

10月の献立表

増美保育園川越 2025年 10月



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	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	ほきの野菜あんかけ ポテトサラダ 中華スープ ご飯	ほき	玉葱・干し椎茸・ピーマン 胡瓜・人参・玉葱 白菜・コーン	小麦粉・サラダ油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・マヨドレ 米	塩・天然だし・醤油・水 塩・こしょう 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	みかん寒天 麦茶		みかん缶	砂糖	寒天・水 麦茶・水
2	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	秋野菜カレーライス 南瓜サラダ りんご	鶏肉	玉葱・しめじ・人参・生姜・にんにく 南瓜・玉葱・枝豆・レーズン りんご	さつま芋・サラダ油・米 マヨドレ	カレー粉・卵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	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	
3	金	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	豚生姜焼き丼 キャベツのおかか和え 味噌汁	豚肉 かつお節 味噌	玉葱・人参・生姜・にんにく きゃべつ・もやし・ほうれん草 えのき茸・大根の葉	サラダ油・米	みりん・醤油 醤油 水・天然だし
		3時	お月見さつま芋もち 麦茶	牛乳		さつま芋・片栗粉・マーガリン・サラダ油・砂糖	醤油・バニラエッセンス 麦茶・水
6	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	具だくさん卵焼き ブロッコリーと油揚げのサラダ 味噌汁 菜飯ご飯	豚肉・玉子 油揚げ 豆腐・味噌	ひじき・人参・玉葱・干し椎茸・グリーンピース ブロッコリー・コーン 小松菜 菜めしご飯の素	砂糖・サラダ油 砂糖・胡麻油 米	塩・醤油・みりん・料理酒 醤油・酢・塩 水・天然だし
		3時	揚げパン 牛乳	牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖	
7	火	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	豚と白菜の春雨煮 青梗菜の磯和え 味噌汁 ご飯	豚肉 味噌	にんにく・人参・白菜・干し椎茸 青梗菜・もやし・人参・焼のり 玉葱	胡麻油・春雨・砂糖 さつま芋 米	鶏がらスープ・塩・醤油 醤油 水・天然だし
		3時	バニラババロア 麦茶	スキムミルク・牛乳		ババロアの素	水 麦茶・水
8	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	きのこハヤシライス キャベツとかにかまのサラダ ぶどうゼリー	豚肉 かにかま	玉葱・きのこ・グリーンピース きゃべつ・胡瓜	サラダ油・米 マヨドレ ぶどうゼリーの素	塩・卵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 コンソメ 水
		3時	たぬきおにぎり 麦茶			米・天かす	めんつゆ 麦茶・水
9	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	鶏の塩レモン炒め ポテトのカレーマヨ和え コンソープ 食パン	鶏肉 牛乳	きゃべつ・玉葱・人参・ピーマン・ にんにく・生姜・レモン 枝豆 コーン・玉葱・クリームコーン・パセリ	サラダ油 じゃが芋・マヨドレ 食パン	鶏がらスープ・塩 塩・カレー粉 水・コンソメ・塩
		3時	りんごとレーズの豆乳蒸しパン 牛乳	豆乳 牛乳	りんご缶・レーズン	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
10	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	豚肉の味噌炒め もやしナムル すまし汁 ご飯	豚肉・味噌	玉葱・赤ピーマン・きゃべつ・生姜 もやし・人参・豆苗 水菜・わかめ	砂糖・サラダ油 胡麻・胡麻油 米	料理酒 塩・鶏がらスープ 水・天然だし・塩・醤油
		3時	のりしおスナツ麴 牛乳	牛乳	青のり粉	焼麴・サラダ油	塩
14	火	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	そぼろ丼 高野豆腐の照り煮 味噌汁	豚肉・玉子 高野豆腐 油揚げ・味噌	生姜・ほうれん草 枝豆	米・サラダ油・砂糖 片栗粉・サラダ油・胡麻油・砂糖・胡麻 じゃが芋	醤油 醤油・みりん・天然だし 水・天然だし
		3時	マーマレードケーキ 牛乳	豆乳 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・マーマレード	ベーキングパウダー
15	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	はんぺん胡麻風味揚げ ＊粉ふき芋 キャベツと鶏の塩昆布和え 味噌汁 ご飯	はんぺん 鶏肉 味噌	パセリ きゃべつ・人参・塩昆布 絹さや・大根	小麦粉・胡麻・サラダ油 じゃが芋 胡麻油 米	コンソメ 醤油 水・天然だし
		3時	ジャムサンドクラッカー 麦茶			クラッカー・いちごジャム	麦茶・水
16	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	肉豆腐 南瓜の煮つけ すまし汁 ご飯	豆腐・豚肉 かまぼこ	玉葱・人参・干しいたけ 南瓜 わかめ	砂糖・片栗粉・サラダ油 砂糖 米	天然だし・醤油・みりん・水 醤油・みりん・天然だし 水・天然だし・塩・醤油
		3時	レーズンスコーン 牛乳	牛乳・スキムミルク 牛乳	レーズン	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー・塩・バニラエッセンス
17	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	味噌ラーメン ほうれん草の胡麻酢和え オレンジ	味噌・豚肉・ナルト	もやし・きゃべつ・人参・コーン ほうれん草・人参・えのき茸 オレンジ	中華麺・サラダ油・胡麻油 胡麻・砂糖	水・鶏がらスープ・塩・こしょう 醤油・酢
		3時	炒り卵とのりのおにぎり 麦茶	玉子	青のり粉	米・サラダ油	塩・めんつゆ 麦茶・水

