歳児 ミゼースクット 0・1歳児 野菜せんべい 牛乳
	9(水)	ごはん たらの磯辺揚げ 中華風ピクルス みそ汁	米 たら 小麦粉 ベーキングパウダー 青のり 塩 油 アボカド きゅうり 人参 ごま油 三温糖 醤油 酢 塩 南瓜 玉ねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ	ベーコンスライス スライスティン ベーコン えのき 玉ねぎ 醤油 牛乳
	10(木)	ごはん 鶏のバーベキューソース 切干大根の洋風炒り煮 コーンスープ	米 鶏もも肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 切り干し大根 ベーコン 人参 玉ねぎ 塩 油 じゃがいも 玉ねぎ ソシメ 醤油 塩	市販菓子 牛乳
	11(金)	ごはん 魚の塩麹焼き ごま酢和え すまし汁	米 鯖 塩麹 ケチャップ 人参 もやし 三温糖 酢 塩 ごま 白菜 人参 えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	おからケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マーガリン 三温糖 おから 豆乳 牛乳
	12(土)	コーンスープ パンナ	中華麺 ベーコン 白菜 玉ねぎ ソーセー ねぎ ソシメ 醤油 塩 パンナ	北海道ミルクパン セレクト菓子 牛乳
	14(月)	ごはん 焼きがんもどきのあんかけ ごま和え みそ汁	米 豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき みりん 塩 片栗粉 かつおだし汁 醤油 みりん 片栗粉 ケチャップ 人参 ごま 醤油 三温糖 さつまいも 玉ねぎ かつおだし汁 みそ	マカロニのチーズパン粉焼き マカロニ ツナ水煮 油 ケチャップ 塩 パン粉 とろけるチーズ 牛乳
	15(火)	豆乳カレーライス 切干大根の甘酢和え	米 鶏もも肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 生姜 にんにく 油 ターメリック カレー粉 クミン カーダモン 小麦粉 豆乳 塩 ケチャップ トマトペースト ウスターソース 醤油 ソシメ りんごソース 三温糖 切り干し大根 人参 きゅうり 酢 三温糖 醤油	フルーツヨーグルト ヨーグルト もも缶 みかん缶 三温糖
	16(水)	ごはん 魚の煮つけ ゆかり和え けんちん汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり 豆腐 大根 人参 ごぼう ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	さつま芋サラダ さつまいも 小麦粉 三温糖 油 水 黒ごま 牛乳
	17(木)	ごはん ハンバーグ ツナサラダ トマトスープ	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 片栗粉 塩 ソシメ 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 醤油 ベーコン トマト ケチャップ 玉ねぎ ソシメ 醤油 塩	ひまわりパイ しゅうまいの皮 南瓜 三温糖 油 牛乳
	18(金)	ごはん 魚の照り焼き おかか和え みそ汁	米 鮭 醤油 三温糖 みりん 酒 ケチャップ 人参 小松菜 かつお節 醤油 白菜 もやし 油揚げ かつおだし汁 みそ	パンケーキ 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 豆乳 油 牛乳
	19(土)	和風ちゃんぽん パンナ	中華麺 ベーコン ケチャップ 人参 たけのこ もやし ねぎ ソシメ 醤油 塩 パンナ	カスタードロールパン セレクト菓子 牛乳

