

2025年 11 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		10	11 25	12 26	13 27	14 28	1 15 29	17	4 18	5 19	6 20	7 21	8 22
<div>午前</div> <div></div>	主食	焼きうどん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	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	キャベツとツナの煮物 トマト スープ	南瓜のそぼろ煮 いんげん煮物 味噌汁	白身魚のケチャップ煮 胡瓜のスティック煮 コーンスープ	豆腐の味噌煮 キャベツの煮物 味噌汁	つくねの煮物 ブロッコリー 味噌汁	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの煮物 味噌汁	ミートボールの煮物 人参のスティック煮 味噌汁	ソフトオムレツ さつま芋の煮物 味噌汁	白身魚の味噌煮 人参のスティック煮 すまし汁	豆腐の煮物 ブロッコリー スープ	南瓜のそぼろ煮 カリフラワー 味噌汁	ミートボールの煮物 キャベツの煮物
	材料	乾めん 鶏ひき肉 人参 なたね油 醤油 塩 キャベツ ツナ缶	米 南瓜 鶏ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし	米 白身魚 ケチャップ 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 豆腐 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	米 じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	米 鶏卵 玉葱 ミルク 塩 なたね油	米 白身魚 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 豆腐 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	米 南瓜 鶏ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし	乾めん 人参 玉葱 大豆味噌 砂糖 かつおだし
		醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	さやいんげん 醤油 砂糖	胡瓜 クリームコーン 玉葱 スープ 塩	キャベツ 醤油 人参 大豆味噌 かつおだし	ブロッコリー 青菜 大豆味噌 かつおだし	キャベツ 醤油 人参 大豆味噌 かつおだし	人参 醤油 砂糖 葱 大豆味噌 かつおだし	さつま芋 醤油 砂糖 玉葱 大豆味噌 かつおだし	人参 醤油 砂糖 青菜 塩 醤油 かつおだし	ブロッコリー 人参 スープ 塩	カリフラワー じゃが芋 大豆味噌 かつおだし	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											キャベツ 醤油
玉葱 スープ 塩													

<div>午後</div>	主食	おかゆ	煮込みうどん	おかゆ	パン	煮込みうどん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	煮込みうどん	パン	煮込みうどん	おかゆ
	副食	青菜としらすの煮物 粉ふき芋 味噌汁	白身魚の煮物 さつま芋の煮物	ミートボールの煮物 白菜の煮物 味噌汁	大根のそぼろ煮 里芋の煮物 スープ	胡瓜としらすの煮物 さつま芋の煮物	白身魚の煮物 青菜の煮物 味噌汁	豆腐の味噌煮 胡瓜のスティック煮 スープ	人参とツナの煮物 かぶの煮物 味噌汁	ミートボールの煮物 粉ふき芋	つくねのケチャップ煮 大根のスティック煮 すまし汁	鶏レバーの煮つぶし 胡瓜のスティック煮	じゃが芋とツナの煮物 人参のスティック煮 味噌汁
	材料	米 青菜 しらす 醤油 じゃが芋 人参 大豆味噌 かつおだし	乾めん 玉葱 青菜 かつおだし 醤油 砂糖 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 さつま芋 醤油 砂糖	米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 白菜 醤油 じゃが芋 大豆味噌 かつおだし	食パン バター 大根 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 里芋 醤油 砂糖 さやいんげん スープ 塩	乾めん 玉葱 人参 かつおだし 醤油 砂糖 胡瓜 しらす 醤油 さつま芋 醤油 砂糖	米 白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 青菜 醤油 玉葱 大豆味噌 かつおだし	米 豆腐 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜 南瓜 スープ 塩	米 人参 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 かぶ 醤油 砂糖 わかめ 大豆味噌 かつおだし	乾めん 玉葱 人参 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 砂糖 かつおだし じゃが芋	食パン バター 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし 大根 醤油 砂糖 玉葱 塩 醤油 かつおだし	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 片栗粉 胡瓜	米 じゃが芋 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 人参 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		302	292	294	300	288	276	295	357	290	308	303	303
タンパク質12.8g		9.9	11.3	12.0	10.4	10.4	10.9	10.4	11.7	12.5	12.2	11.8	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。