

めぐみ幼稚園給食だより 2026年9月

日付	献立	きいろのだべもの ちからのもと	あかのだべもの からだをつくるもと	みどりのだべもの からだのちょうしをととのえるもと	
2日 (水)	ごはん	ごはん			赤魚はふっくらとした身が特徴で、給食でも人気の魚の一つです。 下駄をつけ、チーズを乗せて焼いています。
	あかうおのカレーチーズやき		あかうお、チーズ		
	だいこんごまドレッシングサラダ	ごま		だいこん、にんじん、たまねぎ	
	みそしる		わかめ、とうふ	えのきだけ	
3日 (木)	おちや			ほうじちゃ	年長さんが障眼法で収穫してきてくれたとうもろこしを使ったポテトサラダです。
	とりときのこのわふうスパゲティ	スパゲティ	とりにく	ぶなしめじ、えのきだけ、にんじん、ほうれんそう	
	しらすとコーンのポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ	しらす	たまねぎ	
	キャベツのソテー		ツナ	コーン、たまねぎ	
4日 (金)	おちや			キャベツ、にんじん	8月のお誕生日会は園内です。 デザートは素ですよ！
	ごはん	ごはん		ほうじちゃ	
	ホイコーロー		ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	ひじきのちゅうかあえ		ひじき	にんじん、とうみょう	
7日 (月)	おすいもの		あぶらあげ	はくさい、ねぎ	鷹節には旨味成分の一つである「イノシン酸」を多く含むため、子どもの味覚の発達に役立ちます。
	なし			なし	
	おちや			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん		ほうじちゃ	
8日 (火)	とりとキャベツのおかかいため		とりにく、かつおぶし	たまねぎ、キャベツ	味噌汁には収穫野菜のかぶが入っています。 かぶは大根より実が柔らかいのが特徴です。
	はくさいサラダ			はくさい、にんじん、とうみょう	
	やさいスープ			たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん	
	おちや			ほうじちゃ	
9日 (水)	ごはん	ごはん			パン粉焼きには、青海苔が入っています。 青海苔はカルシウム、鉄分、カリウムなどを含む栄養価の高い海藻です。
	ぶたにくのブルコギふういため	ごま	ぶたにく	もやし、にんじん、たまねぎ、ニラ	
	きんぴらごぼう			ごぼう、にんじん	
	みそしる		とうふ	ねぎ、かぶ	
10日 (木)	おちや			ほうじちゃ	鮎食室の麻婆豆腐は豆腐を一度加熱して水分を抜いているので豆腐の味が濃く感じられますよ。
	ごはん	ごはん			
	とりにくのりしおパンこやき	マヨネーズ、パンこ	とりにく、あおのり		
	ペンネトマト	ペンネ		たまねぎ、トマトかん	
11日 (金)	わふうコンソメスープ	じゃがいも		ブロックリー、たまねぎ	サワラの酢醤油焼きは、さっぱりとして魚の苦手な子どもも食べやすい味です☆
	おちや			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	マーボーとうふ		ぶたにく、とうふ	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	
14日 (月)	キャベツのゆかりあえ			キャベツ、にんじん、しそ	玉ねぎをすりおろしてドレッシングを作るフレンチサラダは野菜を食やすくしています。
	ちゅうかスープ	ごま、ワンタンのかわ		はくさい、あおな	
	おちや			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
15日 (火)	サワラのすじょうゆやき		サワラ		じゃが芋は栄養価が高く色々な料理やおやつに利用される万能野菜です。 じゃが芋のビタミンCはりんごの5倍含まれています。
	もやしときゅうりのちゅうかサラダ	ごま		もやし、にんじん、きゅうり	
	おすいもの		わかめ	にんじん、だいこん	
	おちや			ほうじちゃ	
16日 (水)	ごはん	ごはん			味ご飯の日ですよ！ 人参ご飯の具をクラスで炊きあげたごはんに混ぜて食べてください。
	チャプチェ	しらたき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ニラ	
	フレンチサラダ			キャベツ、たまねぎ、にんじん	
	みそしる		あぶらあげ	ぶなしめじ、ねぎ	
17日 (木)	おちや			ほうじちゃ	鶏の唐揚げに甘酸っぱい味の入ったタレを絡めてお楽しみしました。
	ロールパン	こむぎこ、マーガリン			
	とりにくのトマトに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、トマトかん	
	ツナあえ		ツナ	もやし、にんじん	
18日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		収穫野菜のとうもろこしを使ったスクエアパークです。 とうもろこしの食感を楽しんで見てね。
	にんじんごはん	ごはん	あぶらあげ	にんじん	
	あおないうりたまごやき		たまご、とうふ	たまねぎ、あおな	
	わかめのすのもの		わかめ	たまねぎ、きゅうり	
24日 (木)	けんちんじる		あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ	収穫野菜のとうもろこしを使ったスクエアパークです。 とうもろこしの食感を楽しんで見てね。
	おちや			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	ぶたにくとだいこんのにも		ぶたにく	だいこん、にんじん、しいたけ	
24日 (木)	はくさいとにんじんのごますあえ	ごま		はくさい、にんじん	豚肉と大根の煮物は味がよ〜く染みこんでいて美味しいですよ！
	みそしる	さといも	とうふ	あおな	
	おちや			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
24日 (木)	ユーリンチー		とりにく	ねぎ	鶏の唐揚げに甘酸っぱい味の入ったタレを絡めてお楽しみしました。
	もやしのしろみそドレッシングサラダ			もやし、にんじん、きゅうり	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ	わかめ	えのきだけ	
	おちや			ほうじちゃ	
24日 (木)	ごはん	ごはん			収穫野菜のとうもろこしを使ったスクエアパークです。 とうもろこしの食感を楽しんで見てね。
	コーンいりスクエアパーク〜てりやきソース〜	パンこ	とりにく、とりレバー、とうふ	たまねぎ、コーン	
	スパゲティサラダ	スパゲティ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	
	やさいスープ	じゃがいも		ブロックリー、にんじん	
24日 (木)	おちや			ほうじちゃ	収穫野菜のとうもろこしを使ったスクエアパークです。 とうもろこしの食感を楽しんで見てね。
	ごはん	ごはん			
	コーンいりスクエアパーク〜てりやきソース〜	パンこ	とりにく、とりレバー、とうふ	たまねぎ、コーン	
	スパゲティサラダ	スパゲティ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	
24日 (木)	やさいスープ	じゃがいも		ブロックリー、にんじん	収穫野菜のとうもろこしを使ったスクエアパークです。 とうもろこしの食感を楽しんで見てね。
	おちや			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	コーンいりスクエアパーク〜てりやきソース〜	パンこ	とりにく、とりレバー、とうふ	たまねぎ、コーン	
24日 (木)	スパゲティサラダ	スパゲティ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	収穫野菜のとうもろこしを使ったスクエアパークです。 とうもろこしの食感を楽しんで見てね。
	やさいスープ	じゃがいも		ブロックリー、にんじん	
	おちや			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			



2026年度 9月アレルギー食材使用表



表示	特定原材料				その他	
日付	卵	乳成分	小麦	甲殻類 (エビ・カニを含む)	くだもの	豚肉
2日(水)		赤魚のカレーチーズ焼き				
3日(木)	しらすとコーンのポテトサラダ		鶏ときのこの和風スパゲティ	しらすとコーンのポテトサラダ		
4日(金)					梨	回鍋肉
8日(火)						豚肉のブルコギ風炒め
9日(水)	鶏肉ののりしおパン粉焼き		鶏肉ののりしおパン粉焼き ペンネトマト			
10日(木)			中華スープ			麻婆豆腐
14日(月)						チャブチェ
15日(火)		ロールパン 牛乳	ロールパン			
16日(水)	青菜入り玉子焼き					
17日(木)						豚肉と大根の煮物
24日(木)	スパゲティサラダ		コーン入りスクエアバーグ ～照り焼きソース～ スパゲティサラダ			
25日(金)			醤油ラーメン チヂミ			醤油ラーメン
28日(月)						タコライス
30日(水)			白身魚フライ ～胡麻かりんとうソース～ 味噌汁		バナナ	



※「塩昆布」は調味料に小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
※「乾燥パン粉」には小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
※アーモンド・マカダミア・落花生・カシューナッツ・くるみ・
ピーカンナッツ・ピスタチオを含む食品は提供いたしません。
※しらすは、エビ、カニが混ざる漁法で捕獲しています。
※揚げ物はろ過した油でアレルギーのない食品順に揚げています。
※調理に使用している「くだもの」はすべて加熱しています。

★卵の補足

3日(木) : マヨネーズ抜きしらすとコーンのポテトサラダを提供します。
9日(水) : マヨネーズ抜き鶏肉ののりしおパン粉焼きを提供します。
16日(水) : 鶏と野菜の炒め物を提供します。
24日(木) : マヨネーズ抜きスパゲティサラダを提供します。

