



## 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	めかじき入りケチャップ炒め スティック胡瓜 中華風コーンスープ	豆腐の葱味噌焼き 塩もみ 美だくさん汁	つくねの煮物 酢の物 ブロッコリー 味噌汁	肉じゃが わかめ和え 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 さつま芋の甘煮 ツナ和え 味噌汁	ぶりの西京焼き 粉ふき芋 野菜炒め 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 鶏ひき肉 玉葱 干しいたけ 片栗粉 醤油 酒 大豆味噌 砂糖	胚芽米 めかじき 酒 なたね油 じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン 砂糖 葱 醤油 みりん	胚芽米 豚ひき肉 砂糖 醤油 酒 小松菜 豆腐 なたね油 大豆味噌 みりん 砂糖 葱 醤油	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 胡瓜 わかめ しらす 穀物酢 塩 砂糖	胚芽米 ゆかり 塩 じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 砂糖 醤油 なたね油 キャベツ わかめご飯の素 塩	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 人参 胡瓜 醤油 南瓜 オリーブ油 塩 豆腐 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏卵 人参 玉葱 しいたけ グリーンピース 醤油 砂糖 かつおだし なたね油 さつま芋 砂糖 醤油 ツナ缶 もやし 人参 玉葱 醤油 なたね油 ほうれん草 人参 塩 醤油 かつお・昆布だし	胚芽米 ぶり 酒 生姜 大豆味噌 みりん 砂糖 なたね油 じゃが芋 塩 もやし 人参 玉葱 醤油 なたね油 ほうれん草 人参 塩 醤油 かつお・昆布だし	胚芽米 ホールコーン 塩 パセリ 豆腐 鶏肉 玉葱 マッシュルーム 米粉 バター スキムミルク 塩 牛乳 粉チーズ ブロッコリー みりん 人参 醤油 大根 玉葱 人参 ベーコン 粉末スープ 胡瓜 穀物酢 なたね油 塩	胚芽米 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 キャベツ 醤油 パセリ	
	キャベツ 人参 ツナ缶	なたね油	砂糖	砂糖	砂糖	塩	醤油	醤油	塩	米粉	塩 醤油	じゃが芋 玉葱
	穀物酢 塩	南瓜 醤油 砂糖	みりん	みりん	砂糖	キャベツ わかめご飯の素 塩	南瓜 オリーブ油 塩	さつま芋 砂糖 醤油	じゃが芋 塩	スキムミルク 塩 牛乳 粉チーズ	中濃ソース ケチャップ	ベーコン なたね油 塩
	なたね油	さやいんげん 人参 醤油 砂糖 ごま 白菜 わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	ケチャップ 穀物酢 片栗粉	砂糖 醤油	砂糖	塩	塩	醤油	塩	中濃ソース ケチャップ	塩	塩
	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 ポテトもち	牛乳 さつま芋入り 米粉蒸しパン	牛乳 おかか軟飯	牛乳 オレンジパウンドケーキ	牛乳 ドロップドーナッツ	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 しらすゆかり軟飯	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 ゆかり軟飯
材料	じゃが芋 小松菜 しらす 片栗粉 塩 醤油 なたね油	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 さつま芋 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	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 いちごジャム	小麦粉 バター 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 せんべい	胚芽米 ゆかり 塩
給与目標量	518	509	471	517	487	435	544	514	507	493	527	454
エネルギーKcal 480	20.9	17.5	16.7	19.6	19.0	14.0	17.5	18.0	22.3	17.9	19.8	15.9
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場合があります。  
\* 和え物・お浸しは、柔らかく茹で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。  
\* □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。