



## 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 コーンとえ マッシュポテト 味噌汁	鮭の西京焼き おかか和え 人参のスティック煮 すまし汁	ミートボールの煮物 昆布和え 人参の甘煮 味噌汁	ブロッコリーの和え物 南瓜のオイルソテー	磯辺ポテト 胡瓜とツナの和え物 味噌汁	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 ひじきの煮物 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 テンメンジャン もやし 人参 醤油 ごま 小松菜 ごま油	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし ほうれん草 ホールコーン 醤油 じゃが芋 牛乳 バター 塩 かぶ かぶの葉 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし 粉末スープ	胚芽米 生鮭 酒 大豆味噌 みりん 砂糖 なたね油 もやし 醤油 かつお節 人参 醤油 砂糖 人参 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし キャベツ 佃煮昆布 人参 砂糖 醤油 人参 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	乾めん 鶏ひき肉 人参 なたね油 醤油 塩 ブロッコリー 人参 醤油 南瓜 塩 オリーブ油	胚芽米 わかめご飯の素 じゃが芋 塩 青のり 胡瓜 ツナ缶 醤油 ごま油 大根 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 りんご 小麦粉 バター カレー粉 塩 スキムミルク 醤油 中濃ソース ケチャップ なたね油 チーズ	胚芽米 ゆかり 塩 高野豆腐 豚肉 キャベツ 玉葱 オイスターソース 塩 なたね油 片栗粉 大根 砂糖 醤油 かつお節 里芋 白菜 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 マッシュポテト 塩 なたね油 玉葱 トマトソース 白ワイン 砂糖 カリフラワー 胡瓜 穀物酢 なたね油 塩 じゃが芋 塩 小松菜 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 めかじき 酒 なたね油 玉葱 砂糖 穀物酢 醤油 ひじき 人参 なたね油 砂糖 醤油 かつおだし トマト 南瓜 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏卵 キャベツ 玉葱 チーズ 塩 牛乳 なたね油 人参 もやし 胡瓜 穀物酢 なたね油 塩 大根 人参 玉葱 塩 醤油 粉末スープ かつおだし	乾めん 鶏肉 葱 人参 ほうれん草 醤油 みりん かつお・昆布だし じゃが芋 豚ひき肉 かつおだし 砂糖 醤油 酒 もやし 人参 しらす 醤油	
	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
	3時おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		マラーカオ	ブレッド風クッキー	焼きそば	ビザトースト	味噌軟飯	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 ベーキングパウダー 黒砂糖 調整豆乳 なたね油	小麦粉 ベーキングパウダー プレーンヨーグルト 牛乳 バター 砂糖 塩	中華蒸しめん 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 なたね油 塩 青のり 中濃ソース	食パン バター ビザチーズ 玉葱 ピーマン なたね油 ベーコン ケチャップ	胚芽米 大豆味噌 砂糖 みりん	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 調整豆乳 なたね油 穀物酢	ぶどうジュース 寒天 砂糖 せんべい	胚芽米 ツナ缶 醤油	小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク バター 牛乳 砂糖 マーマレード	丸パン なたね油 黄な粉 砂糖 塩	胚芽米 鶏ひき肉 砂糖 醤油 生姜	南瓜 砂糖
	給与目標量												
	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。  
\* □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。