

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<br>午前おやつ            | 牛乳<br>せんべい  | 牛乳<br>ビスケット                          | 牛乳<br>せんべい  | 牛乳<br>ビスケット                             | 牛乳<br>せんべい  | 牛乳<br>ビスケット                                | 牛乳<br>せんべい                                  | 牛乳<br>ビスケット  | 牛乳<br>せんべい                             | 牛乳<br>ビスケット                                     | 牛乳<br>せんべい                                      | 牛乳<br>ビスケット                                    |
| 主食                     | ご飯  | ご飯                                   | ご飯  | ゆかりご飯                                   | カレーライス  | 青菜としらすのチャーハン                               | ご飯  | ナポリタン  | ご飯                                     | ご飯  | ご飯  | 肉うどん   |
| 副食                     | 松風焼き<br>ひじきの煮物<br>さつま芋の甘煮<br>味噌汁                      | 魚の漬け焼き<br>レンコンの金平<br>酢の物<br>味噌汁      | キッシュ<br>ブロッコリー<br>トマト<br>味噌汁                                    | 豆腐のチャンプル<br>磯辺ポテト<br>味噌汁                | 鶏レバーのワイン煮<br>フレンチサラダ  | 南瓜のそぼろ煮<br>二色和え<br>味噌汁                     | 豚肉の味噌炒め<br>コーンと和え<br>南瓜の甘煮<br>すまし汁          | ツナサラダ<br>粉ふき芋  | 高野豆腐の卵とじ<br>人参の甘煮<br>胡瓜の味噌おかか和え<br>味噌汁 | 鶏肉のカレー焼き<br>人参ドレッシングサラダ<br>ブロッコリー<br>ミルクスープ     | 鮭のサクサク揚げ<br>トマト<br>二色和え<br>味噌汁                  | ジャーマンポテト<br>ゆかり和え                              |
| 材料                     | 胚芽米   | 胚芽米                                  | 胚芽米   | 胚芽米                                     | 胚芽米   | 胚芽米  | 胚芽米   | スパゲッティ<br>豚肉<br>玉葱<br>マッシュルーム<br>ピーマン<br>塩<br>なたね油<br>トマトソース<br>ケチャップ<br>粉チーズ<br>ツナ缶<br>人参<br>キャベツ<br>穀物酢<br>塩<br>なたね油 | 胚芽米                                    | 胚芽米   | 胚芽米   | 乾めん<br>豚肉<br>玉葱<br>人参<br>かつお・昆布だし<br>醤油<br>みりん |
|                        | 鶏ひき肉<br>玉葱<br>干しいたけ<br>片栗粉 醤油<br>砂糖 酒<br>大豆味噌<br>なたね油 | 白身魚<br>酒<br>なたね油<br>みりん<br>醤油        | 鶏肉<br>玉葱<br>パプリカ<br>鶏卵<br>バター<br>牛乳<br>生クリーム<br>塩<br>砂糖<br>なたね油 | 豆腐<br>豚肉<br>キャベツ<br>玉葱<br>オイスターソース      | 鶏レバー<br>じゃが芋<br>りんご<br>小麦粉<br>バター<br>カレー粉 塩<br>スキムミルク<br>醤油 | 南瓜<br>ほうれん草<br>しらす<br>葱<br>塩<br>醤油<br>なたね油 | 豚肉<br>玉葱<br>ピーマン<br>なたね油<br>大豆味噌<br>砂糖<br>酒 | 人参<br>ほうれん草<br>ホールコーン<br>醤油  | 人参<br>砂糖<br>醤油                         | 人参<br>砂糖<br>醤油                                  | 白菜<br>人参<br>醤油                                  |  |
|                        | ひじき<br>人参<br>油揚げ<br>なたね油<br>醤油<br>砂糖<br>かつおだし         | レンコン<br>人参<br>ごま油<br>砂糖<br>醤油<br>みりん | ブロッコリー<br>塩<br>砂糖<br>なたね油                                       | 塩<br>なたね油<br>片栗粉                        | 塩<br>なたね油<br>片栗粉  | 塩<br>醤油                                    | 人参<br>ほうれん草<br>ホールコーン<br>醤油                 | 人参<br>しょうれん草<br>ホールコーン<br>醤油   | 人参<br>砂糖<br>醤油                         | 人参<br>砂糖<br>醤油                                  | トマト   |  |
|                        | さつま芋<br>醤油<br>砂糖                                      | わかめ<br>胡瓜<br>しらす<br>穀物酢<br>塩<br>砂糖   | トマト   | じゃが芋<br>塩<br>青のり                        | 鶏レバー<br>赤ワイン<br>砂糖 醤油<br>葱 生姜                               | 人参<br>もやし<br>醤油                            | 人参<br>もやし<br>醤油                             | 南瓜<br>醤油<br>砂糖   | 人參<br>砂糖<br>醤油                         | 人參<br>砂糖<br>醤油                                  | 白菜<br>人参<br>醤油                                  |  |
