2025年　8　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	25	12　26	13　27	14　28	1　15　29	2　16　30	4　18	5　19	6　20	7　21	8　22	9　23
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	軟飯	ゆかり軟飯	コーン軟飯	軟飯	わかめ軟飯	軟飯	ゆかり軟飯	うどんのケチャップ炒め	軟飯	軟飯	肉うどん
副食	キャベツのカレー煮 ジャーマンポテト ピクルス	つくねの煮物 南瓜の甘煮 胡瓜の中華和え 味噌汁	肉じゃが しらす和え 味噌汁	マーボー高野豆腐 トマト チンゲンサイスープ	ミートボールの煮物 ブロッコリーの和え物 粉ふき芋 味噌汁	じゃが芋の煮物 胡瓜とツナの和え物 味噌汁	松風焼き 二色和え トマト 味噌汁	ポテトオムレツ 味噌ドレサラダ 味噌汁	コーンサラダ ブロッコリー	西京焼き オクラのごま和え 人参の甘煮 すまし汁	豆腐ナゲット 昆布和え トマト 味噌汁	ピーマンのツナ炒め 磯辺ポテト
材料	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 キャベツ 南瓜 りんご 小麦粉 バター カレー粉 塩 醤油 中濃ソース ケチャップ オイスターソース なたね油 じゃが芋 玉葱 ツナ缶 なたね油 塩 パプリカ　胡瓜 人参　穀物酢 塩　砂糖	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油　砂糖 かつおだし 南瓜 醤油 砂糖 胡瓜 人参 醤油 砂糖 穀物酢 ごま油 大根 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 ゆかり 塩 じゃが芋 玉葱　人参 豚肉 砂糖 醤油 なたね油 ほうれん草 人参 しらす 醤油 キャベツ わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 塩　パセリ ホールコーン 高野豆腐 豚ひき肉 干ししいたけ 葱 テンメンジャン 大豆味噌 醤油　酒 片栗粉 なたね油 トマト チンゲンサイ 玉葱 かつおだし 塩　醤油 粉末スープ	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油　砂糖 かつおだし ブロッコリー 人参 醤油 じゃが芋 塩 なす 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 わかめご飯の素 じゃが芋 玉葱 かつおだし 砂糖 醤油 胡瓜 ツナ缶 醤油 ごま油 もやし 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 干ししいたけ 片栗粉 醤油 大豆味噌 酒　砂糖 なたね油 もやし さやいんげん 醤油 トマト 白菜 玉葱 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 ゆかり　塩 鶏卵 玉葱 じゃが芋 牛乳 塩　グリンピース なたね油 ケチャップ ひじき 人参 胡瓜 なたね油 砂糖　醤油 穀物酢 大豆味噌 豆腐 大根 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	乾めん 豚ひき肉 人参 玉葱 なたね油 ケチャップ キャベツ 人参 ホールコーン 穀物酢 なたね油　塩 ブロッコリー	胚芽米 白身魚 酒 大豆味噌 みりん 砂糖 なたね油 オクラ ごま 醤油 砂糖 人参 醤油 砂糖 冬瓜 人参 葱 かつお・昆布だし 醤油 塩	胚芽米 豆腐 鶏ひき肉 粉末スープ 片栗粉　塩 なたね油 ケチャップ 中濃ソース キャベツ 佃煮昆布 トマト じゃが芋 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	乾めん 豚肉 玉葱 人参 チンゲンサイ かつお・昆布だし みりん 醤油 ピーマン ツナ缶 ごま油 醤油 じゃが芋 塩 青のり
デザート	デラウエア	すいか	オレンジ	バナナ	オレンジ	バナナ	すいか	バナナ	オレンジ	すいか	バナナ	バナナ
3時おやつ	ブルーベリーヨーグルト せんべい	牛乳 りんごゼリー プルーン	牛乳 ブレッド風クッキー	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 しらす軟飯	牛乳 いちごジャムの 米粉蒸しパン	牛乳 ツナ軟飯	牛乳 焼きそば	牛乳 チーズ入り南瓜もち	牛乳 ジャムバターパン	牛乳 煮込みうどん	牛乳 混ぜ軟飯
材料	プレーンヨーグルト 砂糖 ブルーベリージャム せんべい	りんごジュース 砂糖 寒天 プルーン	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	マカロニ 砂糖 黄な粉 塩	胚芽米 しらす 塩	米粉 ベーキングパウダー 砂糖　いちごジャム 穀物酢 調製豆乳 なたね油	胚芽米 ツナ缶 醤油	中華蒸しめん　キャベツ なたね油 豚肉　玉葱 ニラ　人参 塩　青のり 中濃ソース	南瓜 片栗粉 砂糖 ピザチーズ なたね油 バター	丸パン バター いちごジャム	乾めん 豚ひき肉 人参 玉葱 醤油　砂糖 かつおだし	胚芽米 わかめ軟飯の素 しらす 塩
給与目標量												
エネルギーKcal 480	462	427	429	466	461	438	482	470	508	410	582	424
タンパク質g 20	15.3	15.1	15.2	18.3	18.2	13.0	18.9	17.7	16.6	18.0	22.2	15.9
補食	麦茶 菓子・果物	麦茶 蒸かし芋	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 ぶどうゼリー・菓子	麦茶 菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 みかんゼリー・菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 南瓜のマッシュ	麦茶 スティック胡瓜・菓子	麦茶 菓子
材料		じゃが芋 塩			ぶどうジュース 寒天 砂糖			みかんジュース 寒天 砂糖		南瓜 砂糖	胡瓜 塩	

＊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。
＊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。
＊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。