



2026年 5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	11 25	12 26	13 27	14 28	1 15 29	2 16 30	18	19	20	7 21	8 22	9 23
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	カレーライス	軟飯	軟飯	軟飯	軟飯	わかめ軟飯	うどんのミートソース	軟飯	軟飯	軟飯	チキン軟飯	煮込みうどん
副食	和風サラダ チーズ	五目厚焼き卵 ツナ和え ブロッコリー 味噌汁	つくね焼き 酢の物 磯辺ポテト すまし汁	つくねの煮物 野菜炒め トマト 味噌汁	めかじきのバーベキュー風 コーンとえ 人参の甘煮 味噌汁	南瓜のそぼろ煮 ゆかり和え 味噌汁	アスパラサラダ ミートボールの煮物	魚の天ぷら ひじきサラダ トマト 味噌汁	ミートボールの煮物 二色和え 粉ふき芋 味噌汁	マーボー豆腐 胡瓜の中華和え さつま芋の甘煮 味噌汁	鶏レバーのワイン煮 コーンサラダ 白菜スープ	じゃが芋のソテー 胡瓜とツナの和え物
材料	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 スキムミルク 醤油 中濃ソース ケチャップ なたね油 キャベツ 人参 胡瓜 穀物酢 なたね油 醤油 砂糖 チーズ	胚芽米 鶏卵 玉葱 人参 しいたけ グリーンピース かつおだし 砂糖 醤油 なたね油 ツナ缶 キャベツ 醤油 ブロッコリー 豆腐 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし 小松菜 人参 醤油 塩 かつお・昆布だし	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 干しいたけ 片栗粉 醤油 大豆味噌 酒 砂糖 なたね油 しらす 胡瓜 人参 穀物酢 砂糖 塩 じゃが芋 塩 青のり 小松菜 人参 醤油 塩 かつお・昆布だし	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 砂糖 かつおだし キャベツ 人参 玉葱 なたね油 塩 醤油 トマト 大根 わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 めかじき 酒 玉葱 ケチャップ 醤油 白ワイン なたね油 ほうれん草 ホールコーン 醤油 人参 砂糖 醤油 白菜 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 わかめご飯の素 南瓜 豚ひき肉 かつおだし 砂糖 醤油 もやし 胡瓜 ゆかり 塩 玉葱 小松菜 大豆味噌 いりこ・昆布だし	乾めん 豚ひき肉 玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン 小麦粉 なたね油 塩 ケチャップ デミグラスソース 人参 キャベツ グリーンアスパラ 穀物酢 なたね油 塩 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	胚芽米 白身魚 酒 塩 小麦粉 なたね油 ひじき 胡瓜 もやし 穀物酢 なたね油 砂糖 醤油 トマト 豆腐 人参 さやえんどう 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし さやいんげん もやし 醤油 じゃが芋 塩 チンゲンサイ 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豆腐 豚ひき肉 干しいたけ 葱 大豆味噌 テンメンジャン 醤油 酒 生姜 なたね油 片栗粉 胡瓜 人参 穀物酢 砂糖 醤油 ごま油 さつま芋 砂糖 醤油 人参 わかめ 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏肉 人参 玉葱 なたね油 グリーンピース 醤油 酒 鶏レバー 赤ワイン 砂糖 醤油 葱 生姜 ホールコーン キャベツ 胡瓜 穀物酢 なたね油 塩 白菜 玉葱 粉末スープ 塩 醤油 かつおだし	乾めん 鶏肉 葱 人参 ほうれん草 醤油 みりん かつお・昆布だし じゃが芋 玉葱 なたね油 塩 胡瓜 ツナ缶 醤油 ごま油
デザート	オレンジ	バナナ	オレンジ	バナナ	バナナ	オレンジ	オレンジ	バナナ	オレンジ	バナナ	バナナ	バナナ
3時おやつ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	牛乳 黄な粉軟飯	牛乳 米粉クッキー	牛乳 チーズスティック	牛乳 焼きそば	牛乳 蒸かし芋	牛乳 おかか軟飯	牛乳 ポテトもち	牛乳 ベーコンとチーズの 米粉マフィン	牛乳 クリームベリーサンド	牛乳 プアマンケーキ	牛乳 混ぜ軟飯
材料	ぶどうジュース 寒天 砂糖 せんべい	胚芽米 黄な粉 砂糖 塩	米粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 いちごジャム 砂糖 なたね油 塩	食パン バター 粉チーズ	中華蒸しめん 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 ニラ なたね油 塩 中濃ソース	さつま芋	胚芽米 醤油 かつお節	じゃが芋 なたね油 片栗粉 醤油 刻みのり	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 鶏卵 牛乳 バター チーズ ベーコン	丸パン クリームチーズ いちごジャム	小麦粉 ココア ベーキングパウダー 砂糖 なたね油	胚芽米 しらす わかめご飯の素
給与目標量												
エネルギーKcal	496	500	480	471	437	398	475	470	495	478	511	428
タンパク質g	17.4	19.9	17.2	18.5	20.3	12.7	20.7	18.9	19.8	16.5	18.7	15.3
補食	麦茶 米粉蒸しパン	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 しらす軟飯	麦茶 りんごゼリー・菓子	麦茶 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 菓子
材料	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 調整豆乳 なたね油 穀物酢			胚芽米 しらす 塩	りんごゼリー 砂糖 寒天			オレンジゼリー・菓子 オレンジゼリース 寒天 砂糖		胚芽米 醤油 ツナ缶	南瓜 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。