



2025年 5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	12 26	13 27	14 28	1 15 29	2 16 30	17 31	19	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	軟飯	焼きそば	軟飯	軟飯	カレーライス	煮込みうどん	わかめ軟飯	軟飯	軟飯	軟飯	軟飯	ゆかり軟飯
副食	マーボー豆腐 磯辺ポテト 二色和え すまし汁	ブロッコリーのしらす和え チーズ 中華風コンスープ	魚のステーキソースかけ 塩もみ トマト 味噌汁	つくねの煮物 おかか和え スティック人参 実だくさん汁	鶏レバーの甘辛煮 フレンチサラダ	肉じゃが ゆかり和え	豆腐の煮物 南瓜のオイルソテー スティック胡瓜 味噌汁	千草焼き 粉ふき芋 わかめのツナコーン和え 味噌汁	ミートボールの煮物 アスパラサラダ トマト 味噌汁	ハンバーグ 人参の甘煮 ブロッコリー 野菜スープ	魚の天ぷら 二色和え そら豆 味噌汁	じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜もみ 味噌汁
材料	胚芽米	中華蒸しめん	胚芽米	胚芽米	胚芽米	乾めん 葱 人参 みりん 醤油 かつお・昆布だし	胚芽米 わかめご飯の素	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米
	豆腐	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ニラ なたね油 塩	メカジキ 酒 玉葱 穀物酢 醤油	鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	鶏レバー 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 りんご 小麦粉 バター 塩 カレー粉 スキムミルク 醤油 中濃ソース ケチャップ なたね油	もやし ゆかり 塩	豆腐 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	鶏卵 キャベツ ニラ 人参 玉葱 なたね油 塩 かつおだし	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	豚ひき肉 玉葱 マッシュポテト 塩 なたね油 ケチャップ 中濃ソース	白身魚 酒 塩 小麦粉 なたね油	じゃが芋 豚ひき肉 かつおだし 醤油 砂糖 酒
	テンメンジャン	中濃ソース	砂糖									
	醤油 酒 生姜 なたね油 片栗粉	青のり	なたね油	もやし さやいんげん かつお節 醤油								
	じゃが芋 塩 青のり	ブロッコリー 人参 しらす 醤油	キャベツ 人参 塩	人參 塩								
	もやし 胡瓜 醤油	チーズ	トマト	白菜 人参 葱	鶏レバー みりん 醤油 なたね油 生姜	もやし ゆかり 塩	南瓜 オリーブ油 塩					
	わかめ 人参 葱 塩 醤油 かつお・昆布だし	クリームコーン 玉葱 塩	小松菜 人参 葱	大豆味噌 いりこ・昆布だし	キャベツ 胡瓜 人参 穀物酢 塩 なたね油		胡瓜 塩					
		ガラスープ					大根 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし					
		片栗粉 パセリ										
デザート	バナナ	オレンジ	バナナ	オレンジ	オレンジ	バナナ	オレンジ	バナナ	オレンジ	オレンジ	バナナ	バナナ
3時おやつ	牛乳 黒砂糖の 米粉蒸しパン	牛乳 わかめ軟飯	牛乳 南瓜ようかん	牛乳 黄な粉バターサンド	いちごバナナヨーグルト	牛乳 コーン軟飯	牛乳 ブアマンケーキ	牛乳 混ぜ軟飯	牛乳 煮込みうどん	牛乳 クリームベリーサンド	牛乳 りんごゼリー せんべい	牛乳 混ぜ軟飯
材料	米粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 調整豆乳 なたね油 穀物酢	胚芽米 わかめご飯の素	南瓜 寒天 砂糖 塩	食パン バター 黄な粉 砂糖	プレーンヨーグルト 砂糖 いちごジャム バナナ	胚芽米 ホールコーン 塩 パセリ	小麦粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 なたね油	胚芽米 小松菜 しらす 醤油 塩	乾めん 人参 葱 みりん 醤油 かつお・昆布だし	丸パン クリームチーズ ブルーベリージャム	りんごジュース 寒天 砂糖 せんべい	胚芽米 青のり しらす 塩
給与目標量												
エネルギーKcal 480	458	445	434	452	449	419	471	488	427	468	437	416
タンパク質g 20.0	15.6	18.7	18.1	18.5	17.8	14.1	14.1	18.2	16.8	18.9	19.6	14.1
補食	麦茶 ゆかり軟飯	麦茶 ぶどうゼリー・菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 蒸かし芋	麦茶 菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 みかんゼリー・菓子	麦茶 南瓜のマッシュ	麦茶 菓子・果物	麦茶 わかめ軟飯	麦茶 菓子
材料	胚芽米 ゆかり 塩	ぶどうジュース 寒天 砂糖			さつま芋			みかんジュース 寒天 砂糖	南瓜 砂糖		胚芽米 わかめご飯の素	

* 補食は延長保育対象児のみにします。
* 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、あらかじめ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。
* 野菜スープは、災害時用の備蓄品を使用します。



* ガラスープは鶏と豚を使用しています
* 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。