2026年　4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	13　27	14　28	1　15	2　16　30	3　17	4　18	6　20	7　21	8　22	9　23	10　24	11　25
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	うどんのケチャップ炒め	ゆかり軟飯	しらす軟飯	軟飯	軟飯	青菜と肉かけ軟飯	軟飯	軟飯	カレーライス	軟飯	軟飯	味噌煮込みうどん
副食	ツナサラダ チーズ	ぎせい豆腐 野菜炒め トマト 味噌汁	松風焼き 塩もみ ブロッコリー 味噌汁	つくねの煮物 切干大根の煮物 おかか和え 味噌汁	メカジキの揚げ煮 粉ふき芋 酢の物 すまし汁	ツナと大根の煮物 ゆかり和え 味噌汁	ミートボールの煮物 人参の甘煮 二色和え 味噌汁	和風ハンバーグ トマト スティック胡瓜 味噌汁	鶏レバーの甘辛煮 人参ラペ	つくねの煮物 フレンチサラダ ブロッコリー わかめスープ	魚の西京焼き 南瓜の甘煮 コーン和え 味噌汁	ジャーマンポテト 胡瓜もみ
材料	乾めん 豚ひき肉 玉葱 人参 なたね油 ケチャップ ツナ缶 キャベツ 胡瓜 人参 なたね油 穀物酢 塩 チーズ	胚芽米 ゆかり　塩 豆腐 豚ひき肉 人参 葱 グリンピース 鶏卵 塩 砂糖 醤油 なたね油 もやし 玉葱 人参 塩　醤油 なたね油 トマト 大根 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 しらす 塩 鶏ひき肉 玉葱 干ししいたけ 片栗粉 醤油 大豆味噌 酒 砂糖 なたね油 キャベツ 人参 塩 ブロッコリー チンゲンサイ 玉葱 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 切干大根 人参 なたね油 醤油 砂糖 かつおだし ほうれん草 人参 醤油 かつお節 白菜 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 メカジキ 酒 片栗粉 なたね油 醤油 砂糖 みりん じゃが芋 塩 胡瓜 わかめ 穀物酢 醤油 砂糖 万能ねぎ 人参 塩 醤油 かつお・昆布だし	胚芽米 豚肉 葱 ほうれん草 なたね油 塩 砂糖 醤油 片栗粉 大根 ツナ缶 醤油 砂糖 もやし ゆかり 塩 玉葱 じゃが芋 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 人参 醤油 砂糖 キャベツ さやいんげん 醤油 大根 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 マッシュポテト 塩 なたね油 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 トマト 胡瓜 塩 豆腐 人参 さやえんどう 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 りんご 小麦粉 バター カレー粉 塩　醤油 スキムミルク 中濃ソース ケチャップ なたね油 鶏レバー みりん 醤油 なたね油 生姜 人参 レーズン オリーブ油　塩 穀物酢　砂糖	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし キャベツ 人参 胡瓜 穀物酢 塩 なたね油 ブロッコリー わかめ 玉葱 塩　醤油 粉末スープ かつおだし	胚芽米 白身魚 酒 大豆味噌 みりん 砂糖 なたね油 南瓜 醤油 砂糖 もやし 人参 ホールコーン 醤油 キャベツ 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	乾めん 豚肉 葱 人参 みりん 大豆味噌 かつお・昆布だし じゃが芋 玉葱 ベーコン なたね油 塩 人参 胡瓜 塩
デザート	オレンジ	バナナ	バナナ	オレンジ	バナナ	オレンジ	オレンジ	バナナ	バナナ	オレンジ	いちご	バナナ
3時おやつ	牛乳 豚そぼろ軟飯	牛乳 磯辺フライドポテト	牛乳 わかめ軟飯 スティック胡瓜	牛乳 黄な粉バタートースト	牛乳 ココア米粉蒸しパン	牛乳 南瓜のマッシュ	牛乳 ツナ軟飯	牛乳 煮込みうどん	ヨーグルト おろしりんごのせ せんべい	牛乳 ジャムバターサンド	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 混ぜ軟飯
材料	胚芽米 豚ひき肉 醤油 砂糖 生姜	じゃが芋 なたね油 塩 青のり	胚芽米 わかめご飯の素 胡瓜 塩	食パン バター 黄な粉 砂糖	米粉 ベーキングパウダー 砂糖　穀物酢 調整豆乳 なたね油 ココア	南瓜 砂糖	胚芽米 ツナ缶 醤油	乾めん 鶏肉　葱 チンゲンサイ 醤油 みりん かつお・昆布だし	プレーンヨーグルト 砂糖 おろしりんご缶 せんべい	丸パン バター いちごジャム	マカロニ 黄な粉 砂糖 塩	胚芽米 しらす 小松菜 醤油 塩
給与目標量												
エネルギーKcal 480	569	445	459	463	485	435	458	497	470	415	444	418
タンパク質g 20.0	22.6	15.9	18.9	18.7	18.3	16.3	17.9	20.3	17.8	17.0	21.5	14.0
補食	麦茶 蒸かし芋	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 りんごゼリー・菓子	麦茶 おかか軟飯	麦茶 菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 ぶどうゼリー・菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 コーン軟飯	麦茶 米粉蒸しパン	麦茶 菓子
材料	さつま芋			りんごジュース 寒天 砂糖	胚芽米 かつお節 醤油			ぶどうジュース 寒天 砂糖		胚芽米 ホールコーン 塩	米粉　調製豆乳 ベーキングパウダー 砂糖　穀物酢　なたね油	

＊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。
＊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、アレルゲン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。
＊おろしりんご缶は災害用の備蓄品を使用しています。