

やさいデー

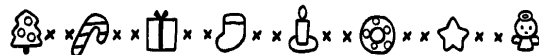


2025年 12月 乳幼児献立表(中野区保育園・幼稚園課)



曜日	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
日	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	ご飯	あんかけ焼きそば	ご飯	ご飯	人参ご飯	炊き込みご飯	豆腐のドライカレー	ご飯	ご飯	ゆかりご飯	コーンご飯	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	魚とごぼうの揚げ煮 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	生揚げの炒め煮 酢の物 ブロッコリー 味噌汁	鶏肉のマーマレード焼き 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 鶏ひき肉 もやし えのきたけ 片栗粉 醤油 塩 なたね油 じゃが芋 牛乳 バター 塩 トマト 大根 万能ねぎ 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	中華蒸しめん 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 ごま油 片栗粉 人参 砂糖 醤油 かつお節 もやし 胡瓜 わかめ ごはんの素	胚芽米 鶏卵 クリームコーン 人参 チンゲンサイ グリーンピース 牛乳 塩 砂糖 粉末スープ 南瓜 砂糖 醤油 胡瓜 ゆかり 塩 キャベツ わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 人参 塩 パセリ めかじき 酒 片栗粉 ごぼう なたね油 醤油 みりん 砂糖 ほうれん草 白菜 醤油 かぶ かぶの葉 油揚げ いりこ・昆布だし 大豆味噌	胚芽米 人参 塩 パセリ 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 豚肉 大根 豆腐 人参 葱 いりこ・昆布だし 大豆味噌	胚芽米 鶏ひき肉 豆腐 玉葱 人参 なたね油 小麦粉 カレー粉 ホールトマト 塩 グリーンピース ケチャップ 中濃ソース キャベツ 人参 ツナ缶 穀物酢 塩 なたね油 チーズ	胚芽米 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 グリーンピース ケチャップ 中濃ソース キャベツ 人参 ツナ缶 穀物酢 塩 なたね油 チーズ	胚芽米 ぶり 大根 生姜 酒 なたね油 小麦粉 カレー粉 ホールトマト 塩 ほうれん草 人参 ひきわり納豆 醤油 白菜 葱 えのきたけ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 ひじき 小麦粉 パン粉 なたね油 キャベツ さやいんげん 醤油 トマト もやし 人参 油揚げ いりこ・昆布だし 大豆味噌	胚芽米 ゆかり 塩 生揚げ 豚肉 玉葱 しいたけ なたね油 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉 わかめ 胡瓜 しらす 穀物酢 砂糖 塩 ブロッコリー 人参 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 ホールコーン 塩 パセリ 鶏肉 マーマレード 醤油 片栗粉 なたね油 さつま芋 胡瓜 人参 穀物酢 塩 なたね油 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 人参 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 人参 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 玉葱 ツナ缶 なたね油 塩 胡瓜 しらす 醤油
デザート	みかん	バナナ	乳児 バナナ	みかん	りんご	バナナ	みかん	乳児 りんご	バナナ	バナナ	みかん	オレンジ
3時おやつ	牛乳 豆乳クリーム スパゲティ	牛乳 スイートポテト	牛乳 舞茸ご飯	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳 バナナ米粉蒸しパン	牛乳 おにぎり	牛乳 ポテトもち	牛乳 ウインナーチーズパン	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 黄な粉バターサンド	牛乳 りんごゼリー せんべい	牛乳 蒸しまんじゅう
材料	スパゲティ 調整豆乳 なたね油 玉葱 しめじ 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 鶏肉 舞茸 人参 ごぼう 醤油 砂糖 酒	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 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 スキムミルク ビザザーズ バター ホールコーン ウインナー	胚芽米 醤油 かつお節	丸パン バター 黄な粉 砂糖 せんべい	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(乳児)Kcal 630(505)	671(538)	571(466)	587(502)	664(534)	547(460)	553(446)	641(534)	606(523)	609(492)	608(492)	603(501)	537(446)
タンパク質(乳児)g 26.0(20.0)	26.3(21.3)	18.0(14.7)	21.0(17.8)	24.7(20.4)	21.7(18.4)	19.2(15.6)	23.8(20.5)	27.3(22.9)	19.5(16.2)	23.7(19.6)	20.0(16.8)	19.6(16.3)
補食	麦茶 ツナご飯	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	麦茶 おにぎり	麦茶 みかんゼリー・菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 蒸かし芋	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子
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、野菜を多く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、アレルゲン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。