

25日『和食の日』



2025年 11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	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	和風スパゲッティ	ご飯	ご飯	二色ご飯	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	ご飯	ご飯	コーンご飯	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	鶏肉の照り焼き 酢の物 ブロッコリー 味噌汁	肉じゃが わかめ和え 味噌汁	生姜焼き 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	スパゲッティ 鶏肉 玉葱 しめじ チンゲンサイ なたね油 塩 醤油 きざみのり キャベツ 人参 ツナ缶 穀物酢 塩 なたね油 トマト チーズ	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 南瓜 醤油 砂糖 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	胚芽米 めかじき 酒 なたね油 じゃが芋 玉葱 人参 しいたけ ピーマン 砂糖 醤油 みりん キャベツ 醤油 砂糖 ケチャップ 穀物酢 片栗粉 胡瓜 塩 クリームコーン 玉葱 塩 粉末スープ 片栗粉 パセリ	胚芽米 豚ひき肉 砂糖 醤油 酒 小松菜 豆腐 なたね油 わかめ 大豆味噌 みりん 穀物酢 醤油 キャベツ 人参 塩 里芋 葱 人参 ごぼう 大根 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏肉 みりん 醤油 片栗粉 なたね油 胡瓜 わかめ しらす 穀物酢 砂糖 ブロッコリー チンゲンサイ 人参 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	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 塩 もやし 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚肉 玉葱 ピーマン 生姜 酒 醤油 なたね油 人参 胡瓜 醤油 南瓜 オリーブ油 塩 豆腐 なめこ 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 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 醤油 かぶ かぶの葉 油揚げ 大豆味噌 いりこ・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 えのきたけ 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 塩 醤油 大根 玉葱 人参 ベーコン 粉末スープ 塩 じゃが芋 塩 醤油 なたね油 ペーコン 中濃ソース ケチャップ	胚芽米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 りんご バター カレー粉 小麦粉 スキムミルク 塩 醤油 なたね油 鶏レバー 人参 砂糖 大豆味噌 醤油 酒 生姜 カリフラワー 胡瓜 穀物酢 なたね油 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 キャベツ 醤油 パセリ
デザート	柿	りんご	バナナ	バナナ	乳児 みかん	バナナ	みかん	バナナ	乳児 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	牛乳	牛乳	牛乳 いちごジャムの 蒸しまんじゅう	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	牛乳 炊き込みご飯
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 チーズ	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 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	542(459)	604(509)	599(485)	657(519)	603(522)	516(435)	671(559)	639(519)	592(509)	612(493)	662(527)	584(469)
タンパク質(乳児)g	24.8(21.1)	20.5(17.5)	21.4(17.9)	24.6(19.6)	23.6(20.2)	16.2(14.0)	21.9(18.7)	22.0(18.3)	26.8(22.4)	21.7(17.9)	24.5(19.8)	21.0(16.8)
補食	麦茶 菓子・果物	麦茶 おにぎり	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 おにぎり	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。
 * 今月の「やさいデー」は、旬の野菜を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。