2026年　11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	2　16　30	17	4　18	5　19	6　20	7　21	9	10　24	11　25	12　26	13　27	14　28
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	軟飯	わかめ軟飯	軟飯	軟飯	ゆかり軟飯	中華丼	うどんのケチャップ炒め	軟飯	軟飯	軟飯	大豆のドライカレー	味噌煮込みうどん
副食	ミートボールの煮物 カレーカリフラワー 胡瓜もみ 野菜スープ	米粉のグラタン コーンサラダ 味噌汁	ぶりの照り焼き 南瓜の甘煮 小松菜の和え物 味噌汁	ミートボールの味噌煮 人参しりしり 粉ふき芋 味噌汁	ひじき入り卵焼き ごま和え 味噌汁	南瓜のそぼろ煮 塩もみ 味噌汁	ツナサラダ ブロッコリー チーズ	白身魚の煮物 さつま芋の黄金煮 酢の物 味噌汁	つくねの煮物 野菜炒め かぶのゆかり和え 味噌汁	シャキシャキつくね 人参の甘煮 おかか和え 味噌汁	キャベツのレバー煮 トマト	じゃが芋の煮物 塩もみ
材料	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし カリフラワー カレー粉 塩 胡瓜 塩 じゃが芋 玉葱 チンゲンサイ 塩 かつおだし 粉末スープ	胚芽米 わかめご飯の素 豆腐 鶏肉 玉葱 マッシュルーム バター 米粉 スキムミルク 塩 牛乳 粉チーズ キャベツ 胡瓜 ホールコーン 穀物酢 なたね油 塩 かぶ かぶの葉 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 ぶり 酒 砂糖 みりん 醤油 なたね油 南瓜 砂糖 醤油 小松菜 醤油 白菜 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 大豆味噌 砂糖 かつおだし 人参 ツナ缶 なたね油 塩 じゃが芋 塩 豆腐 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 ゆかり 塩 鶏卵 豚ひき肉 ひじき 葱 人参 かつおだし 醤油 砂糖 なたね油 さやいんげん もやし ごま 醤油 砂糖 大根 わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚肉 玉葱 人参 チンゲンサイ なたね油 塩 砂糖 醤油 かつおだし 片栗粉 ごま油 南瓜 鶏ひき肉 かつおだし 砂糖 醤油 キャベツ 塩 もやし 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	乾めん 玉葱 人参 なたね油 ケチャップ キャベツ 胡瓜 ツナ缶 穀物酢 なたね油 塩 ブロッコリー チーズ	胚芽米 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 さつま芋 砂糖 塩 胡瓜 わかめ しらす 穀物酢 砂糖 塩 小松菜 玉葱 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 キャベツ 人参 ピーマン なたね油 塩 醤油 かぶ ゆかり 穀物酢 砂糖 塩 里芋 大根 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏ひき肉 もやし えのきたけ 片栗粉 醤油 塩 なたね油 人参 砂糖 醤油 白菜 醤油 かつお節 じゃが芋 わかめ 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 人参 大豆水煮 なたね油 カレー粉 ホールトマト 塩 中濃ソース ケチャップ 米粉 グリンピース 鶏レバー キャベツ 醤油 砂糖 酒 生姜 トマト	乾めん 豚肉 玉葱 人参 チンゲンサイ みりん 大豆味噌 かつお・昆布だし じゃが芋 玉葱 砂糖 醤油 かつおだし キャベツ 人参 塩
デザート	みかん	みかん	バナナ	煮りんご	バナナ	バナナ	煮りんご	みかん	バナナ	みかん	煮りんご	バナナ
3時おやつ	牛乳 黄な粉軟飯	牛乳 大学芋	牛乳 コーンとじゃこの軟飯	牛乳 シュガーバタートースト	牛乳 焼きそば	牛乳 蒸かし芋	牛乳 味噌軟飯	牛乳 米粉のマフィン	牛乳 わかめ軟飯	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳 マロンケーキ	牛乳 鶏そぼろ軟飯
材料	胚芽米 黄な粉 砂糖 塩	さつま芋 なたね油 砂糖 醤油	胚芽米 チリメンジャコ ホールコーン 酒　醤油 塩 青のり	食パン バター 砂糖	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 もち米 大豆味噌 砂糖 みりん	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 鶏卵 プレーンヨーグルト バター　チーズ	胚芽米 わかめご飯の素	丸パン 生クリーム 砂糖 ココア	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク バター 鶏卵 砂糖　栗	胚芽米 鶏ひき肉 砂糖 醤油 生姜
給与目標量												
エネルギーKcal 480	474	521	522	524	447	481	532	489	417	487	554	467
タンパク質g 20.0	17.6	16.0	21.3	20.0	17.4	16.3	18.9	20.8	11.6	18.5	22.7	17.2
補食	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 おかか軟飯	麦茶 南瓜のマッシュ	麦茶 菓子	麦茶 蒸かし芋	麦茶 りんごゼリー・菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 コーン軟飯	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子
材料			オレンジジュース 砂糖 寒天	胚芽米 かつお節 醤油	南瓜 砂糖		じゃが芋 塩	りんごジュース 砂糖 寒天		胚芽米 ホールコーン 塩		

＊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。