

2026年 10 月 離 乳 食 献 立 表 (中 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
午前	主食	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	洋風やわらか煮うどん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	味噌やわらか煮うどん
	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 刻みトマト 味噌汁	白身魚の煮物 いんげん煮物 味噌汁	つくねの煮物 人参の煮物 味噌汁	ミートボールの煮物 キャベツの煮物	じゃが芋のそぼろ煮 人参の煮物 味噌汁	ミートボールのケチャップ煮 刻みブロッコリー コーンスープ	ミートボールの煮物 刻みトマト 味噌汁	卵黄の粗ほぐし 青菜の煮物 すまし汁	白身魚の煮物 南瓜の煮物 味噌汁	キャベツのそぼろ煮 胡瓜の煮物 スープ	ミートボールの煮物 粉ふき芋
	材料	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし キャベツ 醤油 じゃが芋 大豆味噌 かつおだし	米 じゃが芋 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし トマト 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 さやいんげん 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 葱 大豆味噌 かつおだし	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 人参 醤油 砂糖 かつおだし 青菜 大豆味噌 かつおだし	乾めん 玉葱 人参 かつおだし ケチャップ 砂糖 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 人参 醤油 砂糖 かつおだし 玉葱 大豆味噌 かつおだし キャベツ 醤油	米 じゃが芋 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 人参 醤油 砂糖 かつおだし 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし ブロッコリー かつおだし 片栗粉 クリームコーン 玉葱 スープ 塩	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし トマト 白菜 大豆味噌 かつおだし	米 卵黄 玉葱 かつおだし 青菜 醤油 葱 塩 醤油 かつおだし	米 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 南瓜 醤油 砂糖 人参 大豆味噌 かつおだし	米 キャベツ 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜 玉葱 スープ 塩	乾めん 人参 玉葱 大豆味噌 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
午後	主食	おかゆ	やわらか煮うどん	おかゆ	パンがゆ	おかゆ	やわらか煮うどん	おかゆ	やわらか煮うどん	おかゆ	パンがゆ	やわらか煮うどん	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 大根の煮物	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 刻みブロッコリー 味噌汁	つくねの煮物 胡瓜の煮物 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 人参の煮物 味噌汁
	材料	米 人参 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし さつま芋 醤油 砂糖 わかめ 大豆味噌 かつおだし	乾めん 玉葱 人参 かつおだし 醤油 砂糖 白身魚 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉 南瓜 醤油 砂糖	米 豆腐 人参 玉葱 醤油 砂糖 片栗粉 青菜 醤油 大根 大豆味噌 かつおだし	食パン 粉ミルク 白身魚 ケチャップ 砂糖 かつおだし 片栗粉 さつま芋 醤油 砂糖 玉葱 塩 醤油 かつおだし	米 人参 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 じゃが芋 わかめ 大豆味噌 かつおだし	乾めん わかめ 葱 人参 醤油 砂糖 かつおだし 青菜 しらす 醤油 大根 醤油 砂糖	米 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 キャベツ 醤油 人参 大豆味噌 かつおだし	米 人参 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 さやいんげん しらす 醤油 かつおだし 片栗粉 じゃが芋 醤油 砂糖	米 人参 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 ブロッコリー かつおだし 片栗粉 玉葱 大豆味噌 かつおだし	食パン 粉ミルク 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 胡瓜 青菜 スープ 塩	乾めん 玉葱 人参 醤油 砂糖 かつおだし 鶏レバー 醤油 砂糖 かつおだし 人参 醤油 砂糖 さつま芋 醤油 砂糖	米 キャベツ ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 人参 醤油 砂糖 青菜 大豆味噌 かつおだし

* 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。