

# 10月の献立表

増美保育園川越 2024年10月



名阪食品株式会社

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	火	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	鶏のケチャップ焼き *浅漬け じゃがコーン コンソメスープ ご飯	鶏肉	にんにく きゃべつ・胡瓜 コーン 小松菜・玉葱	砂糖・マヨドレ じゃが芋・サラダ油 米	ケチャップ・みりん・醤油・塩 塩・コンソメ コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	きな粉スナッ駄 牛乳	きな粉 牛乳		焼麩・マーガリン・砂糖	塩
2	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	白身魚の香味焼き *ほうれん草のゆかり和え 五目ひじき煮 味噌汁 ご飯	ばさ 大豆・さつま揚げ 味噌	にんにく・パセリ ほうれん草・ゆかり ひじき・人参・枝豆 大根・大根の葉	サラダ油 サラダ油・砂糖 米	塩 醤油 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	すり胡麻塩おにぎり 麦茶			米・胡麻	塩 麦茶・水
3	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	豚丼 野菜のおかか和え 豚汁	豚肉 かつお節 豚肉・油揚げ・味噌	玉葱・人参・グリーンピース きゃべつ・もやし・人参 大根・人参・長葱	砂糖・米 サラダ油	天然だし・料理酒・醤油・みりん 醤油 水・天然だし
		3時	みかん入り牛乳寒天 麦茶	牛乳	みかん缶	砂糖	水・寒天 麦茶・水
4	金	10時	蒸さつま芋			さつま芋	
		昼食	味噌ラーメン 高野豆腐の照り煮 りんご	味噌・豚肉・ナルト 高野豆腐	もやし・きゃべつ・人参・コーン 枝豆 りんご	中華麺・サラダ油・胡麻油 片栗粉・サラダ油・胡麻油・砂糖・胡麻	水・鶏がらスープ・塩・こしょう 醤油・みりん・天然だし
		3時	シュガートースト 牛乳	牛乳		食パン・マーガリン・グラニュー糖	
7	月	10時	南瓜ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	豚生姜焼き ブロッコリーと油揚げのサラダ 味噌汁 ご飯	豚肉 油揚げ 味噌	玉葱・人参・生姜・にんにく ブロッコリー・コーン 小松菜	サラダ油 砂糖・胡麻油 焼麩 米	みりん・醤油 醤油・酢・塩 水・天然だし
		3時	コーンのケーキサレ 牛乳	牛乳	クリームコーン	ホットケーキミックス・サラダ油	
8	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	鶏のマーマレード焼き *茹でキャベツ ほうれん草の菜種和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 玉子 味噌	にんにく・生姜 きゃべつ ほうれん草 玉葱	マーマレードジャム・サラダ油 砂糖・サラダ油 さつま芋 米	醤油 醤油・和風だし 水・天然だし
		3時	焼きびん 牛乳	チーズ 牛乳	青のり粉	米・小麦粉	醤油
9	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	ビーンズカレーライス 南瓜サラダ ジャムヨーグルト	豚肉・大豆・牛乳 ヨーグルト	玉葱・人参・生姜・にんにく 南瓜・玉葱・枝豆・レーズン	じゃが芋・サラダ油・米 マヨドレ 砂糖・いちごジャム	カレー粉・乳対応カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース・水 塩
		3時	フライドポテト 麦茶			じゃが芋・サラダ油	塩・コンソメ 麦茶・水
10	木	10時	蒸さつま芋			さつま芋	
		昼食	貝だくさん卵焼き もやしの胡麻和え 味噌汁 わかめご飯	豚肉・玉子 味噌	ひじき・人参・長葱・干し椎茸 もやし・人参・かいわれ大根 ほうれん草・玉葱 わかめ	砂糖・サラダ油 胡麻・砂糖 米	塩・醤油・みりん・料理酒 醤油 水・天然だし
		3時	炒り卵とりのりのおにぎり 麦茶	玉子	青のり粉	米・サラダ油	塩・めんつゆ 麦茶・水
11	金	10時	バナナ		バナナ		
		昼食	はんぺん胡麻風味揚げ 焼きビーフン 味噌汁 ご飯	はんぺん 豚肉 味噌	きゃべつ・人参・ピーマン きゃべつ・かいわれ大根	小麦粉・胡麻・サラダ油 ビーフン・サラダ油・胡麻油 米	鶏がらスープ・醤油 水・天然だし
		3時	お野菜蒸しパン 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳	人参・コーン・グリーンピース・トマトジュース	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー・水
15	火	10時	チーズ				
		昼食	鶏の味噌マヨ焼き *ブロッコリー 青梗菜の磯和え すまし汁 ご飯	鶏肉・味噌	ブロッコリー 青梗菜・人参・焼のり 絹さや・大根	マヨドレ 米	醤油 水・天然だし・塩・醤油
		3時	バナナババロア 麦茶	牛乳		ババロアの素	水 麦茶・水



