

10月の献立表

増美保育園川越 2026年



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	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	さつまい・サラダ油・米 マヨドレ	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	オレンジゼリー 麦茶			オレンジゼリーの素	水 麦茶・水
2	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 豆腐・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	サラダ油・米	みりん・醤油 醤油 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	
5	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	貝だくさん卵焼き 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 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 さつまい 米	塩・醤油・みりん・料理酒 醤油・酢・塩 水・天然だし
		3時	シュガートースト 麦茶			食パン・マーガリン・グラニュー糖	麦茶・水
6	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 焼麩 米	鶏がらスープ・塩・醤油 醤油 水・天然だし
		3時	コーンのケーキサレ 牛乳	牛乳 牛乳	クリームコーン	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
7	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	きのこハヤシライス グリーンサラダ オレンジ	豚肉	玉葱・きのこ・グリーンピース きゃべつ・ブロッコリー・コーン オレンジ	サラダ油・米 サラダ油・砂糖	塩・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	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
8	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	鶏の塩レモン炒め ポテトのマヨ和え コーンスープ 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・人参 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 水・コンソメ・塩
		3時	わかめおにぎり 麦茶		わかめ	米	麦茶・水
9	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	豚味噌丼 もやしナムル すまし汁	豚肉・味噌	青梗菜・玉葱・人参 もやし・人参・豆苗 水菜・わかめ	サラダ油・砂糖・米 胡麻・胡麻油	醤油 塩・鶏がらスープ 水・天然だし・塩・醤油
		3時	ジャムサンドクラッカー 牛乳	牛乳		クラッカー・いちごジャム	
13	火	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	そばろ丼 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	のりしおスナツ麩 牛乳	牛乳	青のり粉	焼麩・サラダ油	塩
14	水	10時	蒸しさつまい			さつまい	
		昼食	鶏肉のユーリンソース キャベツと鶏の塩昆布和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 鶏肉 味噌	玉葱・長葱・人参・にんにく・生姜 きゃべつ・人参・塩昆布 絹さや・大根	片栗粉・サラダ油・砂糖・胡麻油 胡麻油 米	塩・料理酒・酢・醤油 醤油 水・天然だし
		3時	菜めしおにぎり 麦茶		菜めしご飯の素	米	麦茶・水
15	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		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 コンソメライス	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・かいわれ大根 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・サラダ油	塩・ケチャップ・コンソメ 塩 コンソメ・塩・水 コンソメ・塩
		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
16	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	味噌ラーメン ほうれん草の胡麻和え オレンジゼリー	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	中華麺・サラダ油・胡麻油 胡麻・砂糖 オレンジゼリーの素	水・鶏がらスープ・塩 醤油 水
		3時	たぬきおにぎり 麦茶			米・天かす	めんつゆ 麦茶・水



10月の献立表

増美保育園川越 2026年



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
19	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	のりマヨトースト 牛乳	牛乳	青のり粉	食パン・マヨドレ	
20	火	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	チャブチェ 五目ひじき煮 味噌汁 ご飯	豚肉 大豆 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	味噌蒸しパン 麦茶	味噌・牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー 麦茶・水
21	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	ブルコギ丼 がんもと野菜の煮物 中華スープ ご飯	豚肉 がんもどき	玉葱・ピーマン・人参・にんにく 人参・グリーンピース わかめ・大根	サラダ油・砂糖・胡麻油・米 砂糖 胡麻油 米	醤油・料理酒 醤油・天然だし 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	ぶどうゼリー 麦茶			ぶどうゼリーの素	水 麦茶・水
22	木	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	鶏の照り焼き ＊青梗菜のソテー 南瓜サラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 豆腐・味噌	青梗菜・コーン 南瓜・人参・コーン・グリーンピース 玉葱	砂糖・サラダ油 サラダ油 マヨドレ 米	醤油・みりん 塩・コンソメ 塩 水・天然だし
		3時	レーズン蒸しパン 牛乳	牛乳 牛乳	レーズン	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
23	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	肉うどん 竹輪のマヨ焼き ぶどうゼリー	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 ぶどうゼリーの素	水・天然だし・めんつゆ・醤油・みりん 水
		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
26	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		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 青梗菜	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	きな粉スナッ麩 牛乳	きな粉 牛乳		焼麩・サラダ油・マーガリン・砂糖	塩
27	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 菜めしご飯	玉子・ツナ・牛乳・チーズ	玉葱 きゃべつ・胡瓜・人参 小松菜・玉葱 菜めしご飯の素	サラダ油 砂糖・サラダ油 米	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
28	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	芋もち 麦茶	牛乳		じゃが芋・片栗粉・サラダ油	醤油 麦茶・水
29	木	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・寒天・オレンジジュース	サラダ油 サラダ油・砂糖 砂糖 米	塩・丸対応シチューフレーク・水・コンソメ 酢・塩 水
		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
30	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	さわらの香味焼き もやしの胡麻和え 豚汁 ご飯	鯖 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	南瓜ケーキ 牛乳	牛乳 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 丸対応 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	451kcal
	たんぱく質	15g	14.5g
	食塩	1.8g	1.6g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	523kcal
	たんぱく質	17g	16.4g
	食塩	2g	1.9g

※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