

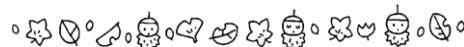
やさいデー



2026年 10月 乳幼児献立表（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 午前おやつ	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット		
主食	ご飯	カレーライス	わかめご飯	ご飯	ミートソース	しらすご飯	タコライス	ご飯	栗ご飯	ご飯	ご飯	味噌煮込みうどん		
副食	つくね焼き 野菜炒め 人参の甘煮 味噌汁	胡瓜の中華和え トマト チーズ	さんまの竜田揚げ いんげんのごま和え 実だくさん汁	鶏肉のおろしりんご焼き 刻み昆布の煮物 ブロッコリー 味噌汁	ツナサラダ 粉ふき芋	肉じゃが おかか和え 味噌汁	人参ラベ ブロッコリー 中華風コンスープ	豚肉の甘酢ソデー しらす和え トマト 味噌汁	ツナ入りオムレツ 野菜炒め すまし汁	魚のカレームニエル 南瓜の甘煮 酢の物 味噌汁	鶏レバーのワイン煮 二色和え 生揚げの米粉シチュー	ジャーマンポテト 和え物		
材料	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 干しいたけ 片栗粉 醤油 酒 大豆味噌 砂糖 なたね油 キャベツ 人参 玉葱 塩 醤油 なたね油 人参 砂糖 醤油 じゃが芋 わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 りんご 小麦粉 小麥粉 バター カレー粉 塩 スキムミルク 醤油 中濃ソース ケチャップ なたね油 人参 胡瓜 砂糖 醤油 穀物酢 ごま油 トマト チーズ	胚芽米 わかめご飯の素 さんま 酒 醤油 みりん 片栗粉 なたね油 さいやいんげん 人参 ごま 醤油 砂糖 豆腐 大根 人参 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏肉 りんご 酒 醤油 レモン果汁 なたね油 刻み昆布 人参 油揚げ 砂糖 醤油 なたね油 かつおだし ブロッコリー ほうれん草 人参 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン 小麦粉 なたね油 塩 ケチャップ デミグラスソース 粉チーズ キャベツ 人参 ツナ缶 なたね油 塩 穀物酢 じゃが芋 塩	胚芽米 しらす 塩 じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 なたね油 砂糖 醤油 もやし 醤油 かつお節 大根 わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 なたね油 ケチャップ 中濃ソース 酒 醤油 トマト チーズ 人参 レーズン オリーブ油 穀物酢 塩 砂糖 ブロッコリー クリームコーン 玉葱 塩 粉末スープ 片栗粉 ごま油	胚芽米 豚肉 片栗粉 酒 玉葱 ホールコーン さいやいんげん 醤油 みりん 砂糖 穀物酢 生姜 なたね油 人参 ほうれん草 しらす 醤油 トマト 白菜 油揚げ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 もち米 栗 塩 みりん 鶏卵 ツナ缶 玉葱 グリーンピース 牛乳 塩 バター ケチャップ 小松菜 人参 玉葱 塩 醤油 なたね油 人参 葱 えのきたけ 塩 醤油 かつお・昆布だし	胚芽米 白身魚 酒 塩 なたね油 片栗粉 カレー粉 南瓜 砂糖 醤油 わかめ 胡瓜 人参 穀物酢 砂糖 塩 もやし 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏レバー 赤ワイン 砂糖 醤油 葱 生姜 もやし 胡瓜 醤油 生揚げ しめじ 玉葱 人参 キャベツ 鶏肉 なたね油 粉末スープ 米粉 調整豆乳 大豆味噌 塩	乾めん 豚肉 玉葱 人参 チンゲンサイ かつお・昆布だし みりん 大豆味噌 じゃが芋 玉葱 ベーコン なたね油 塩 キャベツ 醤油 パセリ		
	デザート	柿	みかん	バナナ	梨	バナナ	バナナ	みかん	バナナ	バナナ	梨	みかん	オレンジ	
	3時おやつ	牛乳 豚そぼろご飯	牛乳 りんごゼリー せんべい	牛乳 ショートブレッド	牛乳 スイートポテトバターサンド	牛乳 おにぎり	牛乳 きつねうどん	牛乳 いちごジャムの米粉蒸しパン	牛乳 ポテトもち	牛乳 おにぎり	牛乳 揚げパン	牛乳 焼き芋	牛乳 炊き込みご飯	
	材料	胚芽米 豚ひき肉 砂糖 醤油 生姜	りんごジュース 砂糖 寒天 せんべい	小麦粉 バター 砂糖 ココア	食パン バター さつま芋 砂糖 牛乳	胚芽米 佃煮昆布	乾めん 油揚げ 人参 葱 醤油 みりん かつお・昆布だし	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 調整豆乳 なたね油 穀物酢 いちごジャム	じゃが芋 なたね油 片栗粉 醤油 刻みのり	胚芽米 かつお節 醤油	丸パン なたね油 黄な粉 砂糖 塩	さつま芋	胚芽米 油揚げ 人参 干しいたけ 酒 塩 醤油	
	給与目標量													
	エネルギー(乳児)Kcal 630(505)	622(503)	646(531)	670(554)	642(515)	674(528)	557(453)	688(557)	565(475)	619(498)	567(460)	615(518)	577(462)	
	タンパク質(乳児)g 26.0(20.8)	22.8(18.7)	21.2(18.1)	19.6(16.7)	24.1(19.8)	26.6(21.0)	21.2(17.5)	23.2(18.6)	20.2(17.3)	21.0(17.4)	23.6(19.4)	23.2(19.8)	21.0(16.8)	
	補食	麦茶 菓子・果物	麦茶 おにぎり	麦茶 蒸かし芋	麦茶 菓子・果物	麦茶 ぶどうゼリー・菓子	麦茶 菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 南瓜のマッシュ	麦茶 オレンジゼリー・菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 ゆかりご飯	麦茶 菓子
	材料		胚芽米 ホールコーン 塩	じゃが芋 塩		ぶどうジュース 砂糖 寒天			南瓜 砂糖	オレンジジュース 砂糖 寒天		胚芽米 ゆかり 塩		

* 補食は延長保育対象児のみにします。
 * 献立内容は都合により変更する場合があります。
 * 今月の「やさいデー」は、野菜を多く使用する日に設定しています。
 * 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。
 * 午前のおやつのはビスケットは、クラッカーに変更になることがあります。