

やさいデー

2026年 2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 | 2 16 | 3 17 | 4 18 | 5 19 | 6 20 | 7 21 | 9 | 10 24 | 25 | 12 26 | 13 27 | 14 28 | |
| 乳児 午前おやつ | 牛乳 せんべい | 牛乳 せんべい | 牛乳 ピスケット | 牛乳 せんべい | 牛乳 ピスケット | 牛乳 せんべい | 牛乳 ピスケット | 牛乳 せんべい | 牛乳 ピスケット | 牛乳 せんべい | 牛乳 ピスケット | 牛乳 ピスケット | |
| 主食 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ゆかりご飯 | カレーライス | 青菜とらすのチャーハン | ご飯 | ナポリタン | ご飯 | ご飯 | ご飯 | 肉うどん | |
| 副食 | 松風焼き ひじきの煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 | 魚の漬け焼き レンコンの金平 酢の物 味噌汁 | キッシュ ブロッコリー トマト 味噌汁 | 豆腐のチャンブル 磯辺ポテト フレンチサラダ | 鶏レバーのワイン煮 南瓜のそぼろ煮 二色和え 味噌汁 | 豚肉の味噌炒め コーン和え 南瓜の甘煮 すまし汁 | ツナサラダ 粉ふき芋 | 高野豆腐の卵とじ 人参の甘煮 胡瓜の味噌おかか和え 味噌汁 | 鶏肉のカレー焼き トマト 二色和え 味噌汁 | 鮭のサクサク揚げ トマト 味噌汁 | ジャーマンポテト ゆかり和え | | |
| 材料 | 胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 干しいたけ 片栗粉 醤油 砂糖 酒 大豆味噌 なたね油 | 胚芽米 白身魚 鶏肉 玉葱 干しいたけ 片栗粉 醤油 砂糖 酒 大豆味噌 なたね油 | 胚芽米 鶏肉 玉葱 人参 豆腐 豚肉 バター 牛乳 玉葱 | 胚芽米 鶏肉 玉葱 人参 豆腐 豚肉 キャベツ 牛乳 生クリーム オイスターソース | 胚芽米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 じゃが芋 りんご 小麦粉 玉葱 | 胚芽米 ほうれん草 しらす 豚肉 玉葱 ビーマン 塩 なたね油 大豆味噌 砂糖 酒 | 胚芽米 豚肉 玉葱 マッシュルーム ビーマン 塩 なたね油 大豆味噌 砂糖 酒 | 胚芽米 高野豆腐 豚ひき肉 玉葱 鶏卵 片栗粉 なたね油 かつおだし トマトソース ケチャップ 粉チーズ | 胚芽米 鶏肉 酒 カレー粉 塩 醤油 片栗粉 なたね油 かつおだし さやえんどう 砂糖 胡瓜 ホールコーン 粉チーズ | 胚芽米 生鮭 塩 酒 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー | 胚芽米 乾めん 豚肉 玉葱 人参 かつあ・昆布だし 醤油 みりん | | |
| | ひじき 人参 油揚げ なたね油 醤油 砂糖 かつおだし | 砂糖 醤油 みりん | 砂糖 なたね油 | 片栗粉 じゃが芋 塩 中濃ソース ケチャップ | トマト 青のり 人参 もやし チングンサイ 大豆味噌 いりこ・昆布だし | 南瓜 豚ひき肉 かつおだし 砂糖 醤油 人參 ほうれん草 ホールコーン 醤油 | トマト ケチャップ 粉チーズ ツナ缶 人参 キャベツ 穀物酢 砂糖 塩 なたね油 人参 もやし 醤油 | トマト ケチャップ 粉チーズ ツナ缶 人参 キャベツ 穀物酢 砂糖 塩 なたね油 胡瓜 大豆味噌 かつお節 玉葱 小松菜 大豆味噌 いりこ・昆布だし | トマト 白菜 人参 醤油 大根 油揚げ 大豆味噌 いりこ・昆布だし | 胚芽米 生鮭 塩 酒 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー | 胚芽米 じゃが芋 玉葱 ベーコン なたね油 塩 | | |
| | さつま芋 醤油 砂糖 | わかれ 砂糖 なたね油 | トマト 青のり 人参 もやし チングンサイ 大豆味噌 いりこ・昆布だし | トマト 青のり 人参 もやし チングンサイ 大豆味噌 いりこ・昆布だし | 南瓜 醤油 砂糖 人參 ほうれん草 ホールコーン 醤油 | 南瓜 醤油 砂糖 人參 もやし 醤油 | 南瓜 醤油 砂糖 豆腐 人參 塩 醤油 人參 もやし 醤油 | 南瓜 大豆味噌 かつお節 玉葱 小松菜 大豆味噌 いりこ・昆布だし | 南瓜 大豆味噌 かつお節 玉葱 小松菜 大豆味噌 いりこ・昆布だし | 胚芽米 生鮭 塩 酒 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー | 胚芽米 じゃが芋 玉葱 ベーコン なたね油 塩 | | |
| | 白菜 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし | 白菜 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし | キャベツ 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし | キャベツ 玉葱 人参 穀物酢 なたね油 塩 | キャベツ 胡瓜 人参 もやし チングンサイ 大豆味噌 いりこ・昆布だし | キャベツ 胡瓜 人参 もやし チングンサイ 大豆味噌 いりこ・昆布だし | キャベツ 胡瓜 人参 もやし チングンサイ 大豆味噌 いりこ・昆布だし | キャベツ 胡瓜 人参 もやし チングンサイ 大豆味噌 いりこ・昆布だし | キャベツ 胡瓜 人参 もやし チングンサイ 大豆味噌 いりこ・昆布だし | 胚芽米 生鮭 塩 酒 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー | 胚芽米 じゃが芋 玉葱 ベーコン なたね油 塩 | | |
| デザート | 乳児 みかん | りんご | バナナ | みかん | バナナ | オレンジ | バナナ | 乳児 りんご | バナナ | バナナ | りんご | オレンジ | |
| 3時おやつ | 牛乳 おにぎり チーズ | 牛乳 きつねうどん | 牛乳 大学芋 | 牛乳 ジャムバターサンド | 牛乳 りんごゼリー せんべい | 牛乳 ココア蒸しまんじゅう | 牛乳 チーズパン | 牛乳 黄な粉おはぎ | 牛乳 豆乳クリームサンド | 牛乳 せんべい | バナナヨーグルト | 牛乳 混ぜご飯 | |
| 材料 | 胚芽米 わかめご飯の素 人参 | 乾めん 油揚げ 砂糖 | さつま芋 なたね油 醤油 | 食パン バター いちごジャム | りんごジュース 砂糖 寒天 | 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ココア | 強力粉 小麦粉 ドライイースト 塩 砂糖 オリーブ油 チーズ | 胚芽米 もち米 黄な粉 砂糖 塩 | 米粉 丸パン 豆乳ホイップ 砂糖 バナナ | 米粉 丸パン 豆乳ホイップ 砂糖 バナナ | 胚芽米 砂糖 バナナ | 胚芽米 しらす 小松菜 醤油 塩 | |
| | チーズ | 葱 砂糖 醤油 みりん かつお・昆布だし | 砂糖 醤油 みりん かつお・昆布だし | せんべい | | | | | | | せんべい | | |
| 給与目標量 | エネルギー(乳児)Kcal 630(505) | 670(572) | 541(443) | 629(526) | 604(487) | 658(523) | 500(423) | 700(586) | 601(492) | 577(481) | 665(539) | 462(394) | 549(442) |
| タンパク質(乳児)g 26(20.8) | 26.7(19.0) | 25.0(20.6) | 18.5(15.9) | 21.4(17.6) | 23.7(19.1) | 17.5(14.9) | 26.9(22.8) | 23.8(18.9) | 20.5(17.4) | 24.0(19.9) | 19.2(16.9) | 20.8(16.6) | |
| 補食 | 妻茶 菓子・果物 | 妻茶 ふかし芋 | 妻茶 ぶどうゼリー・菓子 | 妻茶 菓子・果物 | 妻茶 コーンご飯 | 妻茶 菓子 | 妻茶 わかめご飯 | 妻茶 菓子・果物 | 妻茶 みかんゼリー・菓子 | 妻茶 菓子・果物 | 妻茶 さつま芋のマッシュ | 妻茶 菓子 | |
| 材料 | | じゃが芋 塩 | ぶどうジュース 砂糖 寒天 | | 胚芽米 ホールコーン 塩 | | 胚芽米 わかめご飯の素 | | みかんジュース 砂糖 寒天 | | さつま芋 砂糖 | | |

* 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、アレルゲンの確認が必要な加工食品です。

* 午前のおやつのピスケットは、クラッカーに変更になることがあります。

* 液体ミルクは備蓄用のものを使っています。

