



# 10月献立表



令和8年 浦和いろは保育園

| 日  | 曜 | 献立名                                                      | 主な材料                                                                                                                 | 午前のおやつ<br>(乳児)   | 3時のおやつ                | 栄養価                                                           |
|----|---|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1  | 木 | ほうれん草とコーンのカレー<br>きゅうりのサラダ<br>フルーツヨーグルト                   | 米、押し麦、豚肉、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン、<br>にんじん、サラダ油、カレールウ、きゅうり、卵不使用マヨネーズ、<br>プレーンヨーグルト、黄桃缶、砂糖、卵、牛乳                             | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | プリン 牛乳                | エネルギー538kcal<br>蛋白18.6 g<br>脂質18.8 g<br>炭水化物74.8 g<br>食塩1.7 g |
| 2  | 金 | ごはん<br>スペイン風オムレツ<br>ひじきのカリフラワーのサラダ<br>コンソメスープ<br>みかん     | 米、卵、ウィンナー、牛乳、コーン、にんじん、ブロッコリー、グ<br>リンピース、じゃがいも、カリフラワー、大豆、油揚げ、しょう<br>ゆ、みりん、砂糖、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、コンソメスープ、<br>みかん缶、マカロニ、きな粉、  | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | マカロニきな粉 牛乳            | エネルギー473kcal<br>蛋白18.0 g<br>脂質14.6 g<br>炭水化物66.8 g<br>食塩1.6 g |
| 3  | 土 | お野菜たっぷりラーメン<br>ブロッコリーのサラダ<br>フルーツ(バナナ)                   | 中華麺、豚肉、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン、鶏がら<br>スープの素、ブロッコリー、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳                                                        | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | おかし 牛乳                | エネルギー409kcal<br>蛋白17.8 g<br>脂質10.8 g<br>炭水化物60.7 g<br>食塩1.2 g |
| 5  | 月 | けんちんうどん<br>ブロッコリーのボン酢和え<br>みかん                           | うどん、鶏肉、大根、にんじん、こんにゃく、ごぼう、れんこん、<br>ねぎ、里芋、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、ブロッコリー、ボ<br>ン酢、みかん缶、米、鮭、わかめ、白ごま、チーズ、麦茶                       | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | おにぎり(鮭わかめ) チーズ 麦<br>茶 | エネルギー425kcal<br>蛋白14.0 g<br>脂質7.2 g<br>炭水化物76.3 g<br>食塩3.1 g  |
| 6  | 火 | 親子丼<br>白菜の和え物<br>ジャガイモのみそ汁<br>白桃                         | 米、押し麦、鶏肉、卵、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、しょう<br>ゆ、みりん、砂糖、白菜、にんじん、コーン、じゃがいも、しめ<br>じ、わかめ、だし汁、みそ、白桃、食パン、ホイップクリーム、い<br>ちごジャム、牛乳         | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | ジャム&ホイップサンド 牛乳        | エネルギー565kcal<br>蛋白19.1 g<br>脂質15.7 g<br>炭水化物87.5 g<br>食塩1.9 g |
| 7  | 水 | ごはん<br>鶏のみそ焼き<br>インゲンのごま和え<br>豆腐のすまし汁<br>パイナップル          | 米、鶏肉、味噌、しょうゆ、みりん、砂糖、インゲン、にんじ<br>ん、ちくわ、追いがつおつゆ、豆腐、わかめ、ねぎ、だし汁、パ<br>イナップル缶、バウムクーヘン、白い風船、牛乳                              | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | バウムクーヘン 白い風船 牛乳       | エネルギー579kcal<br>蛋白19.8 g<br>脂質20.5 g<br>炭水化物80.7 g<br>食塩2.1 g |
| 8  | 木 | ごはん<br>肉じゃが<br>カリフラワーのサラダ<br>ほうれん草のみそ汁<br>フルーツ(バナナ)      | 米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、インゲン、追いがつ<br>おつゆ、しょうゆ、砂糖、カリフラワー、卵不使用マヨネーズ、<br>ほうれん草、油揚げ、バナナ、フルーチェ(ブドウ)、ブドウ、牛<br>乳、麦茶             | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | フルーチェ(ぶどう) 麦茶         | エネルギー451kcal<br>蛋白17.0 g<br>脂質9.8 g<br>炭水化物75.4 g<br>食塩1.4 g  |
| 9  | 金 | ★げんき献立★<br>きのこごはん<br>さんまの煮付<br>さつまいもサラダ<br>白菜のみそ汁<br>りんご | 米、しめじ、しいたけ、にんじん、油揚げ、枝豆、追いがつおつ<br>ゆ、しょうゆ、さんま、生姜、だし汁、さつまいも、レーズン、卵<br>不使用マヨネーズ、砂糖、白菜、ワカメ、ねぎ、だし汁、みそ、<br>りんご、くり、寒天、牛乳     | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | 栗ようかん 牛乳              | エネルギー621kcal<br>蛋白17.1 g<br>脂質18.9 g<br>炭水化物96.3 g<br>食塩2.1 g |
| 10 | 土 |                                                          |                                                                                                                      |                  |                       |                                                               |
| 13 | 火 | チキンとブロッコリーのトマトカレー<br>カリフラワーのツナマヨサラダ<br>フルーツヨーグルト         | 米、押し麦、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、カ<br>レールウ、サラダ油、カリフラワー、コーン、ツナフレーク、プ<br>レーンヨーグルト、りんご缶、砂糖、うどん、油揚げ、わかめ、ね<br>ぎ、追いがつおつゆ、麦茶    | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | きつねうどん 麦茶             | エネルギー469kcal<br>蛋白15.8 g<br>脂質13.3 g<br>炭水化物72.4 g<br>食塩2.6 g |
| 14 | 水 | ごはん<br>サバの生姜煮<br>ほうれん草の和えもの<br>里芋のみそ汁<br>白桃              | 米、サバ、生姜、しょうゆ、砂糖、みりん、ほうれん草、にんじ<br>ん、コーン、だし汁、里芋、油揚げ、ねぎ、みそ、白桃缶、小麦<br>粉、メープル、バター、卵、牛乳、                                   | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | メープルブチケーキ 牛乳          | エネルギー556kcal<br>蛋白18.5 g<br>脂質21.2 g<br>炭水化物72.7 g<br>食塩1.6 g |
| 15 | 木 | パン<br>かぼちゃコロッケ<br>きゅうりのサラダ<br>ポトフ<br>パイナップル              | パン、かぼちゃ、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、卵、サラダ油、きゅう<br>り、コーン、にんじん、わかめ、卵不使用マヨネーズ、大根、<br>じゃがいも、グリーンピース、おさかなソーセージ、コンソメ、パイ<br>ナップル缶、米、ゆかり、チーズ | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | おにぎり(ゆかり) チーズ 麦茶      | エネルギー572kcal<br>蛋白11.7 g<br>脂質17.1 g<br>炭水化物92.3 g<br>食塩2.8 g |
| 16 | 金 | チャーハン<br>焼き餃子<br>ブロッコリーの中華和え<br>卵スープ<br>みかん              | 米、鶏ひき肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき<br>肉、餃子の皮、ブロッコリー、ごま油、しょうゆ、白ごま、卵、豆<br>腐、きくらげ、ネギ、鶏がらスープの素、みかん缶、米粉、小豆、<br>砂糖、砂糖、牛乳        | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | 米粉の小豆クッキー 牛乳          | エネルギー605kcal<br>蛋白17.7 g<br>脂質20.0 g<br>炭水化物89.6 g<br>食塩2.0 g |

|    |   |                                                          |                                                                                                                               |                  |                               |                                                                |
|----|---|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 17 | 土 | 肉うどん<br>ほうれん草の和え物<br>フルーツ(バナナ)                           | うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、しょうゆ、ほうれんそう、にんじん、バナナ、おかし、牛乳                                                                             | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | おかし 牛乳                        | エネルギー352kcal<br>蛋白14.5 g<br>脂質9.7 g<br>炭水化物50.5 g<br>食塩2.7 g   |
| 19 | 月 | ごはん<br>チキンステーキ(トマト)<br>かぼちゃのサラダ<br>コンソメスープ<br>りんご        | 米、鶏肉、トマトソース、サラダ油、かぼちゃ、枝豆、卵不使用マヨネーズ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、コンソメスープ、りんご缶、食パン、バター、砂糖、シナモン、牛乳                                        | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | シュガーラスク(シナモン) 牛乳              | エネルギー549kcal<br>蛋白19.0 g<br>脂質17.0 g<br>炭水化物81.5 g<br>食塩1.4 g  |
| 20 | 火 | ちゃんぽん<br>カリフラワーのボン酢和え<br>フルーツ(バナナ)                       | 中華麺、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、きくらげ、かまぼこ、しいたけ、鶏がらスープの素、牛乳、カリフラワー、赤ピーマン、黄色ピーマン、ピーマン、味ぽん、バナナ、米、若菜、わかめ、白ごま、チーズ、麦茶                      | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | おにぎり(わかな) チーズ 麦茶              | エネルギー501kcal<br>蛋白18.8 g<br>脂質7.7 g<br>炭水化物89.5 g<br>食塩2.9 g   |
| 21 | 水 | ごはん<br>白身フライ<br>コールスロー<br>じゃがいもとベーコンのスープ<br>みかん          | 米、タラ、小麦粉、パン粉、サラダ油、キャベツ、にんじん、コーン、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、ベーコン、グリーンピース、コンソメスープ、みかん缶、ポップコーン、にぼし、(キャラメルパウダー、カレーパウダー、ココアパウダー、いちごパウダー)、牛乳   | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | ポップコーン いりこ 牛乳<br>(0・1歳児：卵ボーロ) | エネルギー475kcal<br>蛋白19.4 g<br>脂質14.3 g<br>炭水化物68.2 g<br>食塩2.3 g  |
| 22 | 木 | ちらし寿司<br>ほうれん草のごま和え<br>豚汁<br>白桃                          | 米、しいたけ、れんこん、にんじん、鮭フレーク、卵、グリーンピース、しょうゆ、酢、砂糖、ほうれん草、ちくわ、白ごま、追いがつおつゆ、豚肉、豆腐、大根、にんじん、里芋、ねぎ、だし汁、みそ、白桃缶、牛乳                            | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | プリン 牛乳                        | エネルギー458kcal<br>蛋白17.2 g<br>脂質10.5 g<br>炭水化物74.8 g<br>食塩2.3 g  |
| 23 | 金 | ごはん<br>ハンバーグのトマトソース<br>ハムポテト<br>コンソメスープ<br>パイナップル        | 米、豚肉、鶏肉、玉ねぎ、トマトソース、ケチャップ、ハム、ブロッコリー、じゃがいも、カレー粉、キャベツ、にんじん、コンソメ、パイナップル缶、リングドーナツ、牛乳                                               | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | リングドーナツ 牛乳                    | エネルギー528 kcal<br>蛋白17.7 g<br>脂質13.1 g<br>炭水化物85.6 g<br>食塩1.9 g |
| 24 | 土 | お野菜うどん<br>ブロッコリーのサラダ<br>フルーツ(バナナ)                        | うどん、豚肉、玉ねぎ、ほうれんそう、にんじん、追いがつおつゆ、しょうゆ、ブロッコリー、卵不使用マヨネーズ、バナナ、おかし、牛乳                                                               | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | おかし 牛乳                        | エネルギー380kcal<br>蛋白15.2 g<br>脂質11.8 g<br>炭水化物52.4 g<br>食塩2.7 g  |
| 26 | 月 | ごはん<br>チキンステーキ<br>白菜の和え物<br>大根のみそ汁<br>なし                 | 米、鶏肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、白菜、にんじん、コーン、大根、油揚げ、わかめ、だし汁、みそ、ロールパン、サラダ油、きな粉、牛乳                                                     | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | 揚げパン 牛乳                       | エネルギー546kcal<br>蛋白19.9 g<br>脂質16.7 g<br>炭水化物79.7 g<br>食塩1.9 g  |
| 27 | 火 | パン<br>メンチカツ<br>カリフラワーのサラダ<br>コーンポタージュ<br>りんご             | パン、豚肉、鶏肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、サラダ油、とんかつソース、カリフラワー、にんじん、枝豆、卵不使用マヨネーズ、コンソメスープの素、コーン、パセリ、りんご缶、牛乳、米、かつお節、しょうゆ、白ごま、チーズ、麦茶                   | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | おにぎり(おかか) チーズ 麦茶              | エネルギー588kcal<br>蛋白17.5 g<br>脂質18.6 g<br>炭水化物86.3 g<br>食塩2.6 g  |
| 28 | 水 | ごはん<br>鯖の味噌煮<br>里芋煮<br>豆腐のすまし汁<br>パイナップル                 | 米、サバ、みそ、しょうゆ、砂糖、里芋、グリーンピース、里芋、みりん、豆腐、ワカメ、オクラ、にんじん、だし汁、パイナップル缶、りんごペースト、小麦粉、バター、卵、牛乳                                            | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | りんごのブチケーキ 牛乳                  | エネルギー560kcal<br>蛋白17.4 g<br>脂質19.1 g<br>炭水化物78.6 g<br>食塩2.1 g  |
| 29 | 木 | ごはん<br>豚肉の旨塩炒め<br>きゅうりのサラダ<br>白菜のすまし汁<br>フルーツ(バナナ)       | 米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、黄色ピーマン、ピーマン、きゅうり、にんじん、コーン、卵不使用マヨネーズ、白菜、わかめ、しめじ、ホットケーキミックス、卵、牛乳、黒ゴマ、サラダ油、砂糖                           | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | さつまいも蒸しパン 牛乳                  | エネルギー562kcal<br>蛋白14.4 g<br>脂質18.5 g<br>炭水化物85.5 g<br>食塩1.5 g  |
| 30 | 金 | ★行事食(ハロウィン)<br>ケチャップライス<br>鶏のからあげ<br>パンプキンスープ<br>フルーツポンチ | 米、鶏ひき肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン、グリーンピース、ケチャップ、鶏肉、生姜、小麦粉、サラダ油、ブロッコリー、玉ねぎ、かぼちゃ、コンソメ、パセリ、みかん缶、白桃缶、黄桃缶、りんご缶、パパロアの素、卵、牛乳、かぼちゃの種、生クリーム、砂糖 | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | かぼちゃのパパロア 牛乳                  | エネルギー630kcal<br>蛋白21.0 g<br>脂質20.4 g<br>炭水化物90.5 g<br>食塩2.5 g  |
| 31 | 土 | 肉うどん<br>カリフラワーの和え物<br>フルーツ(バナナ)                          | うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、しょうゆ、カリフラワー、バナナ、おかし、牛乳                                                                                  | (乳児のみ)<br>牛乳 おやつ | おかし 牛乳                        | エネルギー385kcal<br>蛋白15.7 g<br>脂質11.3 g<br>炭水化物53.9 g<br>食塩2.9 g  |

仕入れの都合により献立が多少変化することがございます。ご了承ください。

給食時とおやつ時は水分補給として麦茶を提供しています。 麦ごはんを定期的に提供しています。  
乳児では提供していない食材もあります。担任の先生にご確認ください。