2026年9月 献立表

きりしま保育園

日付	献立名	材料名	おやつ
24(木)	ごはん 鶏のバーベキューソース 切干大根の洋風炒り煮 コンソメスープ	米 鶏もも肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 切り干し大根 バター 人参 玉ねぎ 塩 油 じゃがいも 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩	黒糖蒸しパン 小麦粉 黒砂糖 バター ケチャップ 水 油 牛乳
25(金)	ごはん 魚の塩麹焼き ごま酢和え すまし汁	米 鯖 塩麹 キャベツ 人参 もやし 三温糖 酢 塩 ごま 白菜 人参 えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	おはぎ もち米 米 塩 あずき 三温糖 きな粉 三温糖 牛乳
26(土)	みそ煮込みうどん チーズ	うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし汁 みそ チーズ	北海道ミルクパン セレクト菓子 牛乳
28(月)	ごはん 焼きがんもどきのあんかけ ごま和え みそ汁	米 豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき みりん 塩 片栗粉 かつおだし汁 醤油 みりん 片栗粉 キャベツ 人参 ごま 醤油 三温糖 さつまいも 玉ねぎ かつおだし汁 みそ	マカロニのチーズパン粉焼き マカロニ 水 煮 油 ケチャップ 塩 パン粉 とろけるチーズ 牛乳
29(火)	ハンバーグ 切干大根の甘酢和え	米 牛肉 玉ねぎ 人参 グリルソース 油 コンソメ 水 三温糖 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ 醤油 ウスターソース 塩 切り干し大根 人参 きゅうり 酢 三温糖 醤油	フルーツヨーグルト ヨーグルト もも缶 みかん缶 三温糖
30(水)	ごはん 白身魚フライ ゆかり和え すまし汁	米 かれない小麦粉 バター ケチャップ ウスターソース 三温糖 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	さつま芋カクレ さつまいも 小麦粉 三温糖 油 水 黒ごま 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です
 ※0、1歳児クラスは、市販菓子によっては赤ちゃん用のお菓子に代わります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に
 食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いします。

土曜日の“セレクト菓子”とは

ぼたぼた焼き・まがりせんべい・ぱりんこ・雪の宿・お子様せんべい・野菜せんべい・ハイハイン
 のうち、3種類くらいから好きなお菓子を選んでもらいます。



給食のスプーンとフォークについて



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください

(お箸を持参されているお子様は

フォークの持参は不要です)

(0、1、2歳児クラスには、
スプーン・フォークを提供しています)

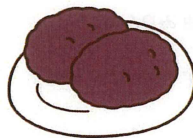


彼岸の時期に食べる風習がある「おはぎ」

春分の日、秋分の日を中日とした前後3日間を合わせた7日間を
 彼岸といい、先祖の霊を供養するために「ぼたもち」あるいは
 「おはぎ」を供えてから食します。

春はこの時期に咲くぼたんの花に見立て「ぼたもち」といい、
 秋は同様に萩の花に見立て「おはぎ」と言います。

「おはぎ」に使われる小豆には、
 食物繊維・ポリフェノール・鉄分を豊富に含み、
 便秘解消・抗酸化作用・貧血予防に効果的です。



調理室より

子どもたちの成長に合わせて、食材の切り方を少し大きくして
 います。
 食べ応えのある大きさにすることで「噛む力」が育ち「しっかり
 噛む」ことで消化を助けるだけでなく、あごの発達にもつながる
 と言われています。
 ご家庭でも柔らかい食材に偏らず、“しっかりと噛む”食材を選ん
 で、あごの発達を促しましょう。

