やさいデー

2026年　7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	13　27	14　28	1　15　29	2　16　30	3　17　31	4　18	6	7　21	8　22	9　23	10　24	11　25
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	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯	夏野菜カレー	青菜とじゃこのチャーハン	ご飯	ご飯	肉味噌うどん	ご飯	しらすご飯	かやくご飯
副食	豆腐のクリーム煮 人参の甘煮 胡瓜もみ 味噌汁	ツナ入りオムレツ 味噌ドレサラダ 冬瓜スープ	ささみフライ 磯辺ポテト トマト 味噌汁	魚の漬け焼き 南瓜の甘煮 人参とアスパラのソテー 味噌汁	ブロッコリー 二色和え	肉じゃが 塩もみ 味噌汁	豚肉と茄子の味噌炒め 人参しりしり すまし汁	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ チーズ 実だくさん汁	ボイルウインナー アスパラサラダ	あじの揚げ煮 酢の物 茹でとうもろこし 味噌汁	レバー入りハンバーグ ブロッコリーの和え物 野菜スープ	南瓜のそぼろ煮 胡瓜もみ 味噌汁
材料	胚芽米 豆腐 ベーコン 玉葱 マッシュルーム バター 小麦粉 スキムミルク 塩 牛乳 人参 醤油 砂糖 胡瓜 塩 なす 葱 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 わかめご飯の素 鶏卵 ツナ缶 玉葱 グリンピース 牛乳　バター 塩 ケチャップ もやし 胡瓜 人参 なたね油 醤油　砂糖 大豆味噌 穀物酢 冬瓜 えのきたけ 玉葱 塩　醤油 粉末スープ かつおだし	胚芽米 鶏ささみ 塩 酒 小麦粉 パン粉 なたね油 じゃが芋 塩 青のり トマト もやし チンゲンサイ 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 白身魚 酒 みりん 醤油 なたね油 南瓜 醤油 砂糖 人参 グリーンアスパラ なたね油 塩 キャベツ 葱 油揚げ 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 なす りんご ズッキーニ バター カレー粉 小麦粉 塩 スキムミルク 醤油 中濃ソース ケチャップ なたね油 ブロッコリー もやし 人参 醤油	胚芽米 ほうれん草 ちりめんじゃこ 葱 なたね油 醤油 塩 じゃが芋 玉葱 豚肉 砂糖 醤油 なたね油 キャベツ 塩 玉葱 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚肉 なす ピーマン なたね油 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉 人参 ツナ缶 なたね油 塩 豆腐 わかめ 葱 塩 醤油 かつお・昆布だし	胚芽米 鶏肉 みりん 醤油 片栗粉 なたね油 じゃが芋 人参 胡瓜 オリーブ油 穀物酢 塩 チーズ 大根 人参 ごぼう 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	乾めん ごま油 豚ひき肉 酒 生姜 葱 しいたけ テンメンジャン 大豆味噌 砂糖 片栗粉 なたね油 ウインナー ケチャップ キャベツ グリーンアスパラ 人参 なたね油 穀物酢 塩	胚芽米 あじ 酒 生姜 片栗粉 なたね油 醤油 みりん 砂糖 わかめ 胡瓜 人参 穀物酢 砂糖 塩 とうもろこし なめこ 葱 チンゲンサイ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 しらす　塩 豚ひき肉 玉葱 パン粉 レバーペースト 生姜 酒 なたね油 中濃ソース ケチャップ ブロッコリー 人参 醤油 キャベツ 玉葱 じゃが芋 ベーコン 粉末スープ 塩	胚芽米 鶏肉 人参 干ししいたけ グリンピース 酒 塩 醤油 南瓜 豚ひき肉 かつおだし 醤油 砂糖 胡瓜 塩 わかめ もやし 大豆味噌 いりこ・昆布だし
デザート	オレンジ	すいか	メロン	オレンジ	オレンジ	バナナ	バナナ	オレンジ	メロン	バナナ	すいか	オレンジ
3時おやつ	牛乳 オクラとじゃこのご飯	牛乳 冷麦	牛乳 米粉蒸しパン	牛乳 クリームベリーサンド	ヨーグルト コーンフレークのせ バナナ	牛乳 おにぎり	牛乳 ポテトもち	牛乳 あじさいゼリー せんべい	牛乳 南瓜のマッシュ	牛乳 黄な粉バターサンド	牛乳 おにぎり	牛乳 きつねうどん
材料	胚芽米 ちりめんじゃこ オクラ 醤油 かつおぶし	冷麦 豚ひき肉　生姜 なたね油　葱 大豆味噌 砂糖 かつお・昆布だし	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 穀物酢 調整豆乳 なたね油	食パン クリームチーズ ブルーベリージャム	プレーンヨーグルト 砂糖 コーンフレーク バナナ	胚芽米 かつお節 醤油	じゃが芋 なたね油 片栗粉 醤油 刻みのり	ぶどうジュース りんごジュース 寒天 砂糖 せんべい	南瓜 砂糖	丸パン バター 黄な粉 砂糖	胚芽米 ツナ缶 佃煮昆布	乾めん 油揚げ 人参 葱 醤油　みりん かつお・昆布だし
給与目標量												
エネルギー(乳児)Kcal 610(480)	594(486)	624(508)	538(457)	561(453)	554(455)	558(456)	570(480)	562(486)	576(478)	577(471)	624(505)	524(430)
タンパク質(乳児)g 25.0(20.0)	21.5(17.9)	24.7(20.2)	22.7(19.4)	24.5(20.2)	16.7(14.5)	19.8(16.3)	21.2(18.0)	23.4(20.5)	21.2(17.5)	22.1(18.3)	24.5(20.1)	20.6(17.0)
補食	麦茶 菓子・果物	麦茶 茹でとうもろこし	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 りんごゼリー・菓子	麦茶 菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 オレンジゼリー・菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 南瓜のマッシュ	麦茶 菓子
材料		とうもろこし			りんごジュース 寒天 砂糖				オレンジジュース 寒天 砂糖		南瓜 砂糖	

＊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。
＊□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。