



やさいデー



2026年 5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	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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	炊き込みご飯	ミートソース	ご飯	ご飯	ご飯	チキンバターピラフ	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	鶏肉の照り焼き 野菜炒め トマト 味噌汁	めかじきのバーベキュー風 コーンと和え 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 ウインナーソテー	魚の天ぷら ひじきサラダ トマト 味噌汁	豚肉の甘辛炒め 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	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 鶏肉 みりん 醤油 なたね油 キャベツ 人参 玉葱 なたね油 塩 醤油 人参 砂糖 醤油 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 油揚げ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏肉 人参 干しいたけ 酒 塩 醤油 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	スパゲッティ 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 粉チーズ 人参 キャベツ グリーンアスパラ 穀物酢 なたね油 塩 ウインナー なたね油	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 じゃが芋 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 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 塩 グリーンピース バター 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 しめじ 粉末スープ 塩 醤油 かつおだし	胚芽米 鶏肉 葱 人参 ほうれん草 醤油 みりん かつお・昆布だし	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 黄な粉おにぎり	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 焼きおにぎり	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 ブアマンケーキ	牛乳 しらすわかめご飯
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 青のり 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(乳児)Kcal	608(496)	615(500)	567(480)	636(512)	540(442)	495(423)	630(506)	554(470)	627(527)	588(478)	633(520)	520(428)
タンパク質(乳児)g	20.4(17.4)	23.9(19.9)	20.1(17.2)	24.4(19.9)	24.9(20.6)	17.1(14.5)	24.9(19.9)	22.3(18.9)	25.7(21.7)	19.8(16.5)	22.5(18.8)	18.6(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 おにぎり	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 オレンジゼリー・菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 おにぎり	麦茶 南瓜のマッシュ
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	りんごジュース 寒天 砂糖			オレンジジュース 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。
 * 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、クラッカーに変更になることがあります。