



## 2026年 1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	26	13 27	14 28	15 29	16 30	17 31	5 19	6 20	7 21	8 22	9 23	10 24	
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	ビビンバ	軟飯	軟飯	軟飯	焼きうどん	わかめ軟飯	カレーライス	ゆかり軟飯	軟飯	軟飯	軟飯	煮込みうどん	
副食	胡瓜もみ さつま芋の甘煮 わかめスープ	ミートボールのケチャップ煮 コーン和え マッシュポテト 味噌汁	鮭の西京焼き ミートボールの煮物 昆布和え 人参のスティック煮 すまし汁	ミートボールの和え物 南瓜のオイルソテー	フロッコリーの和え物 胡瓜とツナの和え物 味噌汁	磯辺ポテト チーズ	和風サラダ チーズ	高野豆腐のチャンプル 大根のおかか煮 実だくさん汁	煮込みハンバーグ カリフラワーのサラダ 粉ふき芋 味噌汁	魚のステーキソースかけ トマト 味噌汁	チーズ入りオムレツ フレンチサラダ 野菜スープ	じゃが芋のそぼろ煮 しらす和え	
材料	胚芽米 豚ひき肉 酒 砂糖 生姜 大豆味噌	胚芽米	胚芽米	胚芽米	乾めん 豚ひき肉 人参 玉葱 なたね油 醤油 塩	胚芽米 わかれご飯の素 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 塩 青のり	胚芽米 ゆかり 塩	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 高野豆腐 豚肉 キャベツ 玉葱	胚芽米 めかじき 酒 なたね油 玉葱 砂糖 塩	胚芽米 牛乳 なたね油 醤油	胚芽米 乾めん 鶏肉 葱	めかじき 酒 なたね油 玉葱 チーズ 塩	
	テンメンジヤン	砂糖	かつおだし	生鮭 酒 大豆味噌 みりん	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 塩	人参 玉葱 片栗粉 醤油 塩	胚芽米 わかれご飯の素 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 塩 青のり	胚芽米 ゆかり 塩	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 マッシュポテト 豚肉 玉葱 トマトソース 穀物酢 醤油	胚芽米 牛乳 なたね油 醤油	胚芽米 乾めん 鶏肉 葱	めかじき 酒 なたね油 玉葱 チーズ 塩	
	もやし 人参 醤油 ごま 小松菜 ごま油	かつおだし	生鮭 酒 大豆味噌 みりん	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 塩	人参 玉葱 片栗粉 醤油 塩	胚芽米 わかれご飯の素 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 塩 青のり	胚芽米 ゆかり 塩	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 マッシュポテト 豚肉 玉葱 トマトソース 穀物酢 醤油	胚芽米 牛乳 なたね油 醤油	胚芽米 牛乳 なたね油 醤油	胚芽米 乾めん 鶏肉 葱	めかじき 酒 なたね油 玉葱 チーズ 塩	
	胡瓜 人参 塩	ほうれん草 ホールコーン 醤油	ほうれん草 ホールコーン 醤油	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 塩	人参 砂糖 醤油	人参 砂糖 醤油	胚芽米 わかれご飯の素 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 塩 青のり	胚芽米 ゆかり 塩	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 マッシュポテト 豚肉 玉葱 トマトソース 穀物酢 醤油	胚芽米 牛乳 なたね油 醤油	胚芽米 牛乳 なたね油 醤油	胚芽米 乾めん 鶏肉 葱	めかじき 酒 なたね油 玉葱 チーズ 塩
	さつま芋 砂糖 醤油	じやが芋 牛乳 バター 塩	じやが芋 牛乳 バター 塩	人参 砂糖 醤油	人参 砂糖 醤油	人参 砂糖 醤油	胚芽米 わかれご飯の素 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 塩 青のり	胚芽米 ゆかり 塩	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 マッシュポテト 豚肉 玉葱 トマトソース 穀物酢 醤油	胚芽米 牛乳 なたね油 醤油	胚芽米 牛乳 なたね油 醤油	胚芽米 乾めん 鶏肉 葱	めかじき 酒 なたね油 玉葱 チーズ 塩
	わかめ 玉葱 塩 醤油	かぶ かぶの葉 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	かぶ かぶの葉 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	人参 砂糖 醤油	人参 砂糖 醤油	人参 砂糖 醤油	胚芽米 わかれご飯の素 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 塩 青のり	胚芽米 ゆかり 塩	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 マッシュポテト 豚肉 玉葱 トマトソース 穀物酢 醤油	胚芽米 牛乳 なたね油 醤油	胚芽米 牛乳 なたね油 醤油	胚芽米 乾めん 鶏肉 葱	めかじき 酒 なたね油 玉葱 チーズ 塩
	粉末スープ												
デザート	みかん	オレンジ	バナナ	オレンジ	バナナ	オレンジ	みかん	バナナ	煮りんご	みかん	バナナ	バナナ	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	牛乳
	マーラーカオ	プレッド風クッキー	焼きそば	ピザトースト	味噌軟飯	米粉蒸しパン	米粉蒸しパン	ツナ軟飯	オレンジケーキ	揚げパン	鶏そぼろ軟飯	南瓜のマッシュ	
材料	米粉	小麦粉	中華蒸しめん	食パン	胚芽米	米粉	ぶどうゼリー せんべい	胚芽米	小麦粉	丸パン	胚芽米	南瓜	
	ベーキングパウダー	ベーキングパウダー	豚肉 キャベツ	バター ピザチーズ	大豆味噌	ベーキングパウダー	ベーキングパウダー	ツナ缶	ベーキングパウダー	なたね油	鶏ひき肉	砂糖	
	黒砂糖	ブレーンヨーグルト	人参 玉葱	玉葱 ピーマン	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	スキムミルク	黄な粉			
	調整豆乳	牛乳 バター	なたね油 塩	なたね油	みりん	調整豆乳	調整豆乳	醤油	バター 牛乳	砂糖	砂糖	醤油	
	なたね油	砂糖	青のり	ベーコン	中濃ソース	なたね油	なたね油	せんべい	砂糖	塩	生姜		
給与目標量	醤油												
エネルギーKcal 480	476	489	446	525	465	420	535	486	546	487	501	425	
タンパク質g 20	15.0	17.6	22.9	20.4	12.8	12.6	18.3	17.9	18.2	20.1	18.4	16.4	
補食	麦茶 菓子・果物	麦茶 南瓜のマッシュ	麦茶 みかんゼリー・菓子	麦茶 しらす軟飯	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 スティック人参・菓子	麦茶 蒸かし芋	麦茶 おかか軟飯	麦茶 菓子	
材料		南瓜 砂糖	みかんジュース 寒天 砂糖	胚芽米 しらす 塩					人参 塩	さつま芋	胚芽米 かつお節 醤油		

\* 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。

\* 口で囲まれた食材は、アレルゲンの確認が必要な加工食品です。