2026年9月 献立表

こうたり保育園

	日付	献立名	材料名	おやつ	延長
	1(火)	ごはん 鶏じゃが みそ汁	米 鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しらたき グリルソース 油 かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん なす えのき 油揚げ かつおだし汁 みそ	梨 リゼース 牛乳	若菜ごはん
	2(水)	ごはん 魚の煮つけ ゆかり和え けんちん汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり 豆腐 大根 人参 ごぼう ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	アップル風船トナリ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 りんご 油 牛乳	お子様せんべい
	3(木)	ごはん ミートムシ ツナサラダ トマトスープ	米 卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 塩 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 醤油 ベーコン トマト ケチャップ 玉ねぎ ソシメ 醤油 塩	ひまわりパイ しゅうまいの皮 南瓜 三温糖 油 牛乳	鶏そぼろごはん
	4(金)	ごはん 魚の照り焼き おかか和え みそ汁	米 鮭 醤油 三温糖 みりん 酒 キャベツ 人参 小松菜 かつお節 醤油 白菜 もやし 油揚げ かつおだし汁 みそ	パンケーキ 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 豆乳 油 牛乳	2～5歳児 雪の宿 0・1歳児 ハルイ
	5(土)	わかめごはん たぬきうどん	米 炊き込みわかめ うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん	ふんわりロールパン セレクト菓子 牛乳	
	7(月)	ごはん 鶏の甘辛炒め 粉ふき芋 みそ汁	米 鶏もも肉 玉ねぎ 醤油 みりん 三温糖 油 じゃがいも 塩 青のり 豆腐 わかめ かつおだし汁 みそ	幼児 ミルクアイスパン 乳児 カスターロールパン 牛乳	ゆかりごはん
	8(火)	ごはん 豚肉のみそ炒め ひじきのふりかけ すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 なす 油 みそ 醤油 みりん ひじき 醤油 みりん 三温糖 ごま かつお節 水 麩 ほうれん草 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	おからケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マーガリン 三温糖 おから 豆乳 牛乳	おかかごはん
	9(水)	ごはん たらの磯辺揚げ 中華風ピクルス みそ汁	米 たら 小麦粉 ベーキングパウダー 青のり 塩 油 ブロッコリー きゅうり 人参 ごま油 三温糖 醤油 酢 塩 南瓜 玉ねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ	ベーコンスパゲティ スパゲティ ベーコン えのき 玉ねぎ 醤油 牛乳	2～5歳児 ムーンライトスケット 0・1歳児 お子様せんべい
	10(木)	ごはん 鶏のハーブチリソース 切干大根の洋風炒り煮 コンソメスープ	米 鶏もも肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 切り干し大根 ベーコン 人参 玉ねぎ 塩 油 じゃがいも 玉ねぎ ソシメ 醤油 塩	黒糖蒸しパン 小麦粉 黒砂糖 ベーキングパウダー 水 油 牛乳	鮭フレークごはん
	11(金)	ごはん 魚の塩麹焼き ごま酢和え すまし汁	米 鯖 塩麹 キャベツ 人参 もやし 三温糖 酢 塩 ごま 白菜 人参 えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	りんごゼリー 2～5歳児 ミレビスケット 0・1歳児 野菜せんべい 牛乳	ウハース
	12(土)	ごはん ハンバーグ コールドサラダ トマトスープ	米 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 塩 油 パン粉 豆乳 みそ ケチャップ ウスターソース 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨネーズ ベーコン トマト ケチャップ 玉ねぎ ソシメ 醤油 塩	北海道ミルクパン セレクト菓子 牛乳	
	14(月)	ごはん 焼きがんもどきのあんかけ ごま和え みそ汁	米 豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき みりん 塩 片栗粉 かつおだし汁 醤油 みりん 片栗粉 キャベツ 人参 ごま 醤油 三温糖 さつまいも 玉ねぎ かつおだし汁 みそ	マカニチーズパン粉焼き マカニ ツナ水煮 油 ケチャップ 塩 パン粉 とろけるチーズ 牛乳	塩こんぶごはん
	15(火)	豆乳カレーライス 切干大根の甘酢和え	米 鶏もも肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 生姜 にんにく 油 ターメリック カレー粉 クミン カーメン 小麦粉 豆乳 塩 ケチャップ トマトペースト ウスターソース 醤油 ソシメ りんごソース 三温糖 切り干し大根 人参 きゅうり 酢 三温糖 醤油	フルーツヨーグルト ヨーグルト もも缶 みかん缶 三温糖	若菜ごはん
	16(水)	ごはん 魚の煮つけ ゆかり和え けんちん汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり 豆腐 大根 人参 ごぼう ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	さつま芋サラダ さつまいも 小麦粉 三温糖 油 水 黒ごま 牛乳	野菜せんべい
	17(木)	ごはん チキンカツ ツナサラダ トマトスープ	米 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 片栗粉 塩 ソシメ 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 醤油 ベーコン トマト ケチャップ 玉ねぎ ソシメ 醤油 塩	ひまわりパイ しゅうまいの皮 南瓜 三温糖 油 牛乳	鶏そぼろごはん
	18(金)	ごはん 魚の照り焼き おかか和え みそ汁	米 鮭 醤油 三温糖 みりん 酒 キャベツ 人参 小松菜 かつお節 醤油 白菜 もやし 油揚げ かつおだし汁 みそ	パンケーキ 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 豆乳 油 牛乳	2～5歳児 雪の宿 0・1歳児 ハルイ
	19(土)	若菜ごはん 和風ちゃんぽん	米 若菜 中華麺 ベーコン キャベツ 人参 たけのこ もやし ねぎ ソシメ 醤油 塩	カスターロールパン セレクト菓子 牛乳	

