



## 2026年 10月 完了食献立表(中野区保育園・幼稚園課)

| 曜日               | 月                             | 火                                                                                                                                                                   | 水                                                                                                                                                                               | 木                                                                                                                                                   | 金                                                                                                                                                | 土                                                                                                                                             | 月                                                                                                                       | 火                                                                                                                                                                   | 水                                                                                                                      | 木                                                                                                                                                     | 金                                                                                                                                               | 土                                                                                                                                    |                                                                                                                        |
|------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日                | 26                            | 13 27                                                                                                                                                               | 14 28                                                                                                                                                                           | 1 15 29                                                                                                                                             | 2 16 30                                                                                                                                          | 3 17 31                                                                                                                                       | 5 19                                                                                                                    | 6 20                                                                                                                                                                | 7 21                                                                                                                   | 8 22                                                                                                                                                  | 9 23                                                                                                                                            | 10 24                                                                                                                                |                                                                                                                        |
| 乳児<br>午前おやつ      | 牛乳<br>せんべい                    | 牛乳<br>ビスケット                                                                                                                                                         | 牛乳<br>せんべい                                                                                                                                                                      | 牛乳<br>ビスケット                                                                                                                                         | 牛乳<br>せんべい                                                                                                                                       | 牛乳<br>ビスケット                                                                                                                                   | 牛乳<br>せんべい                                                                                                              | 牛乳<br>ビスケット                                                                                                                                                         | 牛乳<br>せんべい                                                                                                             | 牛乳<br>ビスケット                                                                                                                                           | 牛乳<br>せんべい                                                                                                                                      | 牛乳<br>ビスケット                                                                                                                          |                                                                                                                        |
| 主食               | 軟飯                            | カレーライス                                                                                                                                                              | わかめ軟飯                                                                                                                                                                           | 軟飯                                                                                                                                                  | うどんのミートソース                                                                                                                                       | しらす軟飯                                                                                                                                         | タコライス                                                                                                                   | 軟飯                                                                                                                                                                  | 栗軟飯                                                                                                                    | 軟飯                                                                                                                                                    | 軟飯                                                                                                                                              | 味噌煮込みうどん                                                                                                                             |                                                                                                                        |
| 副食               | つくね焼き<br>野菜炒め<br>人参の甘煮<br>味噌汁 | 胡瓜の中華和え<br>トマト<br>チーズ                                                                                                                                               | さんまの竜田揚げ<br>ごま和え<br>美だくさん汁                                                                                                                                                      | つくねの煮物<br>人参のスティック煮<br>ブロッコリー<br>味噌汁                                                                                                                | ツナサラダ<br>粉ふき芋                                                                                                                                    | 肉じゃが<br>おかか和え<br>味噌汁                                                                                                                          | 人參ラベ<br>ブロッコリー<br>中華風コンスープ                                                                                              | ミートボールの煮物<br>しらす和え<br>トマト<br>味噌汁                                                                                                                                    | ツナ入りオムレツ<br>野菜炒め<br>すまし汁                                                                                               | 魚のカレームニエル<br>南瓜の甘煮<br>酢の物<br>味噌汁                                                                                                                      | 鶏レバーのワイン煮<br>二色和え<br>米粉シチュー                                                                                                                     | ジャーマンポテト<br>和え物                                                                                                                      |                                                                                                                        |
|                  | 材料                            | 胚芽米<br>鶏ひき肉<br>玉葱<br>干しいたけ<br>片栗粉<br>醤油 酒<br>大豆味噌<br>砂糖<br>なたね油<br><br>キャベツ<br>人参<br>玉葱<br>塩<br>醤油<br>なたね油<br><br>人参<br>砂糖<br>醤油<br>じゃが芋<br>わかめ<br>大豆味噌<br>いりこ・昆布だし | 胚芽米<br>豚肉<br>玉葱<br>人参<br>じゃが芋<br>南瓜<br>りんご<br>小麦粉<br>バター<br>カレー粉 塩<br>スキムミルク<br>醤油<br>中濃ソース<br>ごま油<br>ケチャップ<br>なたね油<br><br>人参<br>胡瓜<br>砂糖<br>醤油<br>穀物酢<br>ごま油<br><br>トマト<br>チーズ | 胚芽米<br>わかめご飯の素<br><br>さんま<br>酒<br>醤油<br>みりん<br>片栗粉<br>なたね油<br><br>さやいんげん<br>人参<br>ごま油<br>ケチャップ<br>砂糖<br><br>豆腐<br>大根<br>人参<br>葱<br>大豆味噌<br>いりこ・昆布だし | 胚芽米<br>鶏ひき肉<br>玉葱<br>人参<br>マッシュルーム<br>ピーマン<br>小麦粉<br>なたね油<br>塩<br>人参<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br>ブロッコリー<br><br>ほうれん草<br>人参<br>玉葱<br>大豆味噌<br>いりこ・昆布だし | 乾めん<br>豚ひき肉<br>玉葱<br>人参<br>マッシュルーム<br>ピーマン<br>小麦粉<br>なたね油<br>塩<br>ケチャップ<br>デミグラスソース<br><br>キャベツ<br>人参<br>ツナ缶<br>なたね油<br>塩<br>穀物酢<br>じゃが芋<br>塩 | 胚芽米<br>しらす<br>塩<br>じゃが芋<br>豚肉<br>玉葱<br>人参<br>なたね油<br>砂糖<br>醤油<br><br>もやし<br>醤油<br>かつお節<br>大根<br>わかめ<br>大豆味噌<br>いりこ・昆布だし | 胚芽米<br>豚ひき肉<br>玉葱<br>なたね油<br>ケチャップ<br>中濃ソース<br>酒 醤油<br>トマト<br><br>人参<br>レーズン<br>オリーブ油<br>穀物酢<br>塩 砂糖<br><br>ブロッコリー<br><br>クリームコーン<br>玉葱<br>塩<br>粉末スープ<br>片栗粉<br>ごま油 | 胚芽米<br>豚ひき肉<br>玉葱<br>片栗粉<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし<br><br>人参<br>ほうれん草<br>しらす<br>醤油<br><br>トマト<br><br>白菜<br>大豆味噌<br>いりこ・昆布だし | 胚芽米<br>栗<br><br>鶏卵<br>ツナ缶<br>玉葱<br>グリーンピース<br>牛乳<br>塩<br>バター<br>ケチャップ<br><br>小松菜<br>人参<br>玉葱<br>塩<br>醤油<br>なたね油<br><br>人参<br>葱<br>塩<br>醤油<br>かつお・昆布だし | 胚芽米<br>白身魚<br>酒<br>塩<br>なたね油<br>片栗粉<br>カレー粉<br><br>南瓜<br>砂糖<br>醤油<br><br>わかめ<br>胡瓜<br>人参<br>穀物酢<br>砂糖<br>塩<br><br>もやし<br>人参<br>大豆味噌<br>いりこ・昆布だし | 胚芽米<br>鶏レバー<br>赤ワイン<br>砂糖<br>醤油<br>葱 生姜<br><br>もやし<br>胡瓜<br>醤油<br>玉葱<br>人参<br>キャベツ<br>鶏肉<br>なたね油<br>粉末スープ<br>米粉<br>調整豆乳<br>大豆味噌<br>塩 | 乾めん<br>豚肉<br>玉葱<br>人参<br>チンゲンサイ<br>かつお・昆布だし<br>みりん<br>大豆味噌<br><br>じゃが芋<br>玉葱<br>ベーコン<br>なたね油<br>塩<br>キャベツ<br>醤油<br>パセリ |
| デザート             |                               | バナナ                                                                                                                                                                 | みかん                                                                                                                                                                             | バナナ                                                                                                                                                 | みかん                                                                                                                                              | バナナ                                                                                                                                           | バナナ                                                                                                                     | みかん                                                                                                                                                                 | バナナ                                                                                                                    | バナナ                                                                                                                                                   | バナナ                                                                                                                                             | みかん                                                                                                                                  | オレンジ                                                                                                                   |
| 3時おやつ            |                               | 牛乳<br><br>豚そぼろ軟飯                                                                                                                                                    | 牛乳<br>りんごゼリー<br>せんべい                                                                                                                                                            | 牛乳<br><br>ショートブレッド                                                                                                                                  | 牛乳<br><br>スイートポテトバターサンド                                                                                                                          | 牛乳<br><br>昆布軟飯                                                                                                                                | 牛乳<br><br>煮込みうどん                                                                                                        | 牛乳<br><br>いちごジャムの米粉蒸しパン                                                                                                                                             | 牛乳<br><br>ポテトもち                                                                                                        | 牛乳<br><br>おかか軟飯                                                                                                                                       | 牛乳<br><br>揚げパン                                                                                                                                  | 牛乳<br><br>焼き芋                                                                                                                        | 牛乳<br><br>わかめ軟飯                                                                                                        |
| 材料               |                               | 胚芽米<br>豚ひき肉<br>砂糖<br>醤油<br>生姜                                                                                                                                       | りんごジュース<br>砂糖<br>寒天<br><br>せんべい                                                                                                                                                 | 小麦粉<br>バター<br>砂糖<br>ココア                                                                                                                             | 食パン<br>バター<br>さつま芋<br>砂糖<br>牛乳                                                                                                                   | 胚芽米<br>佃煮昆布                                                                                                                                   | 乾めん<br>人参<br>葱<br>醤油<br>みりん<br>かつお・昆布だし                                                                                 | 米粉<br>ベーキングパウダー<br>砂糖 調整豆乳<br>なたね油<br>穀物酢<br>いちごジャム                                                                                                                 | じゃが芋<br>なたね油<br>片栗粉<br>醤油<br>刻みのり                                                                                      | 胚芽米<br>かつお節<br>醤油                                                                                                                                     | 丸パン<br>なたね油<br>黄な粉<br>砂糖<br>塩                                                                                                                   | さつま芋                                                                                                                                 | 胚芽米<br>わかめご飯の素                                                                                                         |