★乳成分の補足

2日(水) : チーズ抜き赤魚のカレー焼きを提供します。
15日(火) : ロールパンの代替品をご持参ください。
: お茶を提供します。

★小麦の補足

3日(木) : 米粉の鶏ときのこの和風スパゲティを提供します。
9日(水) : パン粉抜き鶏肉ののりしおパン粉焼きを提供します。
: パン粉抜きの野菜のトマト煮を提供します。
10日(木) : フンタンの皮抜き中華スープを提供します。
15日(火) : ロールパンの代替品をご持参ください。
24日(木) : パン粉抜きのコーン入りスクエアバーグ～照り焼きソース～を提供します。
: スパゲティ抜き野菜サラダを提供します。
25日(金) : 米粉の鶏の醤油ラーメンを提供します。
: 小麦粉抜き米粉のチヂミを提供します。
30日(水) : 小麦抜き胡麻衣の白身魚フライを提供します。
: 麴抜き味噌汁を提供します。

★くだものの補足

4日(金) : 梨の代替品をご持参ください。
30日(水) : バナナの代替品をご持参ください。

★豚肉の補足

4日(金) : 鶏肉の回鍋肉を提供します。
8日(火) : 鶏肉のブルコギ風を提供します。
10日(木) : 鶏肉の麻婆豆腐を提供します。
14日(月) : 鶏肉のチャブチェを提供します。
17日(木) : 鶏肉と大根の煮物を提供します。
25日(金) : 鶏肉の醤油ラーメンを提供します。
28日(月) : 鶏肉のタコライスを提供します。

★甲殻類の補足

3日(木) : しらす抜きコーンのポテトサラダを提供します。





給食室おすすめレシピ



鶏ときのこの和風スパゲティ

☆9月3日(木)提供☆

材料（大人2人・子ども2人）

鶏もも小間	72 g	
ぶなしめじ	48 g	
えのきたけ	48 g	
にんじん	90 g	
ほうれん草	78 g	
玉ねぎ	90 g	
濃口しょうゆ	27 g	大さじ1と1/2
みりん	12 g	大さじ2/3
三温糖	7.2 g	大さじ4/5
だし	120 g	
なたね油	18 g	
片栗粉（とろみ用）	適宜	
スパゲティ	240 g	

作り方

1. 下準備
ぶなしめじ・えのきたけは石づきを取り、食べやすくほぐす。
にんじん・玉ねぎは細切り、ほうれん草は下茹でして食べやすく切る。
2. 炒める
鍋に湯を沸かし、スパゲティを指定の時間茹でる。
フライパンになたね油を熱し、鶏もも小間を炒める。
玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ・えのきたけを加えて炒める。
でんぷんを水で溶きとろみをつける。
3. 仕上げ
だし・濃口しょうゆ・みりん・三温糖を加えて味付けをする。
スパゲティとほうれん草を加えて全体をからめたら完成☆

～美味しく作るポイント～

お好みでだしや調味料の量を増やすことで、スープスパのようにも変化します！
ぶなしめじやえのきたけは、子どもが手で裂いてみて、触った感触を確かめてみたり
簡単なお手伝いとして、チャレンジしてみてもいいかもしれません♪



胡麻ドレサラダ

☆9月28日(月)提供☆

材料（大人2人・子ども2人）

ブロッコリー	96 g	
にんじん	72 g	
じゃが芋	120 g	
にんじん（ドレッシング用）	6 g	
玉ねぎ（ドレッシング用）	1.2 g	
濃口しょうゆ	12 g	大さじ1弱
なたね油	12 g	大さじ1
酢	7.2 g	大さじ1/2
三温糖	6 g	大さじ2/3
いりごま	3 g	大さじ1/2
おろし生姜	1.2 g	少々

作り方

1. 下準備
ブロッコリーは小房に分け、人参は薄めのいちょう切りにする。
じゃが芋は一口大に切り、水にさらしておく。
2. 下茹で
鍋に湯を沸かし野菜を柔らかくなるまで茹で、粗熱をとる。
3. 味付け
ドレッシング用のにんじん、玉ねぎはすりおろす。
ボウルに調味料とすりおろした野菜を合わせてドレッシングを作る。
粗熱のとれた野菜を加えて混ぜ合わせたら完成☆

～美味しく作るポイント～

野菜は茹ですぎずに食感が残るようにするのがポイントです！
茹でた野菜はしっかりと水気を切り、味が薄まらないようにすると
すりおろした野菜の自然な甘みや旨味が感じられます。
玉ねぎは辛味がある場合は軽くレンジでチンすると更に甘味が引き立ちます。

