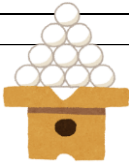
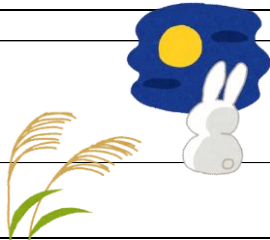


10月の献立表

増美保育園 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 切干大根と蒸し鶏のサラダ 中華スープ ご飯	ほき 鶏肉	玉葱・干し椎茸・ピーマン 切干大根・人参 白菜・コーン	小麦粉・サラダ油・砂糖・片栗粉 マヨドレ・砂糖 米	塩・天然だし・醤油・水 醤油・塩 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 白菜のおかか和え 味噌汁 ご飯	豚肉 かつお節 味噌	玉葱・人参・生姜・にんにく 白菜・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	揚げパン 牛乳	牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖	
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	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
7	火	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 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	たぬきおにぎり 麦茶			米・天かす	めんつゆ 麦茶・水
8	水	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 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
9	木	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 オレンジ	豚肉 かにかま	玉葱・きのこ・グリーンピース きゃべつ・胡瓜 オレンジ	サラダ油・米 マヨドレ	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
		3時	リンゴ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	※園外保育				
		3時	豆腐ドーナツ 牛乳	豆腐 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー・バニラエッセンス
11	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	タコライス ゼリー 中華スープ	豚肉・チーズ	胡瓜・きゃべつ・トマト 玉葱・絹さや	サラダ油・米 ゼリーの素 胡麻油	カレー粉・ケチャップ・ウスターソース 水 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶・水
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 すまし汁 ご飯	はんぺん 鶏肉 かまぼこ	パセリ きゃべつ・人参・塩昆布 わかめ	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・塩・醤油
		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 もやしの中華和え 味噌汁 ご飯	豆腐・豚肉 味噌	玉葱・人参・干しいたけ もやし・青梗菜・人参・コーン 絹さや・大根	砂糖・片栗粉・サラダ油 胡麻・砂糖・胡麻油 米	天然だし・醤油・みりん・水 塩・鶏がらスープ 水・天然だし
		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 いちごゼリー	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 いちごゼリーの素	水・鶏がらスープ・塩・こしょう 醤油・酢 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
18	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	和風カレー丼 切干大根煮 味噌汁	豚肉 油揚げ 味噌	玉葱・生姜・もやし・ほうれん草 切干大根・人参・枝豆 大根の葉	米・砂糖・片栗粉 砂糖 焼酎	卵対応カレーフレーク・醤油・天然だし 醤油・みりん・天然だし 水・天然だし
		3時	せんべい 麦茶				星たべよ 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 ＊ほうれん草のおかか和え 南瓜の煮つけ 春雨スープ ご飯	鶏肉 かつお節	にんにく・生姜 ほうれん草 南瓜 コーン	胡麻油 砂糖 春雨・胡麻油 米	料理酒・醤油・鶏がらスープ 醤油 醤油・みりん・天然だし 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	にんじん煮		人参	砂糖	
		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
22	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		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	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	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・わかめ	春雨・サラダ油・砂糖・胡麻・胡麻油 サラダ油・砂糖 米	水・醤油 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	きな粉スナッ駄 牛乳	きな粉 牛乳		焼麩・サラダ油・マーガリン・砂糖	塩
24	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	鶏のからあげ リボンマカロニサラダ 野菜スープ キャロットライス	鶏肉	生姜 コーン・玉葱・胡瓜 きゃべつ・人参 人参・パセリ	片栗粉・小麦粉・サラダ油 リボンマカロニ・マヨドレ 胡麻油 米・サラダ油	醤油・料理酒 塩 鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう・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
25	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	焼きうどん ゼリー コンソメスープ	豚肉・かつお節	人参・玉葱・きゃべつ ほうれん草・絹さや	うどん・サラダ油 ゼリーの素	醤油・塩・こしょう・料理酒・みりん・和風だし 水 コンソメ・塩・水
		3時	ウエハース 麦茶			ウエハース	麦茶・水
27	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	ブルコギ丼 ブロッコリーの中華サラダ 中華スープ ご飯	豚肉	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・にんにく ブロッコリー・コーン・人参 わかめ	サラダ油・砂糖・胡麻油・米 砂糖・胡麻油 じゃが芋・胡麻油 米	醤油・料理酒 醤油・鶏がらスープ・酢 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	のりマヨトースト 麦茶		青のり粉	食パン・マヨドレ	麦茶・水
28	火	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	肉うどん 竹輪のマヨ焼き 青りんごゼリー	豚肉 竹輪	干ししいたけ・玉葱・人参・小松菜 パセリ	うどん・サラダ油・砂糖 マヨドレ 青りんごゼリーの素	水・天然だし・めんつゆ・醤油・みりん 水
		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
29	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	マーボー春雨 わかめの酢の物 中華スープ ご飯	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 砂糖 胡麻油 米	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 麦茶	牛乳		キャラメルプリンの素	水 麦茶・水
30	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		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 味噌	人参・白菜・干ししいたけ・生姜 大根・青梗菜・コーン 豆苗	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	胡麻ビスケット 牛乳	牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・胡麻	塩
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・ﾌ｛対応ｼﾁｭｰﾌﾚｰｸ・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 ﾙ対応 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	411kcal
	たんばく質	15g	13.9g
	食塩	1.8g	1.5g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	494kcal
	たんばく質	17g	17.1g
	食塩	2g	1.9g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものとなります