



やさいデー



2026年 1月 乳幼児献立表(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	ご飯	ご飯	ご飯	和風スパゲッティ	炊き込みご飯	カレーライス	ゆかりご飯	ご飯	ご飯	ご飯	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	ポークソテー コーン和え マッシュポテト 味噌汁	鮭の西京焼き おかか和え ごぼうと人参の煮物 すまし汁	豚レバーの竜田揚げ 昆布和え 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	磯辺ボテト 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 テンメンジヤン	胚芽米	胚芽米	胚芽米	スパゲッティ 鶏肉 玉葱 人参 チングンサイ しめじ 干しいたけ グリンピース 生姜 片栗粉 塩 醤油 刻みのり	胚芽米 鶏肉 玉葱 人参 チングンサイ しめじ 干しいたけ グリンピース 生姜 片栗粉 塩 醤油 刻みのり	胚芽米 豚肉 玉葱 人参 干しいたけ グリンピース 酒 塩 醤油 刻みのり	胚芽米 豚肉 玉葱 人参 干しいたけ グリンピース 酒 塩 醤油 刻みのり	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 塩 りんご 小麦粉 バター 玉葱	胚芽米 ゆかり 塩	胚芽米 めかじき 酒 なたね油 玉葱 砂糖 穀物酢 醤油	胚芽米 めかじき 酒 なたね油 玉葱 チーズ 塩	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
	もやし 人参 醤油 ごま 小松菜 ごま油	ケチャップ 赤ワイン	豚肉 玉葱 ビーマン なたね油 塩	生鮭 酒 大豆味噌 みりん 砂糖 なたね油	豚レバー 酒 醤油 生姜 片栗粉 塩 醤油 刻みのり	もやし 醤油 佃煮昆布	生鮭 酒 大豆味噌 みりん 砂糖 なたね油	豚レバー 酒 醤油 生姜 片栗粉 塩 醤油 刻みのり	もやし 醤油 佃煮昆布	生鮭 酒 大豆味噌 みりん 砂糖 なたね油	豚レバー 酒 醤油 生姜 片栗粉 塩 醤油 刻みのり	生鮭 酒 大豆味噌 みりん 砂糖 なたね油	じやが芋 豚ひき肉 葱 人参 ほうれん草 醤油 みりん かつお・昆布だし	
	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	じやが芋 牛乳 バター 塩	じやが芋 人参 砂糖 醤油 かつおだし	じやが芋 人参 砂糖 醤油 かつおだし	じやが芋 人参 砂糖 醤油 かつおだし	じやが芋 人参 砂糖 醤油 かつおだし	じやが芋 人参 砂糖 醤油 かつおだし	じやが芋 人参 砂糖 醤油 かつおだし	じやが芋 人参 砂糖 醤油 かつおだし	じやが芋 豚ひき肉 葱 人参 かつおだし 砂糖 醤油 酒		
	さつま芋 砂糖 醤油	さつま芋 砂糖 醤油	かぶ かぶの葉 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	ごぼう 人参 砂糖 醤油 かつおだし	ごぼう 人参 砂糖 醤油 かつおだし	ごぼう 人参 砂糖 醤油 かつおだし	ごぼう 人参 砂糖 醤油 かつおだし	ごぼう 人参 砂糖 醤油 かつおだし	ごぼう 人参 砂糖 醤油 かつおだし	ごぼう 人参 砂糖 醤油 かつおだし	ごぼう 人参 砂糖 醤油 かつおだし	ごぼう 人参 砂糖 醤油 かつおだし		
	わかめ 玉葱 塩 醤油 かつおだし 粉末スープ	わかめ 玉葱 塩 醤油 かつお・昆布だし	かぶ かぶの葉 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	豆腐 葱 水菜 塩 醤油 かつお・昆布だし	豆腐 葱 水菜 塩 醤油 かつお・昆布だし	豆腐 葱 水菜 塩 醤油 かつお・昆布だし	豆腐 葱 水菜 塩 醤油 かつお・昆布だし	豆腐 葱 水菜 塩 醤油 かつお・昆布だし	豆腐 葱 水菜 塩 醤油 かつお・昆布だし	豆腐 葱 水菜 塩 醤油 かつお・昆布だし	豆腐 葱 水菜 塩 醤油 かつお・昆布だし	豆腐 葱 水菜 塩 醤油 かつお・昆布だし		
デザート	みかん	オレンジ	バナナ	乳児 オレンジ	バナナ	オレンジ	みかん	バナナ	りんご	みかん	乳児 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		
	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	五平もち	米粉蒸しパン	ぶどうゼリー せんべい	ツナご飯	オレンジケーキ	揚げパン	鶏そぼろご飯	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 ¹ 黒砂糖 調整豆乳 なたね油	中華蒸しめん 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 なたね油 塩 青のり	食パン バター ピザチーズ 玉葱 ピーマン なたね油 ベーコン	胚芽米 もち米 大豆味噌 砂糖 みりん	米粉 ベーキングパウダー 大豆味噌 砂糖 調整豆乳 なたね油 穀物酢	米粉 ベーキングパウダー 大豆味噌 砂糖 調整豆乳 なたね油 穀物酢	胚芽米 ツナ缶 人参 醤油	小麦粉 ベーキングパウダー 黄な粉 砂糖 醤油 塩	丸パン なたね油 黄な粉 砂糖 醤油 生姜	胚芽米 鶏ひき肉 砂糖	南瓜 砂糖		
	給与目標量 醤油	564(476) 630(505)	599(504)	563(457)	634(514)	576(465)	535(449)	656(535)	605(489)	657(547)	611(496)	586(501)	510(425)	
	タンパク質(乳児)g 26(20.8)	17.3(15.0)	21.9(18.6)	28.5(23.3)	25.4(20.9)	20.3(16.3)	17.6(14.9)	21.4(18.3)	21.8(18.0)	21.4(18.2)	25.2(20.7)	22.0(18.4)	19.8(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 しらすご飯	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 おにぎり	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。

* 今月の「やさいデー」は、野菜を多く使用する日に設定しています。

* 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。

* 午前のおやつのビスケットは、クラッカーに変更になることがあります。