

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 せんべい	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	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 実だくさん汁	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 二色和え 南瓜のオイルソテー 味噌汁	生姜焼き 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 片栗粉 塩 醤油 きざみのり キャベツ 人参 ツナ缶	胚芽米 鶏ひき肉 めかじき 玉葱 干しいたけ なたね油 片栗粉 醤油 大豆味噌 砂糖 なたね油	胚芽米 砂糖 醤油 酒 小松菜	胚芽米 鶏肉 みりん 醤油 酒 片栗粉 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 生姜 人参 豚肉 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 鶏卵 玉葱 人参 生姜 酒 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 ぶり 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 ぶり 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 鶏卵 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 ぶり 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 鶏卵 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 ぶり 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	乾めん 豚肉 玉葱 人参 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 じゃが芋 玉葱
	穀物酢 塩 なたね油	さやいんげん 人参 醤油 砂糖 ごま	醤油 砂糖	ケチャップ	胚芽米 鶏肉 みりん 醤油 片栗粉 塩	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 鶏卵 玉葱 人参 生姜 酒 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 ぶり 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 ぶり 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 ぶり 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 ぶり 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 ぶり 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	乾めん 豚肉 玉葱 人参 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 じゃが芋 玉葱
	トマト チーズ	さやいんげん 人参 醤油 砂糖 ごま	胡瓜 塩	ケチャップ	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	乾めん 豚肉 玉葱 人参 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 じゃが芋 玉葱	
	胡瓜 塩 なたね油	さやいんげん 人参 醤油 砂糖 ごま	胡瓜 塩	ケチャップ	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	乾めん 豚肉 玉葱 人参 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 じゃが芋 玉葱	
	トマト チーズ	さやいんげん 人参 醤油 砂糖 ごま	胡瓜 塩	ケチャップ	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	乾めん 豚肉 玉葱 人参 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 じゃが芋 玉葱	
	胡瓜 塩 なたね油	さやいんげん 人参 醤油 砂糖 ごま	胡瓜 塩	ケチャップ	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	乾めん 豚肉 玉葱 人参 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 じゃが芋 玉葱	
	白菜 わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	さやいんげん 人参 醤油 砂糖 ごま	胡瓜 塩	ケチャップ	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	乾めん 豚肉 玉葱 人参 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 じゃが芋 玉葱	
	白菜 わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	さやいんげん 人参 醤油 砂糖 ごま	胡瓜 塩	ケチャップ	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	乾めん 豚肉 玉葱 人参 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 じゃが芋 玉葱	
	粉末スープ	さやいんげん 人参 醤油 砂糖 ごま	胡瓜 塩	ケチャップ	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	乾めん 豚肉 玉葱 人参 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 じゃが芋 玉葱	
	大根 片栗粉 塩 醤油	さやいんげん 人参 醤油 砂糖 ごま	胡瓜 塩	ケチャップ	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	胚芽米 じやが芋 玉葱 人参 生姜 大豆味噌 グリンピース 醤油 砂糖 なたね油	乾めん 豚肉 玉葱 人参 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 じゃが芋 玉葱	
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 ボテトもち	牛乳 さつま芋入り 米粉蒸しパン	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	牛乳	
材料	じゃが芋 米粉 小松菜 しらす 片栗粉 塩 醤油	さやいんげん 人参 醤油 砂糖 ごま	胡瓜 塩	ケチャップ	胚芽米 じらすと 片栗粉 塩 醤油 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 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 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 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 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 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 牛乳 鶏卵 砂糖 なたね油	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)	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 26.0(20.0)	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 菓子・果物	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		

*補食は長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。

*口で囲まれた食材は、アレルギーの確認が必要な加工食品です。

*午前のおやつのビスケットは、クラッカーに変更になることがあります。