



2026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	10 24	25	12 26	13 27	14 28	1 15 29	3 17 31	4 18	5 19	6 20	7 21	8 22
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	納豆軟飯	軟飯	わかめ軟飯	軟飯	しらす軟飯	軟飯	軟飯	軟飯	軟飯	ゆかり軟飯	冷やしうどん
副食	魚の土佐焼き 切干大根煮物 トマト 味噌汁	揚げじゃがもち 二色和え 実だくさん汁	ナスのレバー入りミートグラタン ピクルス すまし汁	マーボー高野豆腐 南瓜のオイルソテー 味噌汁	つくねの煮物 わかめとコーンの炒め物 ブロッコリー 味噌汁	ミートボールの煮物 磯辺ポテト 味噌汁	豆腐のごま味噌焼き ひじきとツナの炒め物 人参の甘煮 味噌汁	あじのマリネ 南瓜の甘煮 トマト 味噌汁	キャベツのカレー煮 味噌ドレサラダ ブロッコリー チーズ	ラタティユ 粉ふき芋 野菜スープ	チーズ入りオムレツ 酢の物 味噌汁	南瓜のそぼろ煮 胡瓜もみ
材料	胚芽米 めかじき 酒 醤油 みりん かつお節 かつおだし 切干大根 人参 砂糖 醤油 なたね油 かつおだし トマト チンゲンサイ 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 ひきわり納豆 醤油 じゃが芋 豚ひき肉 パセリ 片栗粉 塩 なたね油 ほうれん草 もやし 醤油 大根 人参 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 ナス オリーブ油 豚ひき肉 玉葱 人参 小麦粉 塩 ホールトマト ケチャップ レバーペースト ピザチーズ パプリカ 大根 人参 穀物酢 砂糖 塩 オクラ 葱 醤油 塩 かつお・昆布だし	胚芽米 わかめ軟飯の素 高野豆腐 豚ひき肉 干しいたけ 葱 大豆味噌 テンメンジャン 醤油 酒 なたね油 片栗粉 南瓜 オリーブ油 塩 キャベツ 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし わかめ ホールコーン 醤油 ごま油 かつお節 ブロッコリー 玉葱 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 しらす 塩 豚ひき肉 玉葱 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし じゃが芋 青のり 塩 ナス 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豆腐 大豆味噌 ごま 酒 砂糖 醤油 かつおだし ひじき キャベツ 人参 ツナ缶 醤油 みりん ごま油 人参 醤油 砂糖 南瓜 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 アジ 酒 片栗粉 なたね油 穀物酢 白ワイン 塩 砂糖 ピーマン 人参 玉葱 南瓜 醤油 砂糖 トマト 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 キャベツ 南瓜 りんご 小麦粉 なたね油 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 もやし 胡瓜 人参 穀物酢 なたね油 大豆味噌 醤油 砂糖 ブロッコリー チーズ	胚芽米 ズッキーニ パプリカ 玉葱 ナス 鶏肉 人参 オリーブ油 塩 トマトソース じゃが芋 青のり 塩 大根 人参 玉葱 粉末スープ 塩 醤油 かつおだし	胚芽米 ゆかり 塩 鶏卵 キャベツ 玉葱 チーズ 塩 牛乳 バター わかめ 胡瓜 しらす 穀物酢 砂糖 塩 豆腐 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	乾めん 葱 人参 みりん かつお・昆布だし 醤油 南瓜 豚ひき肉 かつおだし 砂糖 醤油 胡瓜 塩
デザート	オレンジ	すいか	バナナ	バナナ	オレンジ	オレンジ	バナナ	オレンジ	デラウエア	すいか	バナナ	バナナ
3時おやつ	牛乳 ゆかり軟飯	牛乳 焼きうどん	牛乳 オレンジゼリー ブルー	牛乳 コーンの蒸しまんじゅう	牛乳 しっとりココアクッキー	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 おかか軟飯	牛乳 焼きそば	牛乳 煮込みうどん	牛乳 ジャムバターサンド	牛乳 フライドポテト(スープ味)	牛乳 ツナ軟飯
材料	胚芽米 ゆかり 塩	乾めん 玉葱 キャベツ ツナ缶 なたね油 塩 醤油	オレンジジュース 寒天 砂糖 ブルー	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ホールコーン	米粉 高野豆腐 ココア ベーキングパウダー 調整豆腐 砂糖 レーズン なたね油	マカロニ 黄な粉 砂糖 塩	胚芽米 かつお節 醤油	中華蒸しめん 豚肉 キャベツ ニラ 玉葱 人参 塩 なたね油 青のり 中濃ソース	乾めん 青菜 玉葱 醤油 砂糖 かつおだし 中濃ソース	丸パン いちごジャム バター 粉末スープ	じゃが芋 なたね油 塩 粉末スープ	胚芽米 ツナ缶 醤油
給与目標量												
エネルギーKcal 480	448	626	448	466	445	459	455	457	506	452	458	424
タンパク質g 20.0	19.3	21.4	15.1	16.1	18.2	20.0	16.2	17.3	21.2	15.4	19.2	14.6
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 りんごジュース	麦茶 菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 ぶどうゼリー・菓子 ぶどうジュース	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				南瓜 寒天 砂糖		南瓜 砂糖	

* 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。
* 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。
* □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。