



2025年 12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	1 15	2 16	3 17	4 18	5 19	6 20	8 22	9 23	10 24	11 25	12 26	13 27
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	軟飯	あんかけ焼きそば	軟飯	軟飯	軟飯	わかめ軟飯	豆腐のドライカレー	軟飯	軟飯	ゆかり軟飯	コーン軟飯	中華丼
副食	シャキシャキつくね マッシュポテト トマト 味噌汁	人参のおかか煮 わかめ和え	クリームコーン入り卵焼き 南瓜の甘煮 胡瓜のゆかり和え 味噌汁	魚の揚げ煮 二色和え 味噌汁	キャベツのレバー煮 ごま和え 豚汁	大根のそぼろ煮 胡瓜もみ 味噌汁	ツナサラダ チーズ	ぶり大根 納豆和え 味噌汁	ひじきコロッケ 二色和え トマト 味噌汁	豆腐とひき肉の味噌煮 酢の物 ブロッコリー 味噌汁	つくねの煮物 さつま芋サラダ ミネストローネ	ジャーマンポテト しらす和え 味噌汁
材料	胚芽米	中華蒸しめん	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
	鶏ひき肉 もやし えのきたけ 片栗粉 醤油 塩 なたね油	なたね油 豚肉 玉葱 人参 チンゲンサイ 白菜 砂糖 醤油 塩 粉末スープ	鶏卵 クリームコーン 人参 玉葱 グリーンピース 牛乳 塩 なたね油	めかじき 酒 片栗粉 なたね油 醤油 みりん 砂糖	鶏レバー キャベツ 醤油 砂糖 酒 生姜 さやいんげん もやし ごま 醤油 砂糖	大根 鶏ひき肉 なたね油 酒 醤油 かつおだし 砂糖 片栗粉	豚ひき肉 豆腐 玉葱 人参 なたね油 小麦粉 カレー粉 ホールトマト 塩 グリンピース ケチャップ 中濃ソース	ぶり 大根 生姜 酒 砂糖 醤油 みりん	じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 ひじき 塩 小麦粉 パン粉 なたね油	豆腐 豚ひき肉 大豆味噌 砂糖 片栗粉 わかめ 胡瓜 しらす 穀物酢 砂糖 塩 ブロッコリー	鶏ひき肉 玉葱 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし ごま油	胚芽米 豚肉 玉葱 人参 チンゲンサイ なたね油 醤油 砂糖 塩 かつおだし 片栗粉 ごま油
	じゃが芋 牛乳 バター 塩	ごま油 片栗粉	南瓜 砂糖 醤油	ほうれん草 白菜 醤油	ほうれん草 白菜 醤油	胡瓜 塩	じゃが芋 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	キャベツ 人参 ツナ缶 穀物酢 塩 なたね油 チーズ	ほうれん草 人参 ひきわり納豆 醤油	キャベツ さやいんげん 醤油	さつま芋 胡瓜 人参 穀物酢 砂糖 塩	じゃが芋 玉葱 ツナ缶
	トマト	人参 砂糖 醤油 かつお節	胡瓜 ゆかり 塩	かぶ かぶの葉 いりこ・昆布だし 大豆味噌	豚肉 大根 豆腐 人参 葱 いりこ・昆布だし 大豆味噌			白菜 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	トマト	もやし 人参 いりこ・昆布だし 大豆味噌	人参 セロリー ベーコン 玉葱 キャベツ ホールトマト 粉末コンソメ 塩	胡瓜 しらす 醤油
	大根 万能ねぎ 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	もやし 胡瓜 わかめご飯の素	キャベツ わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし									
デザート	みかん	バナナ	バナナ	みかん	煮りんご	バナナ	みかん	煮りんご	バナナ	バナナ	みかん	オレンジ
3時おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	豆乳クリームうどん	スイートポテト	ゆかり軟飯	ココアクリームサンド	バナナ米粉蒸しパン	混ぜ軟飯	ポテトもち	コーンパン	おかか軟飯	黄な粉バターサンド	りんごゼリー せんべい	蒸しまんじゅう
材料	乾めん 調整豆乳 なたね油 玉葱 チンゲンサイ 塩 ベーコン	さつま芋 バター 砂糖 牛乳	胚芽米 ゆかり 塩	食パン 生クリーム 砂糖 ココア	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 なたね油 調整豆乳 バナナ	胚芽米 青のり しらす 塩	じゃが芋 なたね油 片栗粉 醤油 きざみのり	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ホールコーン	胚芽米 醤油 かつお節	丸パン バター 黄な粉 砂糖	りんごジュース 寒天 砂糖 せんべい	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖
給与目標量	米粉 粉末スープ											
エネルギーKcal	533	466	481	510	458	417	534	475	488	467	463	446
タンパク質g	20.3	14.7	16.3	19.8	18.3	13.4	20.5	20.2	15.9	19.3	15.4	16.3
補食	麦茶 ツナ軟飯	麦茶 ぶどうゼリー・菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 ゆかり軟飯	麦茶 みかんゼリー・菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物
材料	胚芽米 ツナ缶 醤油	ぶどうジュース 寒天 砂糖			南瓜 砂糖		胚芽米 ゆかり 塩		みかんジュース 寒天 砂糖	さつま芋		

* 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。
* 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。



* 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。