令和8年度　9月献立表

認定こども園ミライズにじ

		らんちめにゅー	午前おやつ（1～2歳児）	ごごおやつ	熱や力になる黄の食材	からだをつくる赤の食材	からだの調子を整える緑の食材	その他の食材
1	か	**～かるしうむこんだて～** ごはん・かれーじゃこふりかけ こうやのたまごとじ きゃべつとあぶらあげのすのもの おれんじ	牛乳 ばりんこ	ぎゅうにゅう ★とうふどーなつ	米 砂糖・油・片栗粉 すりごま ★ミックス粉	ちりめんじゃこ 高野豆腐・鶏肉・卵・かまぼこ 油揚げ ★豆腐★牛乳	玉ねぎ・人参・グリンピース キャベツ・きゅうり・もやし オレンジ	醤油・酒・みりん カレー粉 塩・鰹だし・煮干しだし 酢
2	すい	むぎごはん さけのてりやき きゅうりのうめあえ なすのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	米・押麦 砂糖	鮭 わかめ・鰹節 油揚げ・味噌	きゅうり・もやし・梅干し なす・玉ねぎ・人参・ねぎ	醤油・酒・みりん 煮干しだし 鰹だし
3	もく	ごはん いりたまごとはるさめのちゅうかいため とまと とうふすーぷ	牛乳 ふかし芋	ぎゅうにゅう ★ぎょうざぴざ	米 春雨・砂糖 ★餃子の皮	豚肉・卵 ★チーズ 豆腐・ささみ・わかめ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ピーマン・にんにく しめじ・ねぎ★玉ねぎ★ピーマン	醤油・塩・酒 みりん・鶏がら ★ケチャップ
4	きん	ごはん さばのにつけ さんしょくあえ とんじる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ぴすこ	米 砂糖 すりごま 里芋	鯖 豚肉・味噌	生姜 小松菜・人参・もやし 大根・ごぼう・ねぎ	酒・醤油・みりん 煮干しだし 鰹だし
5	ど	おやこどん ばなな	お菓子	おかし	米・砂糖	鶏肉・卵・かまぼこ	玉ねぎ・人参・ねぎ バナナ	醤油・酒・みりん 煮干しだし
7	げつ	**～まめまめこんだて～** かれーらいす だいずさらだ ばなな	牛乳 ばりんこ	★りんごぜりー	米・じゃが芋・油 砂糖	牛肉 ゆで大豆・ハム	玉ねぎ・人参・にんにく キャベツ・きゅうり バナナ	カレー粉・カレールウ コンソメ・塩・こしょう 酢・醤油★※アガー ★りんごジュース
8	か	ごはん ぶたにくのしょうがやき ぽてとさらだ ごもくじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ほうれんそうけーき	米・砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズ 里芋★ミックス粉 ★バター	豚肉 チーズ 油揚げ★チーズ	玉ねぎ・生姜 きゅうり・人参・コーン 大根・ごぼう・ねぎ★ほうれん草	醤油・酒・みりん 塩・こしょう 鰹だし 昆布だし
9	すい	むぎごはん にくじゃが やきししゃも おれんじ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★すなっふ	米・押麦 じゃが芋・こんにゃく 砂糖・油 ★麩★バター	牛肉 ししゃも（0・1歳　鰆） ★きなこ	玉ねぎ・人参・いんげん オレンジ	醤油・酒・みりん 煮干しだし 鰹だし
10	もく	ごはん なすのはさみあげ ぶろっこりー とうふとなめこのみそしる	牛乳 バナナ	あっぷる・きゃろっとじゅーす しろいふうせん	米 小麦粉・パン粉・油 砂糖・片栗粉	豚ひき肉・卵 豆腐・油揚げ・味噌	なす・玉ねぎ ブロッコリー なめこ・玉ねぎ・人参・ねぎ	塩・こしょう・鶏がら 醤油・ケチャップ 煮干しだし 鰹だし
11	きん	ごはん さわらのごまてりやき きりぼしだいこんのにもの もずくじる	牛乳 ふかし芋	ぎゅうにゅう みれーびすけっと	米 いりごま・砂糖	鰆 豚肉 豆腐	切り干し大根・人参・いんげん 玉ねぎ・干ししいたけ・ねぎ	醤油・酒・みりん 塩・煮干しだし 鰹だし・昆布だし
12	ど	はやしらいす ばなな	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ・グリンピース バナナ	ハヤシルウ コンソメ・ケチャップ
14	げつ	**～しゅんのあじこんだて～** きのこのたきこみごはん かにたま きゅうりのすのもの なし（0・1・2さいバナナ）	牛乳 ばりんこ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米 片栗粉 砂糖・すりごま	鶏肉・油揚げ 卵・かにかま しらす干し・わかめ	しいたけ・しめじ・人参 たけのこ・しいたけ・グリンピース きゅうり・人参 梨（0.1.2歳バナナ）	醤油・酒・みりん 塩・鰹だし・昆布だし 酢
15	か	ごはん とりにくのとまとに こーるすろーさらだ おれんじ	牛乳 ミレービスケット	★ふるーちぇ	米 じゃが芋・砂糖・片栗粉	鶏肉・ゆで大豆・チーズ ★牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・トマト缶 パセリ・キャベツ・きゅうり りんご・干しぶどう・オレンジ	塩・こしょう・コンソメ ケチャップ・ウスター 酢 ★フルーチェベース
16	すい	ごはん さばのなんばんづけ さつまいものあまに びーふんじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★かぼちゃもち	米・片栗粉・小麦粉 砂糖・油 さつま芋★片栗粉 ビーフン★油	鯖 豚肉	玉ねぎ・人参・しいたけ チンゲン菜・干ししいたけ ★かぼちゃ	醤油・酢・ケチャップ 鶏がら・塩 みりん・酒
17	もく	びびんば わかめすーぷ ごーるどきうい	牛乳 ふかし芋	ぎゅうにゅう ★ぐらたんとーすと	米・砂糖・油・ごま油 ★食パン★マカロニ ★小麦粉★バター	牛ミンチ・豚ミンチ・卵 豆腐・わかめ ★牛乳★チーズ★ベーコン	ほうれん草・人参・もやし・にんにく 生姜・長ねぎ・えのきたけ ゴールドキウイ★玉ねぎ	醤油・酒・みりん 鶏がら・塩・こしょう コンソメ