|                        | 白菜<br>葱<br>大豆味噌<br>いりこ・昆布だし                           | キャベツ<br>玉葱<br>大豆味噌<br>いりこ・昆布だし       | 大根<br>人参<br>大豆味噌<br>いりこ・昆布だし                                    | 人参<br>もやし<br>チンゲンサイ<br>大豆味噌<br>いりこ・昆布だし | 人参<br>もやし<br>キャベツ<br>胡瓜<br>人参<br>穀物酢<br>なたね油 塩              | 人参<br>もやし<br>醤油                            | キャベツ<br>わかめ<br>大豆味噌<br>いりこ・昆布だし             | 豆腐<br>人参<br>塩<br>醤油<br>かつお・昆布だし  | 胡瓜<br>大豆味噌<br>かつお節                     | 玉葱<br>小松菜<br>大豆味噌<br>いりこ・昆布だし                   | じゃが芋<br>人参<br>玉葱<br>ベーコン<br>粉末スープ<br>液体ミルク<br>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  |
|                        | 3時おやつ   | 牛乳<br>おにぎり<br>チーズ                    | 牛乳<br>きつねうどん  | 牛乳<br>大学芋                               | 牛乳<br>ジャムバターサンド   | 牛乳<br>りんごゼリー<br>せんべい                       | 牛乳<br>チーズナン                                 | 牛乳<br>黄な粉おはぎ   | 牛乳<br>人参入り米粉蒸しパン                       | 牛乳<br>豆乳クリームサンド                                 | 牛乳<br>バナナヨーグルト                                  | 牛乳<br>混ぜご飯                                     |
|                        | 材料  | 胚芽米<br>わかめご飯の素<br>ツナ缶                | 乾めん<br>油揚げ<br>人参<br>葱 砂糖<br>醤油 みりん<br>かつお・昆布だし                  | さつま芋<br>なたね油<br>醤油<br>砂糖                | 食パン<br>バター<br>いちごジャム  | りんごジュース<br>砂糖<br>寒天                        | 小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>砂糖<br>ココア               | 強力粉<br>小麦粉<br>ドライイースト<br>塩 砂糖<br>オリーブ油<br>チーズ  | 胚芽米<br>もち米<br>黄な粉<br>砂糖<br>塩           | 米粉<br>ベーキングパウダー<br>砂糖 人参<br>調整豆乳<br>穀物酢<br>なたね油 | 丸パン<br>豆乳ホイップ<br>砂糖                             | プレーンヨーグルト<br>砂糖<br>バナナ                         |
|                        | 給与目標量   |                                      |   |   |   |  |   |  |  |   |   |  |
|                        | エネルギー(乳児)Kcal<br>630(505)                             | 670(572)                             | 541(443)  | 629(526)                                | 604(487)  | 658(523)                                   | 500(423)                                    | 700(586)   | 601(492)                               | 577(481)  | 665(539)  | 462(394)                                       |
| タンパク質(乳児)g<br>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                     | 麦茶<br>菓子・果物   | 麦茶<br>ぶかし芋                           | 麦茶<br>ぶどうゼリー・菓子   | 麦茶<br>菓子・果物                             | 麦茶<br>コーンご飯   | 麦茶<br>菓子                                   | 麦茶<br>わかめご飯                                 | 麦茶<br>菓子・果物  | 麦茶<br>みかんゼリー・菓子                        | 麦茶<br>菓子・果物                                     | 麦茶<br>さつま芋のマッシュ                                 | 麦茶<br>菓子                                       |
| 材料                     |   | じゃが芋<br>塩                            | ぶどうジュース<br>砂糖<br>寒天   |   | 胚芽米<br>ホールコーン<br>塩  |  | 胚芽米<br>わかめご飯の素                              |  | みかんジュース<br>砂糖<br>寒天                    |   | さつま芋<br>砂糖                                      |  |

\* 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。

\* 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。

\* 液体ミルクは備蓄用のものを使用しています。