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での動き				
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	
16	水	10時	蒸し南瓜		南瓜			
		昼食	鶏の韓国風炒め シルバーサラダ すまし汁 ご飯	鶏肉・味噌 ナルト		きゃべつ・玉葱・人参・にんにく 胡瓜・人参 もやし・わかめ	さつまいも・胡麻油・砂糖 春雨・マヨドレ 米	醤油 塩 水・天然だし・塩・醤油
		3時	ご飯チヂミ 麦茶	竹輪・玉子		にら・きゃべつ	米・小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	水・鶏がらスープ・酢・醤油 麦茶・水
17	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋		
		昼食	豆腐の中華煮 野菜のソテー 中華スープ ご飯	豚肉・豆腐		にんにく・人参・きゃべつ・干し椎茸・玉葱・絹さや ほうれん草・玉葱・しめじ・コーン 白菜・絹さや	胡麻油・砂糖・片栗粉 サラダ油 米	天然だし・塩・醤油 鶏がらスープ・塩 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	チーズスコーン 牛乳	牛乳・チーズ 牛乳			小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー・塩
18	金	10時	りんご		りんご			
		昼食	まぜまぜビビンバ丼 春雨スープ レモンゼリー	豚肉・玉子		もやし・人参・ほうれん草・にんにく コーン	サラダ油・砂糖・胡麻油・胡麻・米 春雨・胡麻油 レモンゼリーの素	塩・醤油・料理酒・鶏がらスープ 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう 水
		3時	ジャムサンド 牛乳	牛乳			食パン・いちごジャム	
21	月	10時	蒸し南瓜		南瓜			
		昼食	チャプチェ さつまいものサラダ 味噌汁 ご飯	豚肉 油揚げ・味噌		玉葱・人参・にら・にんにく 人参・コーン・グリーンピース・パセリ わかめ	春雨・サラダ油・砂糖・胡麻・胡麻油 さつまいも・マヨドレ 米	水・醤油 水・天然だし
		3時	梅おかかおにぎり 麦茶	かつお節		だし昆布・練り梅・ゆかり	米	麦茶・水
22	火	10時	バナナ		バナナ			
		昼食	きのこハヤシライス 切干大根サラダ コーンたっぷりスープ	豚肉		玉葱・きのこ・グリーンピース 切干大根・胡瓜・人参 コーン・玉葱	サラダ油・米 砂糖・マヨドレ	塩・こしょう・卵対応ハヤシフレック・ウスターソース ケチャップ・コンソメ・水 醤油・天然だし コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	ぶどうフルーチェ 麦茶	牛乳			フルーチェベース	麦茶・水
23	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖		
		昼食	さけの野菜あんかけ もすくの味ぼん和え 味噌汁 ご飯	さけ 味噌		玉葱・人参・干し椎茸・ピーマン もやし・もすく・胡瓜 大根	小麦粉・サラダ油・砂糖・片栗粉 焼麩 米	塩・天然だし・醤油・水 ぼん酢 水・天然だし
		3時	スナック 牛乳	牛乳			焼麩・マーガリン・サラダ油・グラニュー糖	
24	木	10時	大根煮		大根		天然だし	
		昼食	チキンのカチャトーラ リボンマカロニサラダ コンソメスープ キャロットライス	鶏肉・牛乳		玉葱・マッシュルーム・水煮トマト コーン・玉葱・胡瓜 ほうれん草・絹さや 人参・パセリ	小麦粉・じゃが芋・サラダ油 リボンマカロニ・マヨドレ 米・オリーブオイル	塩・ケチャップ・コンソメ 塩 コンソメ・塩・こしょう・水 コンソメ・塩
		3時	バナナケーキ 麦茶	玉子・牛乳		バナナ	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー 麦茶・水
25	金	10時	蒸しさつまいも			さつまいも		
		昼食	肉うどん 竹輪のマヨ焼き 塩昆布和え	豚肉 竹輪		干しいたけ・玉葱・人参・長葱 パセリ きゃべつ・人参・塩昆布	うどん・サラダ油・砂糖 マヨドレ	水・天然だし・めんつゆ・醤油・みりん
		3時	味噌おにぎり 麦茶	味噌			米・砂糖	醤油・みりん 麦茶・水
28	月	10時	南瓜ボーロ			かぼちゃボーロ		
		昼食	鶏肉の甘酢焼き *茹でブロッコリー マカロニナポリタン 味噌汁 ご飯	鶏肉 ウインナー 味噌		ブロッコリー 玉葱・人参・ピーマン・にんにく 小松菜	片栗粉・サラダ油・砂糖 マカロニ・サラダ油・砂糖 焼麩 米	醤油・水・酢 ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩 水・天然だし
		3時	炊き込みご飯おにぎり 麦茶	鶏肉・油揚げ		人参	米・サラダ油・砂糖	醤油・塩 麦茶・水
29	火	10時	蒸し南瓜		南瓜			
		昼食	五目うま煮 キャベツのドレッシング和え 味噌汁 ご飯	鶏肉・高野豆腐 味噌		人参・干し椎茸・絹さや きゃべつ・胡瓜・人参 白菜・かいわれ大根	じゃが芋・サラダ油・砂糖 砂糖・サラダ油 米	醤油・塩・天然だし 塩・酢 水・天然だし
		3時	マーブル蒸しパン 牛乳	牛乳 牛乳			小麦粉・砂糖・サラダ油・純ココア	ベーキングパウダー
30	水	10時	蒸しさつまいも			さつまいも		
		昼食	マーボー春雨 野菜の醤油和え 中華スープ ご飯	豚肉・味噌 かつお節 豆腐		きゃべつ・人参・にら・にんにく・生姜 ほうれん草・人参・もやし 絹さや	春雨・サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉 砂糖 胡麻油 米	醤油・水 醤油 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	たこ焼き風芋もち 麦茶	豆乳		青のり粉	じゃが芋・片栗粉・サラダ油	塩・中濃ソース 麦茶・水
31	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋		
		昼食	南瓜のクリームシチュー フレンチサラダ ハロウィンゼリー ロールパン	鶏肉・牛乳		南瓜・人参・玉葱・ブロッコリー きゃべつ・胡瓜・コーン・人参 ぶどうジュース・オレンジジュース	サラダ油 サラダ油・砂糖 砂糖 ロールパン	塩・こしょう・卵対応シチューフレック・水・コンソメ 酢・塩・こしょう 水・寒天
		3時	南瓜のパウンドケーキ 牛乳	玉子・ホイップ 牛乳		南瓜	小麦粉・砂糖・マーガリン	ベーキングパウダー

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください  
 ※27品目アレルギー不使用の食材には 卵対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	460kcal	452kcal
	たんぱく質	15g	14g
	食塩	1.8g	1.7g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	532kcal
	たんぱく質	17g	17.8g
	食塩	2g	2.2g