



2025年 11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	10	11 25	12 26	13 27	14 28	1 15 29	17	4 18	5 19	6 20	7 21	8 22
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	焼きうどん	軟飯	軟飯	二色軟飯	軟飯	ゆかり軟飯	軟飯	軟飯	軟飯	コーン軟飯	カレーライス	味噌煮込みうどん
副食	ツナサラダ トマト チーズ	松風焼き 南瓜の甘煮 いんげんのごま和え 味噌汁	めかじき入りチップ炒め スティック胡瓜 塩もみ 中華風コーンスープ	豆腐の葱味噌焼き 酢の物 実だくさん汁	つくねの煮物 酢の物 プロッコリー 味噌汁	肉じゃが わかめ和え 二色和え 南瓜のオイルソテー 味噌汁	ミートボールの煮物 二色和え 南瓜のオイルソテー 味噌汁	五目厚焼き卵 さつまいの甘煮 粉ふき芋 野菜炒め 味噌汁	ぶりの西京焼き ツナ和え すまし汁	米粉のグラタン ブロッコリーの和え物 大根スープ	鶏レバーの味噌煮 カリフラワーサラダ	ジャーマンポテト 和え物
材料	乾めん 鶏ひき肉 人参 なたね油 醤油 塩	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米	乾めん 豚肉 玉葱 人参 なたね油 醤油 塩
	キャベツ 人参	鶏ひき肉 玉葱 干ししいたけ 片栗粉 醤油 酒	めかじき 酒 なたね油 じゃが芋 玉葱 人参	砂糖 醤油 大豆味噌 砂糖	砂糖 醤油 大豆味噌 砂糖	砂糖 醤油 大豆味噌 砂糖	砂糖 醤油 大豆味噌 砂糖	砂糖 醤油 大豆味噌 砂糖	砂糖 醤油 大豆味噌 砂糖	砂糖 醤油 大豆味噌 砂糖	砂糖 醤油 大豆味噌 砂糖	砂糖 醤油 大豆味噌 砂糖
	ツナ缶	なたね油	片栗粉 醤油 砂糖	醤油 酒	醤油 酒	片栗粉 醤油 小松菜	片栗粉 醤油 小松菜	片栗粉 醤油 小松菜	片栗粉 醤油 小松菜	片栗粉 醤油 小松菜	片栗粉 醤油 小松菜	片栗粉 醤油 小松菜
	穀物酢 塩 なたね油	南瓜 醤油 砂糖	醤油 みりん	醤油 みりん	醤油 みりん	醤油 みりん	醤油 みりん	醤油 みりん	醤油 みりん	醤油 みりん	醤油 みりん	醤油 みりん
	トマト	さやいんげん 人参 醤油 砂糖 ごま	ケチャップ 砂糖 醤油	砂糖 醤油	砂糖 醤油	砂糖 醤油	砂糖 醤油	砂糖 醤油	砂糖 醤油	砂糖 醤油	砂糖 醤油	砂糖 醤油
	チーズ	白菜 わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ
	材料	さやいんげん 人参 醤油 砂糖 ごま	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ
	材料	白菜 わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ	トマト チーズ
デザート	バナナ	煮りんご	バナナ	バナナ	みかん	バナナ	みかん	バナナ	煮りんご	バナナ	バナナ	みかん
3時おやつ	牛乳 しらすと小松菜の ボテともち	牛乳 さつまい入り 米粉蒸しパン	牛乳 おかか軟飯	牛乳 オレンジバタートースト	牛乳 いちごジャムの 蒸しまんじゅう	牛乳 ショートブレッド	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 ココアバターサンド	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	牛乳 ゆかり軟飯
材料	じゃが芋 小松菜 しらす 片栗粉 塩 醤油	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 さつまい 調整豆乳 なたね油 穀物酢	胚芽米 かつお節 醤油	食パン バター マーマレード 砂糖	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク バター 牛乳 鶏卵 砂糖 なたね油	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク バター いちごジャム	小麦粉 バター 砂糖 砂糖	胚芽米 しらす ゆかり	マカロニ 黄な粉 砂糖 塩	丸パン バター ココア 砂糖	ぶどうジュース 寒天 砂糖	胚芽米 ゆかり 塩
給与目標量	なたね油	給与目標量	なたね油	給与目標量	なたね油	給与目標量	なたね油	給与目標量	なたね油	給与目標量	なたね油	給与目標量
エネルギーKcal 480	518	509	471	517	487	435	544	514	507	493	527	454
タンパク質g 20.0	20.9	17.5	16.7	19.6	19.0	14.0	17.5	18.0	22.3	17.9	19.8	15.9
補食	麦茶 菓子・果物	麦茶 青のり軟飯	麦茶 みかんゼリー・菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 南瓜のマッシュ	麦茶 菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 りんごゼリー・菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 ふかし芋	麦茶 わかめ軟飯	麦茶 菓子
材料		胚芽米 青のり 塩	みかんジュース 寒天 砂糖		南瓜 砂糖			りんごジュース 寒天 砂糖		じゃが芋 塩	胚芽米 わかめご飯の素	

* 補食は延長保育対象児のみになります。

* 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、柔らかく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。



* ガラスープは鶏と豚を使用しています。

* 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。

* 口で囲まれた食材は、アレルゲンの確認が必要な加工食品です。

* 午前のおやつのビスケットは、クラッカーに変更になることがあります。