



2026年 11月 乳幼児献立表（中野区保育園・幼稚園課）

和食の日

やさいデー



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	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯	ゆかりご飯	中華丼	ナポリタン	ご飯	ご飯	ご飯	大豆のドライカレー	味噌煮込みうどん	
副食	一口カツ 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 きのこ和え 味噌汁	チンジャオロース 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	えびのサクサク揚げ さつま芋の黄金煮 酢の物 味噌汁	鶏肉のマーメレード焼き 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 豚肉 塩 小麦粉 パン粉 なたね油	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	胚芽米 ぶり 酒 砂糖 みりん 醤油 なたね油	胚芽米 豚肉 醤油 酒 片栗粉 なたね油 ピーマン パプリカ 塩 オイスターソース	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	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	スパゲッティ ウインナー 玉葱 マッシュルーム ピーマン なたね油 塩 トマトソース ケチャップ 粉チーズ 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 むきえび 酒 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー なたね油	胚芽米 鶏肉 マーメレード 醤油 片栗粉 なたね油	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	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン なたね油 塩 中濃ソース ケチャップ 米粉 グリンピース	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	
	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	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	南瓜 砂糖 醤油 小松菜 えのきたけ 醤油 白菜 人参 油揚げ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	人参 ツナ缶 なたね油 塩 じゃが芋 塩 豆腐 なめこ 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	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	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	胡瓜 わかめ しらす 穀物酢 砂糖 塩 小松菜 玉葱 えのきたけ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	さつま芋 砂糖 塩 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	キャベツ 人参 ピーマン なたね油 塩 醤油 白菜 醤油 かつお節 醤油 砂糖 酒 生姜 トマト	人参 砂糖 醤油 鶏レバー キャベツ 醤油 砂糖 酒 生薑 トマト	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	柿	バナナ	りんご	バナナ	バナナ	りんご	みかん	柿	みかん	りんご	バナナ
	3時おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		おにぎり	大学芋	コーンとじゃこのご飯	シュガーバタートースト	焼きそば	蒸かし芋	五平もち いりこ	米粉のマフィン	ひじきご飯	ココアクリームサンド	マロンケーキ	鶏そぼろご飯
	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	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 いりこ	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 ひじき 油揚げ 人参 なたね油 醤油 砂糖 塩 酒	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(乳児)Kcal 630(505)	631(511)	614(518)	655(529)	669(539)	550(447)	582(481)	649(534)	645(555)	647(524)	600(487)	685(554)	588(467)
	タンパク質(乳児)g 26.0(20.8)	23.1(19.2)	18.5(15.9)	26.3(21.8)	25.6(21.0)	21.1(17.4)	19.6(16.3)	27.5(23.5)	26.5(23.6)	22.5(18.7)	22.2(18.5)	28.3(22.7)	21.9(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 おにぎり	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 おにぎり	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あります。
 * 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、野菜を多く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。