|                  |                               | 給与目標量                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                               |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |                                                                                                                        |
| エネルギーKcal<br>480 |                               | 515                                                                                                                                                                 | 531                                                                                                                                                                             | 554                                                                                                                                                 | 474                                                                                                                                              | 520                                                                                                                                           | 432                                                                                                                     | 535                                                                                                                                                                 | 446                                                                                                                    | 494                                                                                                                                                   | 474                                                                                                                                             | 499                                                                                                                                  | 457                                                                                                                    |
| タンパク質g<br>20.0   |                               | 18.9                                                                                                                                                                | 18.1                                                                                                                                                                            | 16.7                                                                                                                                                | 18.2                                                                                                                                             | 19.2                                                                                                                                          | 16.1                                                                                                                    | 16.6                                                                                                                                                                | 16.5                                                                                                                   | 17.3                                                                                                                                                  | 19.6                                                                                                                                            | 18.3                                                                                                                                 | 16.1                                                                                                                   |
| 補食               |                               | 麦茶<br>菓子・果物                                                                                                                                                         | 麦茶<br>コーン軟飯                                                                                                                                                                     | 麦茶<br>蒸かし芋                                                                                                                                          | 麦茶<br>菓子・果物                                                                                                                                      | 麦茶<br>ぶどうゼリー・菓子                                                                                                                               | 麦茶<br>菓子                                                                                                                | 麦茶<br>菓子・果物                                                                                                                                                         | 麦茶<br>菓子・果物<br>南瓜のマッシュ                                                                                                 | 麦茶<br>オレンジゼリー・菓子                                                                                                                                      | 麦茶<br>菓子・果物                                                                                                                                     | 麦茶<br>ゆかり軟飯                                                                                                                          | 麦茶<br>菓子                                                                                                               |
| 材料               |                               |                                                                                                                                                                     | 胚芽米<br>ホールコーン<br>塩                                                                                                                                                              | じゃが芋<br>塩                                                                                                                                           |                                                                                                                                                  | ぶどうジュース<br>砂糖<br>寒天                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                     | 南瓜<br>砂糖                                                                                                               | オレンジジュース<br>砂糖<br>寒天                                                                                                                                  |                                                                                                                                                 | 胚芽米<br>ゆかり<br>塩                                                                                                                      |                                                                                                                        |

\* 補食は延長保育対象児のみにになります。  
\* 献立内容は都合により変更する場合があります。  
\* 和え物・お浸しは、あらかじめ茹でてから調理しています。  
\* 柑橘類は入荷の状況により変更になることがあります。



\* おやつ・補食の市販菓子は、卵、乳、胡麻が含まれていないものを使用しています。  
\* □で囲まれた食材は、アレルギーの確認が必要な加工食品です。  
\* 午前のおやつのはしめは、クラッカーに変更になることがあります。