



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 コーンとえ マッシュポテト 味噌汁	鮭の西京焼き おなか和え ごぼうと人参の煮物 すまし汁	豚レバーの竜田揚げ 昆布とえ 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 大根のおなか煮 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 豚肉 玉葱 ピーマン なたね油 塩	胚芽米 生鮭 酒 大豆味噌 みりん 砂糖 なたね油	胚芽米 豚レバー 酒 醤油 生姜 片栗粉 なたね油	スパゲッティ 鶏肉 玉葱 チンゲンサイ しめじ なたね油 塩 醤油 刻みのり	胚芽米 鶏肉 人参 干ししいたけ グリーンピース 南瓜 塩 醤油	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	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	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 マッシュポテト 塩 なたね油 玉葱 しめじ トマトソース	胚芽米 めかじき 酒 なたね油 玉葱 砂糖 穀物酢 醤油	胚芽米 鶏卵 キャベツ 玉葱 チーズ 塩 牛乳 なたね油	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
	胡瓜 人参 塩	じゃが芋 牛乳 バター 塩	ごぼう 人参 砂糖 醤油 かつおだし	人参 砂糖 醤油	ブロッコリー 人参 醤油	胡瓜 ツナ缶 醤油 ごま油	大根 人参 ホールコーン 穀物酢 なたね油 醤油 砂糖	大根 砂糖 醤油 かつお節	カリフラワー 胡瓜 穀物酢 なたね油 塩	ひじき 人参 油揚げ なたね油 砂糖 醤油 かつおだし	人参 もやし 胡瓜 穀物酢 なたね油 塩	じゃが芋 豚ひき肉 かつおだし 砂糖 醤油 酒
	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	豆腐 葱 水菜 塩 醤油 かつお・昆布だし	人参 砂糖 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	人参 砂糖 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	大根 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	わかめ 人参 ホールコーン 穀物酢 なたね油 醤油 砂糖	里芋 白菜 葱 ごぼう 大豆味噌 いりこ・昆布だし	じゃが芋 塩	トマト	大根 人参 玉葱 塩 醤油 粉末スープ かつおだし	もやし 人参 しらす 醤油
	わかめ 玉葱 塩 醤油 かつおだし 粉末スープ						チーズ					
	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
	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
	マラーカオ	ブレッド風クッキー	焼きそば	ビザトースト	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 醤油	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 もち米 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 人参 醤油 塩	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
	給与目標量											
エネルギー(乳児)Kcal 630(505)	564(476)	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 みかんジュース・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。  
\* □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。  
\* 午前のおやつのはビスケットは、クラッカーに変更になることがあります。