＊初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いしま

★は手作りおやつです

＊※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。

＊献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。（クッキング保育や野菜の収穫等）

＊土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしておりません。

		らんちめにゅー	午前おやつ（1～2歳児）	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
18	きん	むぎごはん さわらのむにえる ひじきさらだ かれーすーぷ	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう のりしおぱりんこ	米・押麦 小麦粉・バター 砂糖・ごま油	鰆 ひじき・ツナ・ゆで大豆・チーズ 豚肉	きゅうり・人参 玉ねぎ・キャベツ・しめじ	塩・こしょう 醤油・酢 コンソメ・カレールウ
19	ど	かれーらいす おれんじ	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参 オレンジ	カレールウ 塩・こしょう
24	もく	みーとすぱげてぃ しおこうじすーぷ ばなな	牛乳 ふかし芋	★じゃこねぎ おにぎり	スパゲッティ ★米★ごま油	牛ひき肉・豚ひき肉 ささみ ★ちりめんじゃこ★鰹節	玉ねぎ・人参・グリンピース トマト缶・キャベツ・えのきたけ バナナ★ねぎ	塩・こしょう ケチャップ・ソース コンソメ★醤油
25	きん	**～おつきみこんだて～** おつきみどらいかれー ゆでたまご きゃべつとつなのさらだ うさぎりんご（0.1.2さいばなな）	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米 砂糖・油	牛ひき肉・豚ひき肉・ゆで大豆 卵 ツナ	玉ねぎ・人参・にんにく・トマト缶 キャベツ・きゅうり りんご（0.1.2歳バナナ）	塩・こしょう・コンソメ カレールウ ウスターソース ケチャップ・カレー粉 酢・醤油
26	ど	つなぴらふ やさいすーぷ	お菓子	おかし	米・バター じゃが芋	ツナ	玉ねぎ・ミックスベジタブル にんじん・しいたけ	塩・こしょう・醤油 コンソメ
28	げつ	ごはん やきぎょうざ きりぼしだいこんのいためなむる たまごすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう じゃこきぶん	米 油・砂糖 いりごま・ごま油 片栗粉	餃子 豚肉 卵	切り干し大根・人参・にら・ねぎ キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ	醤油・酒・みりん 鶏がら・塩
29	か	**～かみかみこんだて～** ごはん さばそぼろ ちくぜんに こまつなのじゃこのごまあえ ばなな	牛乳 ふかし芋	ぎゅうにゅう ★きなこむしぱん	米 砂糖 じゃが芋・こんにゃく 油・すりごま ★ミックス粉★油	鯖缶 鶏肉 ちりめんじゃこ ★きな粉★豆乳	生姜 大根・人参・ごぼう・れんこん しいたけ・いんげん・小松菜 バナナ	醤油・酒・みりん 鰹だし 煮干しだし
30	すい	**～たんじょうかいこんだて～** はんばーがー ふらいどぽてと みねすとろーね おれんじ	牛乳 ぱりんこ	★かれーそぼろ おにぎり	バーガーパン パン粉 じゃが芋・油 ★米	牛ひき肉・豚ひき肉・卵 豆腐・牛乳・チーズ 豚肉・ゆで大豆 ★豚ひき肉★枝豆	玉ねぎ にんじん・トマト缶・にんにく オレンジ ★玉ねぎ	塩・こしょう・ナツメグ お好みソース ケチャップ・塩 コンソメ★カレー粉 ★ウスターソース

