

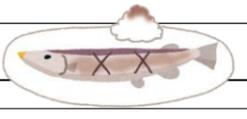
# 9月の献立表

増美保育園川越 2025年 9月



名阪食品  
MEIHAN SHOKUHIN

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月	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	ほうれん草の玉子焼き 里芋の味噌煮 すまし汁 わかめご飯	玉子・豚肉 味噌 豆腐	ほうれん草・玉葱 生姜 白葱 わかめ	サラダ油・砂糖 里芋・砂糖 米	天然だし・料理酒・醤油 料理酒・醤油・みりん・水 水・天然だし・塩・醤油
			3時	枝豆コーンおにぎり 麦茶		枝豆・コーン	米
2月	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	豚肉	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース きゃべつ・人参・コーン・レモン オレンジ	サラダ油・米 マヨドレ・砂糖	塩・こしょう・乳対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ ケチャップ・コンソメ・水 酢・塩
			3時	ババロア 麦茶	牛乳		ババロアの素
3月	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	さわらの塩こうじ焼き *ブロッコリー じゃが芋とウィンナーのカレーソテー 味噌汁 ご飯	鯖 ウィンナー 味噌	ブロッコリー 枝豆・コーン 小松菜・玉葱	サラダ油 じゃが芋・サラダ油 米	塩こうじ カレー粉・塩・コンソメ 水・天然だし
			3時	さつま芋ケーキ 麦茶	豆乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・さつま芋
4月	木	10時	蒸さつま芋			さつま芋	
		昼食	回鍋肉 もやしのなめたけ和え 春雨スープ ご飯	豚肉・味噌	きゃべつ・人参・玉葱・にんにく もやし・胡瓜・人参・なめ茸 青梗菜	サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉 胡麻油 春雨・胡麻油 米	醤油・料理酒・こしょう・水 醤油・和風だし 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
			3時	きな粉トースト 牛乳	きな粉 牛乳		食パン・マーガリン・砂糖
5月	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	刻みきつねうどん 竹輪の金平 マスカットゼリー	油揚げ・鶏肉・かまぼこ ちくわ	小松菜 人参・ピーマン	うどん・砂糖 胡麻・砂糖・サラダ油 マスカットゼリーの素	水・天然だし・醤油・みりん・和風だし 醤油・みりん 水
			3時	マシュマロおこし 牛乳	牛乳		コーンフレーク・マーガリン
8月	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	豚丼 じゃがコーン 味噌汁 ご飯	豚肉 油揚げ・味噌	玉葱・グリーンピース コーン ほうれん草	片栗粉・サラダ油・米 じゃが芋・サラダ油 米	醤油・みりん・料理酒・天然だし・水 塩・コンソメ 水・天然だし
			3時	レーズンスコーン 麦茶	牛乳・スキムミルク	レーズン	小麦粉・砂糖・サラダ油
9月	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	トマトシチュー ほうれん草のソテー 梨 食パン	鶏肉 ロースハム	人参・玉葱・水煮トマト ほうれん草・コーン 梨	サラダ油・シェルマカロニ マーガリン 食パン	水・乳対応シチューフレーク・ケチャップ・コンソメ・塩 コンソメ・塩
			3時	チーズとあおさのおにぎり 麦茶	チーズ	青のり粉	米・胡麻
10月	水	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	焼きそば じゃがバター 中華スープ	豚肉	人参・玉葱・もやし・きゃべつ・青のり粉 もやし・豆苗	焼きそば麺・サラダ油 じゃが芋・マーガリン 胡麻油	焼きそばソース・塩 塩 水・鶏がらスープ・醤油・塩
			3時	いちごジャムヨーグルト 麦茶	ヨーグルト		いちごジャム・砂糖
11月	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	肉じゃが おくらと竹輪の和え物 味噌汁 ご飯	豚肉 竹輪 味噌	人参・玉葱・グリーンピース おくら・コーン・生姜 干し椎茸・わかめ	じゃが芋・サラダ油・砂糖 米	天然だし・醤油・みりん 醤油・和風だし 水・天然だし
			3時	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉 牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖
12月	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	かれいの煮付 *絹さや ブロッコリーのサラダ けんちん汁 ご飯	かれい 豆腐・油揚げ・味噌	生姜 絹さや ブロッコリー・もやし・コーン 大根・人参	砂糖 サラダ油・砂糖 里芋 米	醤油・みりん・水 醤油・酢・塩 水・天然だし・醤油
			3時	豆乳スコーン 牛乳	豆乳 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にかからだをつくるもの	主にか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	火	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	広東風野菜炒め	豚肉	人参・もやし・きゃべつ・ピーマン・干し椎茸・生姜	サラダ油	オイスターソース・鶏がらスープ・塩・醤油
			ほうれん草のサラダ 中華スープ ご飯	豆腐	ほうれん草・人参・しめじ わかめ	マヨドレ 胡麻油 米	醤油 水・鶏がらスープ・醤油・塩
3時	クッキー 麦茶	玉子		小麦粉・砂糖・マーガリン	ベーキングパウダー・バニラエッセンス 麦茶・水		
17	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	厚揚げと春雨の甘辛炒め わかめサラダ 味噌汁 ご飯	厚揚げ・豚肉	人参・いんげん・にんにく・生姜 わかめ・白菜・もやし 小松菜・人参	春雨・サラダ油・砂糖・胡麻 サラダ油 米	醤油・塩・料理酒 酢・塩・醤油・こしょう 水・天然だし
			3時	たこ焼き風おにぎり 麦茶	かつお節	きゃべつ・青のり粉	米・胡麻油・天かす
18	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	キーマカレーライス リボンマカロニサラダ ぶどうゼリー	豚肉	玉葱・生姜・にんにく・グリーンピース・赤パプリカ・人参 胡瓜・玉葱・コーン	米・サラダ油 リボンマカロニ・マヨドレ ぶどうゼリーの素	水・卵対応カレーフレーク コンソメ・塩 水
			3時	フルーツケーキ 牛乳	玉子・牛乳・ホイップ 牛乳	みかん缶・バナナ	砂糖・ホットケーキミックス・マーガリン・サラダ油
19	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	ポークチャップ ひじきときゃべつのフレンチサラダ クリームスープ ロールパン	豚肉	玉葱・人参 ひじき・コーン・きゃべつ・人参 ほうれん草	サラダ油・砂糖 サラダ油・砂糖 じゃが芋・片栗粉 ロールパン	ケチャップ・塩・こしょう・ウスターソース・醤油・水 酢・塩・醤油 鶏がらスープ・水・塩・こしょう
			3時	海苔チーズチヂミ 麦茶	チーズ・玉子	焼のり	小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖
22	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏の胡麻照り焼き *青梗菜のおかか和え さつま芋サラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 かつお節	青梗菜 レーズン・人参・コーン、グリーンピース 切干大根・絹さや	砂糖・胡麻・サラダ油 さつま芋・マヨドレ・砂糖 米	醤油・みりん 醤油 塩・こしょう 水・天然だし
			3時	三温糖スナッ麩 麦茶			焼麩・サラダ油・三温糖
24	水	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	焼肉丼 切り干し大根煮 わかめスープ ご飯	豚肉 油揚げ	人参・青梗菜・玉葱・にんにく・生姜 切干大根・人参・グリーンピース 白葱・わかめ	サラダ油・砂糖・米 砂糖・サラダ油 胡麻・胡麻油 米	醤油・塩・料理酒・こしょう 醤油・水 水・鶏がらスープ・醤油・塩
			3時	マスカットゼリー 牛乳	牛乳		マスカットゼリーの素
25	木	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	鶏と大根の煮物 春雨中華サラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 ナルト	大根・人参・干し椎茸・ほうれん草 胡瓜・人参・コーン もやし・絹さや	春雨・砂糖・胡麻油 米	天然だし・醤油・みりん・料理酒・塩 醤油・酢 水・天然だし
			3時	きつねおにぎり 麦茶	油揚げ		米・砂糖
26	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	五目醤油ラーメン ブロッコリーのサラダ オレンジゼリー	豚肉・ナルト	もやし・きゃべつ・人参・コーン ブロッコリー・もやし・コーン	中華麺・サラダ油・胡麻油 サラダ油・砂糖 オレンジゼリーの素	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・水・塩・こしょう 醤油・酢・塩 水
			3時	ココアちんすこう 牛乳	牛乳		三温糖・サラダ油・小麦粉・純ココア
29	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	挽肉とチーズの玉子焼き ブロッコリーの葱塩サラダ 味噌汁 ゆかりご飯	玉子・豚肉・チーズ	人参・コーン・グリーンピース ブロッコリー・長葱・生姜 干し椎茸 ゆかり	サラダ油 胡麻油 米	塩・ケチャップ 塩・鶏がらスープ 水・天然だし
			3時	わかめごまおにぎり 麦茶		わかめ	米・胡麻
30	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	ローストチキン *ほうれん草のソテー 花野菜のツナマヨ和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 ツナ 高野豆腐・味噌	にんにく・生姜 ほうれん草・コーン ブロッコリー・カリフラワー 玉葱	サラダ油 サラダ油 マヨドレ 米	醤油・ケチャップ・中濃ソース コンソメ・塩・こしょう 塩 水・天然だし
			3時	りんご蒸しパン 牛乳	豆乳 牛乳	りんご缶	小麦粉・砂糖

※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 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	455kcal
	たんぱく質	15g	15.4g
	食塩	1.8g	1.8g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	548kcal
	たんぱく質	17g	19g
	食塩	2g	2.1g

※目標栄養価は昼食とおやつとの合算したものととなります