2026年9月 献立表

こうたり保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	延長
24(木)	ごはん 鶏のバレー・キューリス 切干大根の洋風炒り煮 コンソメスープ	米 鶏もも肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 切り干し大根 バレー・人參 玉ねぎ 塩 油 じゃがいも 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩	黒糖蒸しパン 小麦粉 黒砂糖 バレー・キューリス 水 油 牛乳	鮭フレークごはん
25(金)	ごはん 魚の塩麹焼き ごま酢和え すまし汁	米 鯖 塩麹 キャベツ 人參 もやし 三温糖 酢 塩 ごま 白菜 人參 えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	おはぎ もち米 米 塩 あずき 三温糖 きな粉 三温糖 牛乳	うどん
26(土)	鮭わかめごはん みそ煮込みうどん	米 鮭わかめ うどん 鶏もも肉 油揚げ 人參 小松菜 ねぎ かつおだし汁 みそ	北海道ミルクパン ゼリー菓子 牛乳	
28(月)	ごはん 焼きがんとどきのあんかけ ごま和え みそ汁	米 豆腐 鶏ひき肉 人參 ひじき みりん 塩 片栗粉 かつおだし汁 醤油 みりん 片栗粉 キャベツ 人參 ごま 醤油 三温糖 さつまいも 玉ねぎ かつおだし汁 みそ	マカロニチーズパン粉焼き マカロニ 水 煮油 ケチャップ 塩 パン粉 とろけるチーズ 牛乳	塩こんぶごはん
29(火)	ハンバーグ 切干大根の甘酢和え	米 牛肉 玉ねぎ 人參 グリルソース 油 コンソメ 水 三温糖 小麦粉 ケチャップ トマトソース 醤油 ウスターソース 塩 切り干し大根 人參 きゅうり 酢 三温糖 醤油	フルーツヨーグルト ヨーグルト もも缶 みかん缶 三温糖	若菜ごはん
30(水)	ごはん 白身魚フライ ゆかり和え すまし汁	米 かかれい 小麦粉 バレー・キューリス 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ほうれん草 もやし 人參 ゆかり 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	さつま芋カクレ さつまいも 小麦粉 三温糖 油 水 黒ごま 牛乳	マカロニサラダ

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です
 ※0、1歳児クラスは、市販菓子によっては赤ちゃん用のお菓子に代わります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に
 食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いします。



給食のスプーンとフォークについて

- 印の日はスプーンをお持ちください
- 印の日はフォークをお持ちください
 (お箸を持参されているお子様は
 フォークの持参は不要です)
- (0、1、2歳児クラスには、
 スプーン・フォークを提供しています)

土曜日の“セレクト菓子”とは

ばたばた焼き・まがりせんべい・ぱりんこ・雪の宿・お子様せんべい・野菜せんべい・ハイハイ
 のうち、3種類くらいから好きなお菓子を選んでもらいます。

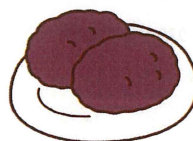


彼岸の時期に食べる風習がある「おはぎ」

春分の日、秋分の日を中日とした前後3日間を合わせた7日間を
 彼岸といい、先祖の霊を供養するために「ぼたもち」あるいは
 「おはぎ」を供えてから食します。

春はこの時期に咲くぼたんの花に見立て「ぼたもち」といい、
 秋は同様に萩の花に見立て「おはぎ」と言います。

「おはぎ」に使われる小豆には、
 食物繊維・ポリフェノール・鉄分を豊富に含み、
 便秘解消・抗酸化作用・貧血予防に効果的です。



調理室より

- 歴の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きそうですね。
- 夏の疲れは出ていませんか？
- 夏バテ回復には、良質のたんぱく質とビタミンB1を取ることがポイントです。豚肉はたんぱく質はもちろん、ビタミンB1も豊富に含まれおすすめ食材です。
- そうめんやうどんなどの麺類に豚しゃぶをプラスしてみてもいかがでしょうか。