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
20	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏肉の中華焼き ＊ブロッコリー もやしの中華和え 春雨スープ ご飯	鶏肉	にんにく・生姜 ブロッコリー もやし・青梗菜・人参・コーン コーン	胡麻油 胡麻・砂糖・胡麻油 春雨・胡麻油 米	料理酒・醤油・鶏がらスープ 塩・鶏がらスープ 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	味噌蒸しパン 麦茶	味噌・豆乳		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー 麦茶・水
21	火	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	チャプチェ 五目ひじき煮 味噌汁 ご飯	豚肉 大豆・さつま揚げ 味噌	玉葱・人参・にら・にんにく ひじき・人参・枝豆 白菜	春雨・サラダ油・砂糖・胡麻・胡麻油 サラダ油・砂糖 焼麩 米	水・醤油 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	炊き込みご飯おにぎり 麦茶	鶏肉・油揚げ	干し椎茸	米・サラダ油・砂糖	醤油・塩 麦茶・水
22	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	ブルコギ丼 がんもと野菜の煮物 わかめスープ ご飯	豚肉 がんもどき	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・にんにく 人参・グリーンピース わかめ	サラダ油・砂糖・胡麻油・米 砂糖 春雨・胡麻油・胡麻 米	醤油・料理酒 醤油・天然だし 鶏がらスープ・塩・水
		3時	ブルーベリージャムヨーグルト 麦茶	ヨーグルト		ブルーベリージャム・砂糖	麦茶・水
23	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 ご飯	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 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	塩・ケチャップ・コンソメ 塩 コンソメ・塩・水
		3時	バナナケーキ 牛乳	豆乳 牛乳	バナナ	小麦粉・砂糖・サラダ油・シュガーパウダー	ベーキングパウダー
24	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	肉うどん 竹輪のマヨ焼き オレンジゼリー	豚肉 竹輪	干ししいたけ・玉葱・人参・わかめ パセリ	うどん・サラダ油・砂糖 マヨドレ オレンジゼリーの素	水・天然だし・めんつゆ・醤油・みりん 水
		3時	スナッ麩 牛乳	牛乳		焼麩・サラダ油・グラニュー糖	
27	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	赤魚の香味焼き もやしの胡麻和え 豚汁 ご飯	赤魚 豚肉・油揚げ・味噌	にんにく・パセリ もやし・人参・かいわれ大根 大根・人参・長葱	サラダ油 胡麻・砂糖 サラダ油 米	塩 醤油 水・天然だし
		3時	のりマヨトースト 牛乳	牛乳	青のり粉	食パン・マヨドレ	
28	火	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	ツナチーズオムレツ きゃべつのドレッシング和え コンソメスープ ロールパン	玉子・ツナ・牛乳・チーズ	玉葱 きゃべつ・胡瓜・人参 小松菜・玉葱	サラダ油 砂糖・サラダ油 ロールパン	塩・ケチャップ 塩・酢 コンソメ・塩・水
		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
29	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	鶏と野菜の塩煮込み 大根と青梗菜のマヨ醤油和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 油揚げ・味噌	人参・白菜・干ししいたけ・生姜 大根・青梗菜・コーン	胡麻油 マヨドレ 焼麩 米	塩・鶏がらスープ 醤油 水・天然だし
		3時	きな粉スナッ麩 麦茶	きな粉		焼麩・サラダ油・マーガリン・砂糖	塩 麦茶・水
30	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	マーボー春雨丼 わかめの酢の物 中華スープ	豚肉・味噌 ナルト 豆腐	人参・にら・にんにく・生姜 わかめ・もやし・えのき茸 絹さや	春雨・サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉・米 砂糖 胡麻油	醤油・水 酢・塩・醤油 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	キャラメルプリン 牛乳	牛乳 牛乳		キャラメルプリンの素	水
31	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		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 ご飯	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 米	塩・アレルギーシチューフレーク・水・コンソメ 酢・塩 水・寒天
		3時	南瓜ケーキ 牛乳	豆乳 牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・サラダ油	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 アレルギー対応 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	435kcal
	たんぱく質	15g	15g
	食塩	1.8g	1.6g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	523kcal
	たんぱく質	17g	18.4g
	食塩	2g	2.1g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものととなります