１０　月　の　献　立　表

増美保育園　2026年

名阪食品 MEIHAN SHOKUHIN

日付	曜日	提供時間	献立	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	鶏肉	玉葱・しめじ・人参・生姜・にんにく	さつま芋・サラダ油・米	カレー粉・九対応カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース・水
			南瓜サラダ		南瓜・玉葱・枝豆	マヨドレ	塩
			りんご		りんご		
		３時	コーンのケークサレ	玉子・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
			牛乳	牛乳			
2	金	１０時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	豚生姜焼き	豚肉	玉葱・人参・生姜・にんにく	サラダ油	みりん・醤油
			白菜のおかか和え	かつお節	白菜・もやし・ほうれん草		醤油
			味噌汁	味噌	えのき茸・大根の葉		水・天然だし
			ご飯			米	
		３時	揚げパン			ロールパン・サラダ油・グラニュー糖	
			牛乳	牛乳			
5	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	豚肉・玉子	ひじき・人参・玉葱・干し椎茸・グリンピース	砂糖・サラダ油	塩・醤油・みりん・料理酒
			ブロッコリーと油揚げのサラダ	油揚げ	ブロッコリー・コーン	砂糖・胡麻油	醤油・酢・塩
			味噌汁	豆腐・味噌	小松菜		水・天然だし
			菜飯ご飯		菜めしご飯の素	米	
		３時	のり塩ポテト		青のり粉	じゃが芋・片栗粉・サラダ油	塩
			牛乳	牛乳			
6	火	１０時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	鶏の塩レモン炒め	鶏肉	きゃべつ・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜・レモン	サラダ油	鶏がらスープ・塩
			さつま芋のごま和え		枝豆・人参	さつま芋・胡麻・砂糖	醤油
			コンソメスープ		かいわれ大根・コーン		コンソメ・塩・水
			食パン			食パン	
		３時	きなこおはぎ	きな粉		米・砂糖	塩
			麦茶				麦茶・水
7	水	１０時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	豚と白菜の春雨煮	豚肉	にんにく・人参・白菜・干し椎茸	胡麻油・春雨	鶏がらスープ・塩・醤油
			青梗菜の磯和え		青梗菜・もやし・人参・焼のり		醤油
			味噌汁	味噌	玉葱	焼麸	水・天然だし
			ご飯			米	
		３時	シュガーパイ			パイシート・グラニュー糖	
			麦茶				麦茶・水
8	木	１０時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	味噌ラーメン	味噌・豚肉・ナルト	もやし・玉葱・コーン	中華麺・サラダ油・胡麻油	水・鶏がらスープ・塩
			ほうれん草サラダ	ツナ	ほうれん草・人参	サラダ油・砂糖	酢・塩
			バナナ		バナナ		
		３時	豆乳りんご蒸しパン	豆乳	りんご缶	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
			麦茶				麦茶・水
9	金	１０時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	園外保育				
		３時	お豆腐スコーン	豆腐		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
			牛乳	牛乳			
10	土	１０時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	チキンライス	鶏肉	人参・コーン・グリンピース・玉葱	米・サラダ油・マーガリン	塩・コンソメ・ケチャップ
			ゼリー			ゼリーの素	水
			中華スープ		コーン・わかめ	胡麻油	水・鶏がらスープ・醤油・塩
		３時	マリービスケット			マリービスケット	
			麦茶				麦茶・水
13	火	１０時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	そぼろ丼	豚肉・玉子	生姜・ほうれん草	米・サラダ油・砂糖	醤油
			ひじきとツナのマリネ	ツナ	ひじき・大根・枝豆	砂糖・サラダ油	醤油・酢・塩
			味噌汁	油揚げ・味噌		じゃが芋	水・天然だし
		３時	ジャムサンドクラッカー			クラッカー・いちごジャム	
			牛乳	牛乳			
14	水	１０時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	鶏のパン粉焼き	鶏肉		マヨドレ・パン粉・サラダ油	コンソメ
			＊粉ふき芋		パセリ	じゃが芋	コンソメ
			キャベツの塩昆布和え		きゃべつ・胡瓜・人参・塩昆布	胡麻油	醤油
			すまし汁		小松菜・玉葱		水・天然だし・醤油
			ご飯			米	
		３時	マーマレードケーキ	豆乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・マーマレードジャム	ベーキングパウダー
			麦茶				麦茶・水
15	木	１０時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	肉豆腐	豆腐・豚肉	玉葱・人参・干ししいたけ	砂糖・片栗粉・サラダ油	天然だし・醤油・みりん・水
			もやしの中華和え		もやし・青梗菜・人参・コーン	胡麻・砂糖・胡麻油	塩・鶏がらスープ
			味噌汁	味噌	なす・大根		水・天然だし
			ご飯			米	
		３時	キャラメルプリン	牛乳		キャラメルプリンの素	水
			麦茶				麦茶・水
16	金	１０時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	鮭の照り焼き	さけ		砂糖・サラダ油	料理酒・みりん・醤油
			白菜のごま和え		白菜・胡瓜	胡麻・砂糖	醤油
			味噌汁	味噌	人参・豆苗		水・天然だし
			ご飯			米	
		３時	炊き込みご飯おにぎり	鶏肉・油揚げ	干し椎茸	米・サラダ油・砂糖	醤油・塩
			牛乳	牛乳			
17	土	１０時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	焼きうどん	豚肉・かつお節	人参・玉葱・きゃべつ	うどん・サラダ油	醤油・塩・料理酒・みりん・和風だし
			ゼリー			ゼリーの素	水
			コンソメスープ		ほうれん草	じゃが芋	コンソメ・塩・水
		３時	せんべい			星だべよ	
			麦茶				麦茶・水

１０　月　の　献　立　表

増美保育園　2026年

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
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	鶏肉	にんにく・生姜	胡麻油	料理酒・醤油・鶏がらスープ
			＊ほうれん草のおかか和え	かつお節	ほうれん草		醤油
			南瓜の煮つけ		南瓜	砂糖	醤油・みりん・天然だし
			味噌汁	豆腐・味噌	小松菜		水・天然だし
			ご飯			米	
		３時	味噌蒸しパン	味噌・豆乳		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
			牛乳	牛乳			
20	火	１０時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	ツナチーズオムレツ	玉子・ツナ・牛乳・チーズ	玉葱	サラダ油	塩・ケチャップ
			ポテトサラダ		人参・枝豆	じゃが芋・マヨドレ	塩
			コンソメスープ		小松菜・コーン		コンソメ・塩・水
			ロールパン			ロールパン	
		３時	梅おかかおにぎり	かつお節	だし昆布・練り梅・ゆかり	米	
			麦茶				麦茶・水
21	水	１０時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	ホキのバター醤油焼き	ほき		マーガリン・サラダ油	料理酒・醤油
			きゃべつのドレッシング和え		きゃべつ・胡瓜・人参	砂糖・サラダ油	塩・酢
			豚汁	豚肉・油揚げ・味噌	大根・玉葱・長葱	サラダ油	水・天然だし
			ご飯			米	
		３時	きな粉スナッ麩	きな粉		焼麩・サラダ油・マーガリン・砂糖	塩
			麦茶				麦茶・水
22	木	１０時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	チャプチェ	豚肉	玉葱・人参・にら・にんにく	春雨・サラダ油・砂糖・胡麻・胡麻油	水・醤油
			五目ひじき煮	大豆	ひじき・人参・枝豆	サラダ油・砂糖	醤油・天然だし
			中華スープ		白菜・わかめ	胡麻油	水・鶏がらスープ・醤油・塩
			ご飯			米	
		３時	ブルーベリージャムヨーグルト	ヨーグルト		ブルーベリージャム・砂糖	
			麦茶				麦茶・水
23	金	１０時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	鶏のからあげ	鶏肉	生姜	片栗粉・小麦粉・サラダ油	醤油・料理酒
			リボンマカロニサラダ		コーン・玉葱・胡瓜	リボンマカロニ・マヨドレ	塩
			野菜スープ		きゃべつ・ブロッコリー	胡麻油	鶏がらスープ・醤油・塩・水
			キャロットライス		人参・パセリ	米・サラダ油	コンソメ・塩
		３時	バナナケーキ	豆乳	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
			牛乳	牛乳			
24	土	１０時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	五目チャーハン	豚肉・ナルト・玉子	長葱・人参・枝豆	米・サラダ油	鶏がらスープ・水・塩・醤油
			ゼリー			ゼリーの素	水
			味噌汁	味噌	大根の葉	焼麩	水・天然だし
		３時	マリービスケット			マリービスケット	
			麦茶				麦茶・水
26	月	１０時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏の醤油こうじ焼き	鶏肉		砂糖・サラダ油	醤油・みりん・塩こうじ
			＊小松菜のお浸し		小松菜		醤油・和風だし
			ブロッコリーのうま塩和え		ブロッコリー・コーン	胡麻油	塩・鶏がらスープ
			中華スープ		わかめ	じゃが芋・胡麻油	水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
			ご飯			米	
		３時	ジャムサンド			食パン・いちごジャム	
			牛乳	牛乳			
27	火	１０時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	肉うどん	豚肉	干ししいたけ・玉葱・人参・小松菜	うどん・サラダ油・砂糖	水・天然だし・めんつゆ・醤油・みりん
			竹輪のマヨ焼き	竹輪	パセリ	マヨドレ	
			青りんごゼリー			青りんごゼリーの素	水
		３時	ひじきおにぎり	油揚げ	ひじき・人参・だし昆布	米	醤油・みりん・塩
			麦茶				麦茶・水
28	水	１０時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	マーボー春雨	豚肉・味噌	人参・にら・にんにく・生姜	春雨・サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉	醤油・水
			わかめの酢の物	ナルト	わかめ・もやし・えのき茸	砂糖	酢・塩・醤油
			中華スープ	豆腐	大根の葉	胡麻油	水・鶏がらスープ・醤油・塩
			ご飯			米	
		３時	かぼちゃもち	牛乳	南瓜	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				麦茶・水
29	木	１０時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	鶏と野菜の塩煮込み	鶏肉	人参・白菜・干ししいたけ・生姜	胡麻油	塩・鶏がらスープ
			大根の中華サラダ		大根・青梗菜・コーン	砂糖・胡麻油	醤油・鶏がらスープ・酢
			味噌汁	味噌	豆苗	焼麩	水・天然だし
			ご飯			米	
		３時	ココアクッキー	玉子		小麦粉・砂糖・マーガリン・純ココア	ベーキングパウダー・バニラエッセンス
			牛乳	牛乳			
30	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	鶏肉・牛乳	南瓜・人参・玉葱・ブロッコリー	サラダ油	塩・ﾌﾙ対応シチューフレーク・水・コンソメ
			フレンチサラダ		きゃべつ・胡瓜・コーン・人参	サラダ油・砂糖	酢・塩
			ハロウィンゼリー		ぶどうジュース・寒天・オレンジジュース	砂糖	水
			ご飯			米	
		３時	さつま芋ケーキ	豆乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・さつま芋	ベーキングパウダー
			牛乳	牛乳			
31	土	１０時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	中華丼	豚肉	玉葱・人参・白菜・干ししいたけ	胡麻油・片栗粉・サラダ油・米	塩・醤油・オイスターソース・鶏がらスープ・水
			ゼリー			ゼリーの素	水
			春雨スープ		わかめ	春雨・胡麻油	水・鶏がらスープ・醤油・塩
		３時	せんべい			里たべよ	
			麦茶				麦茶・水

※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品目アレルゲン不使用の食材には　ﾌﾙ対応　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	476kcal
	たんぱく質	15g	16.4g
	食塩	1.8g	1.7g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	563kcal
	たんぱく質	17g	19.8g
	食塩	2g	2g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものとなります