



10月献立表



令和5年 浦和いろは保育園

日	曜	献立名	主な材料	午前のおやつ (乳児)	3時のおやつ	栄養価	
2	月	ごはん 鶏のからあげ きゅうりとカリフラワーのサラダ わかめスープ みかん	米、鶏もも肉、しょうが、小麦粉、卵、サラダ油、きゅうり、カリフラワー、卵不使用マヨネーズ、わかめ、竹の子、しいたけ、ねぎ、鶏がらスープの素、みかん缶、マカロニ、きなこ、ココア、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニきなこ (ココア) 牛乳	エネルギー533kcal 蛋白17.4g 脂質21.0g 炭水化物68.9g 食塩0.5g	
3	火	パン 牛肉コロッケ キャベツの和風マヨサラダ コンソメスープ りんご	パン、牛肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、サラダ油、ケチャップ、キャベツ、にんじん、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、じゃがいも、キャベツ、大根、グリーンピース、鶏がらスープの素、りんご缶、米、みそ、砂糖、みりん、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	五平餅 チーズ 麦茶	エネルギー607kcal 蛋白12.4g 脂質18.7g 炭水化物97.2g 食塩3.0g	
4	水	ごはん ぶりの甘酢あんかけ ほうれん草のごま和え 白菜のすまし汁 白桃	米、ぶり、砂糖、しょうゆ、小麦粉、ほうれん草、ちくわ、ごま、しょうゆ、白菜、わかめ、ねぎ、しょうゆ、だし汁、白桃缶、黒ごまペースト、卵、牛乳、ゼラチン、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	黒ゴマプリン 麦茶	エネルギー519kcal 蛋白19.1g 脂質16.6g 炭水化物73.1g 食塩1.9g	
5	木	ごはん 肉詰めピーマン ハムポテト 大根のみそ汁 バナナヨーグルト	米、鶏肉、ピーマン、玉ねぎ、卵、しょうが、サラダ油、ケチャップ、とんかつソース、じゃがいも、ロースハム、ブロッコリー、カレー粉、食塩、大根、しいたけ、にんじん、みそ、バナナ、プレーンヨーグルト、砂糖、あずき、米粉、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	小豆と米粉のクッキー 牛乳	エネルギー576kcal 蛋白20.0g 脂質15.8g 炭水化物89.7g 食塩1.9g	
6	金	親子丼 ブロッコリーのボン酢和え もやしのみそ汁 パインアップル	米、鶏もも肉、玉ねぎ、卵、みつば、しょうゆ、砂糖、みりん、だし汁、ブロッコリー、にんじん、かつお節、ボン酢、もやし、油揚げ、ねぎ、みそ、パインアップル缶、小麦粉、片栗粉、しらす、ニラ、白ごま、ごま油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	チヂミ 牛乳	エネルギー488kcal 蛋白20.4g 脂質15.5g 炭水化物66.5g 食塩1.9g	
7	土	肉うどん ほうれん草のお浸し フルーツ (バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、ほうれん草、にんじん、かつお節、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー567kcal 蛋白15.2g 脂質14.1g 炭水化物94.7g 食塩3.1g	
9	月	スポーツの日					
10	火	★げんきこんだて★ きのこごはん さんまの煮付け 白菜とほうれん草のごま和え 根菜のみそ汁 りんご 	米、しめじ、しいたけ、にんじん、油揚げ、枝豆、追いがつおつゆ、さんま、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、白菜、ほうれん草、ごま、さつまいも、大根、ねぎ、みそ、りんご缶、あずき、栗、寒天、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	栗ようかん 牛乳	エネルギー558kcal 蛋白17.4g 脂質16.4g 炭水化物85.2g 食塩2.2g	
11	水	ちらし寿司 キャベツの塩昆布和え けんちん汁 白桃	米、にんじん、れんこん、竹の子、かんぴょう、しいたけ、カニカマ、卵、グリーンピース、砂糖、酢、しょうゆ、みりん、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、塩昆布、豆腐、大根、しいたけ、ねぎ、しょうゆ、だし汁、白桃缶、食パン、バター、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	シュガーラスク 牛乳	エネルギー442kcal 蛋白14.3g 脂質9.1g 炭水化物75.9g 食塩2.2g	
12	木	チキンカレー カリフラワーのツナマヨサラダ フルーツヨーグルト	米、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、サラダ油、カレー粉、カリフラワー、ツナフレーク、卵不使用マヨネーズ、プレーンヨーグルト、黄桃缶、砂糖、うどん、油揚げ、わかめ、ねぎ、追いがつおつゆ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	きつねうどん 麦茶	エネルギー472kcal 蛋白16.9g 脂質12.2g 炭水化物74.2g 食塩2.7g	
13	金	お野菜たっぷりスパゲッティ かぼちゃサラダ 具沢山コンソメスープ みかん	スパゲッティ、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、かぼちゃ、枝豆、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、キャベツ、いんげん、鶏がらスープの素、みかん缶、米、かつお節、しょうゆ、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	焼きおにぎり チーズ 麦茶	エネルギー563kcal 蛋白16.4g 脂質10.9g 炭水化物97.6g 食塩2.1g	
14	土	わかめラーメン ブロッコリーのおかか和え バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、わかめ、鶏がらスープの素、しょうゆ、ブロッコリー、かつお節、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー396kcal 蛋白14.3g 脂質11.5g 炭水化物57.7g 食塩1.9g	
16	月	ごはん さばの生姜煮 里芋煮 豆腐のみそ汁 みかん	米、さば、しょうが、しょうゆ、砂糖、里芋、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、だし汁、豆腐、わかめ、油揚げ、ねぎ、みそ、みかん缶、ポップコーン、煮干し、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポップコーン いりこ 牛乳 (0、1歳児：卵ボーロ)	エネルギー507kcal 蛋白20.3g 脂質16.9g 炭水化物67.6g 食塩2.2g	

17	火	パン メンチカツ ひじきとキャベツのサラダ コンソメスープ りんご	パン、鶏肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、サラダ油、ケチャップ、ひじき、大豆、にんじん、油揚げ、キャベツ、しょうゆ、砂糖、じゃがいも、いんげん、しめじ、鶏がらスープの素、りんご缶、米、鮭、わかめ、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(鮭わかめ) チーズ 麦茶	エネルギー544kcal 蛋白15.7g 脂質15.7g 炭水化物84.2g 食塩2.8g
18	水	ごはん 照り焼きチキン マカロニサラダ チンゲン菜のみそ汁 フルーツヨーグルト	米、鶏肉、しょうゆ、砂糖、みりん、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、コーン、きゅうり、ドレッシング、チンゲン菜、えのき、みそ、プレーンヨーグルト、黄桃缶、卵、牛乳、ゼラチン、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	プリン 麦茶	エネルギー544kcal 蛋白19.5g 脂質16.6g 炭水化物79.7g 食塩2.4g
19	木	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの和え物 豆腐のすまし汁 パインアップル	米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、いんげん、追いがつおつゆ、砂糖、ブロッコリー、カニカマ、しょうゆ、豆腐、しいたけ、ねぎ、だし汁、パインアップル缶、うどん、ちくわ、キャベツ、かつお節、サラダ油、焼きそばソース、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	焼きうどん 麦茶	エネルギー454kcal 蛋白18.5g 脂質8.3g 炭水化物77.8g 食塩2.2g
20	金	チャーハン 焼き餃子 ほうれん草の中華和え ワンタンスープ フルーツ(オレンジ)	米、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、鶏肉、ニラ、餃子の皮、サラダ油、ボン酢、ほうれん草、コーン、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮、しいたけ、ねぎ、鶏がらスープの素、オレンジ、米粉、きな粉、豆乳、砂糖、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	米粉のきなこケーキ 牛乳	エネルギー566kcal 蛋白16.9g 脂質17.9g 炭水化物85.7g 食塩2.1g
21	土	五目うどん カリフラワーのサラダ フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、小松菜、わかめ、追いがつおつゆ、カリフラワー、卵不使用マヨネーズ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー464kcal 蛋白15.0g 脂質11.6g 炭水化物75.0g 食塩3.4g
23	月	ごはん さばのみそ煮 かぼちゃ煮 ほうれん草のすまし汁 パインアップル	米、さば、みそ、砂糖、かぼちゃ、しょうゆ、だし汁、ほうれん草、にんじん、わかめ、パインアップル缶、マカロニ、きな粉、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニきなこ 牛乳	エネルギー496kcal 蛋白16.4g 脂質14.9g 炭水化物73.9g 食塩1.8g
24	火	豚丼 ほうれん草のおかか和え 春雨スープ フルーツ(バナナ)	米、豚肉、玉ねぎ、グリーンピース、追いがつおつゆ、砂糖、ほうれん草、にんじん、かつお節、しょうゆ、春雨、チンゲン菜、コーン、鶏がらスープの素、バナナ、食パン、チーズ、青のり、卵不使用マヨネーズ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	青のりチーズトースト 牛乳	エネルギー581kcal 蛋白23.9g 脂質20.6g 炭水化物76.8g 食塩1.8g
25	水	ごはん ハンバーグトマトソース カリフラワーのサラダ お野菜スープ フルーツヨーグルト	米、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、トマトソース、カリフラワー、コーン、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、大根、鶏がらスープの素、プレーンヨーグルト、りんご缶、砂糖、小麦粉、卵、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	りんごのプチケーキ 牛乳	エネルギー523kcal 蛋白19.0g 脂質16.1g 炭水化物75.6g 食塩1.9g
26	木	五目うどん 白菜の錦糸和え みかん	うどん、豚肉、かまぼこ、小松菜、玉ねぎ、わかめ、追いがつおつゆ、白菜、卵、しょうゆ、みかん缶、米、ゆかり、チーズ、麦茶、食塩	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(ゆかり) チーズ 麦茶	エネルギー446kcal 蛋白12.7g 脂質10.2g 炭水化物75.9g 食塩3.9g
27	金	ハヤシライス キャベツときゅうりのサラダ 白桃	米、牛もも肉、玉ねぎ、マッシュルーム缶、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、サラダ油、ハヤシフレーク、キャベツ、きゅうり、卵不使用マヨネーズ、白桃缶、米粉、かぼちゃ、豆乳、砂糖、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	エネルギー610kcal 蛋白18.9g 脂質20.3g 炭水化物88.2g 食塩2.4g
28	土	コーンラーメン ほうれん草のお浸し バナナ	中華麺、豚肉、コーン、小松菜、玉ねぎ、ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆ、ほうれん草、にんじん、かつお節、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー395kcal 蛋白14.0g 脂質11.6g 炭水化物57.5g 食塩1.2g
30	月	ごはん 豚肉旨塩炒め ほうれん草のカニカマ和え 豆腐のすまし汁 みかん	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、鶏がらスープの素、ほうれん草、カニカマ、しょうゆ、豆腐、わかめ、ちくわ、ねぎ、しょうゆ、だし汁、みかん缶、フルーチェ(みかん)、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ(みかん) 麦茶	エネルギー360kcal 蛋白10.5g 脂質9.5g 炭水化物60.2g 食塩1.7g
31	火	ベジロール(にんじん) ハロウィンシチュー パンパンサラダ フルーツポンチ	ベジロール(にんじん)、鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、シチューールウ、牛乳、かぼちゃ、レーズン、卵不使用マヨネーズ、みかん缶、白桃缶、りんご缶、オレンジジュース、米、ケチャップ、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ケチャップライスおにぎり チーズ 麦茶	エネルギー629kcal 蛋白18.3g 脂質16.6g 炭水化物100.7g 食塩3.0g

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。

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。

