

2026年 10 月 離 乳 食 献 立 表 （ 後 期 ）

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		26	13 27	14 28	1 15 29	2 16 30	3 17 31	5 19	6 20	7 21	8 22	9 23	10 24	
<div>午前</div> <div></div>	主食	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	うどんのケチャップ炒め	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	味噌煮込みうどん	
	副食	つくねの煮物 キャベツの煮物 味噌汁	じゃが芋のそぼろ煮 トマト 味噌汁	白身魚の照り焼き いんげんの煮物 味噌汁	つくねの煮物 人参のスティック煮 味噌汁	ミートボールの煮物 キャベツの煮物 スープ	じゃが芋のそぼろ煮 人参のスティック煮 味噌汁	ミートボールのケチャップ煮 ブロッコリー コーンスープ	ミートボールの煮物 トマト 味噌汁	ソフトオムレツ 青菜の煮物 すまし汁	白身魚のムニエル 南瓜の煮物 味噌汁	キャベツのそぼろ煮 胡瓜のスティック煮 スープ	ミートボールの煮物 粉ふき芋	
	材料	米	米	米	米	乾めん 玉葱 人参 なたね油	米	米	米	米	米	米	米	乾めん 人参 玉葱
		鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	じゃが芋 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし	白身魚 醤油 砂糖 かつおだし なたね油	鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	じゃが芋 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	鶏卵 玉葱 粉ミルク 塩 なたね油	白身魚 片栗粉 塩 なたね油	キャベツ 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	
キャベツ 醤油		トマト 玉葱 大豆味噌 かつおだし	さやいんげん 醤油 砂糖	人参 醤油 砂糖	人参 醤油 砂糖 かつおだし	人参 醤油 砂糖	ブロッコリー	トマト	青菜 醤油	南瓜 醤油 砂糖	胡瓜	玉葱 スープ 塩	片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	
じゃが芋 大豆味噌 かつおだし			葱 大豆味噌 かつおだし	青菜 大豆味噌 かつおだし	キャベツ 醤油	人参 スープ 塩	玉葱 大豆味噌 かつおだし	クリームコーン 玉葱 スープ 塩	白菜 大豆味噌 かつおだし	葱 塩 醤油 かつおだし	人参 大豆味噌 かつおだし	玉葱 塩	じゃが芋	

<div>午後</div>	主食	おかゆ	煮込みうどん	おかゆ	パン	おかゆ	煮込みうどん	おかゆ	煮込みうどん	おかゆ	パン	煮込みうどん	おかゆ
	副食	人参のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	白身魚の味噌煮 南瓜の煮物	豆腐と野菜の煮物 青菜の煮物 味噌汁	白身魚のケチャップ煮 さつま芋の煮物 すまし汁	人参とツナの煮物 粉ふき芋 味噌汁	青菜としらすの煮物 大根のスティック煮	白身魚の煮物 キャベツの煮物 味噌汁	いんげんとしらすの煮物 じゃが芋の煮物	人参とツナの煮物 ブロッコリー 味噌汁	つくねの煮物 胡瓜のスティック煮 スープ	鶏レバーの煮つぶし さつま芋の煮物	キャベツとツナの煮物 人参のスティック煮 味噌汁
	材料	米	乾めん 玉葱 人参 かつおだし 醤油 砂糖	米	食パン バター	米	乾めん わかめ 葱	米	乾めん 玉葱 青菜 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	米	食パン バター	乾めん 玉葱 人参 醤油 砂糖 かつおだし	米
		人参 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし	白身魚 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉	豆腐 人参 玉葱 醤油 砂糖 片栗粉	白身魚 ケチャップ 砂糖 かつおだし 片栗粉	人参 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	青菜 しらす 醤油	白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	さやいんげん しらす 醤油	人参 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	鶏レバー 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし	人参 醤油 砂糖
さつま芋 醤油 砂糖		白身魚 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉	青菜 醤油	さつま芋 醤油 砂糖	じゃが芋 大豆味噌 かつおだし	青菜 しらす 醤油	キャベツ 醤油	人参 大豆味噌 かつおだし	じゃが芋 醤油 砂糖	玉葱 大豆味噌 かつおだし	胡瓜	青菜 スープ 塩	さつま芋 醤油 砂糖
わかめ 大豆味噌 かつおだし		南瓜 醤油 砂糖	大根 大豆味噌 かつおだし	玉葱 塩 醤油 かつおだし		大根 醤油 砂糖							青菜 大豆味噌 かつおだし
給与目標量													
エネルギー304Kcal		315	286	266	274	329	264	295	282	314	274	311	303
タンパク質12.8g		10.6	11.2	11.0	11.8	10.9	8.3	12.6	10.1	10.6	11.9	11.4	10.9

* 野菜は柔らかく茹でてから調理しています。



* 献立内容は都合により変更する場合があります。

* □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。

* スープは野菜の煮汁を使用しています。