薄味でおいしく子どもの味覚を育てよう

「おいしい」と感じる感覚は、食体験を重ねることで育まれます。子どもの味覚は大人よりもずっと豊かで敏感です。今の食体験が、これからの味覚の土台になります。子どもの味覚の不思議と適正な塩分でおいしく食べる工夫をお伝えします。

★子どもの味覚は大人より鋭い

下の表面にある「味蕾」は味を感じるセンサーです。子どもはこのセンサーが大人よりも多く、味に対してずっと敏感です。今日の食卓での小さな体験が、これからの「おいしい」をつくり、子どもの味覚をゆっくり着実に育てています。

子どもの味覚には、薄味でもおいしさが届きます！

★「うま味」を知ると、塩分は自然に減る

「うま味」は他の味覚とは少し性質が異なります。うま味は食体験を通じて学習、発達する味覚です。だしのうま味を繰り返し経験することで、「おいしい」と感じる感覚が育っていきます。

【 3種のうま味成分 】

グルタミン酸　昆布・チーズ・トマト
イノシン酸　かつお・煮干し・鶏肉
グアニル酸　干ししいたけ

うま味には塩味を引き立てる効果があります。だしをしっかりとることで、塩分を減らしても満足感のある味わいが生まれます。これが、昔から続く和食の知恵です。

★薄味でもおいしく食べる調理の工夫

＊だしのうま味を活用する

だしパックや水出しのだしでも、塩分を控える助けになります。うま味が塩味を引き立てるので、自然に塩分を減らせます。（ただし顆粒タイプには塩分が含まれている製品があります。）

＊酸味・香りで味に変化をつける

レモン・酢・しそ・みょうがの酸味や香りは、少ない塩分でも「おいしい」と感じさせてくれます。仕上げに香りをプラスするだけでも大丈夫です。

＊食材本来の甘味を引き出す

蒸す、じっくり加熱することで、かぼちゃやさつま芋の甘味が増します。素材の甘味を活かすことで、調味料を減らしても満足感のある味わいになります。

＊仕上げに「塩」をひとつまみ

調理中より仕上げにひとつまみの塩をかける方が塩味を感じやすく、使う量を自然に減らせます。

★家庭でできる！塩分を意識した習慣と声掛け

給食では子どもの年齢に合わせた塩分量を意識し、だしを活かした調理を心がけています。ご家庭でもできることから、少しずつ取り入れてみてください。

【 食べ物編 】

□汁物　汁物は塩分が多め。野菜と加えて、汁と一緒に食べよう。
□調味料　「かける」より「つける」ほうが少量ですみます。
□加工食品　食べる回数や量を調整しましょう。

カップめん	約5.5g
こども用レトルトカレー	2.0g
冷凍しゅうまい　20g×3個	0.7g
チーズ　1個（6P）	0.6g
焼きちくわ　20g×1本	0.6g
ウインナー　20g×1本	0.4g

※おおよその1回の目安

【 声掛け編 】

□「薄いね」と言われたら→「素材の味がするね！」と言い換えてみましょう。言葉が味覚の認識を変えます。ぜひ試してみて下さい。

□だしの香りを一緒に感じてみましょう。
「いいにおいだね、何のにおいかな？」うま味への関心を育てます。

□食事中に「これ何の味がする？」と聞いてみましょう。
正解でなくてもOK。味を言葉にする習慣が、味覚を豊かにします。