



やさいデー



2026年 8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	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	ご飯	納豆ご飯	ご飯	わかめご飯	ご飯	しらすご飯	ご飯	ご飯	ご飯	バターライス	ゆかりご飯	冷やしきつねうどん	
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	鶏のさっぱり煮 わかめとコーンの炒め物 ブロッコリー 味噌汁	肉野菜炒め 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 油揚げ 干ししいたけ 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 しめじ 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 えのきたけ オクラ 葱 醤油 塩 かつお・昆布だし	胚芽米 わかめご飯の素 高野豆腐 豚ひき肉 干ししいたけ 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 鶏肉 穀物酢 醤油 砂糖 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 豚肉 玉葱 キャベツ なたね油 オイスターソース 塩 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 しめじ 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 バター 塩 パセリ ズッキーニ パプリカ 玉葱 ナス 鶏肉 人参 オリーブ油 塩 中濃ソース トマトソース ケチャップ オイスターソース じゃが芋 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 えのきたけ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	乾めん 油揚げ 砂糖 醤油 葱 人参 みりん かつお・昆布だし 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 舞茸ご飯	牛乳 和風スパゲティ	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 おにぎり	牛乳 焼きそば	牛乳 茹でとうもろこし	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 ツナご飯
	材料	胚芽米 鶏肉 ごぼう 舞茸 人参 酒 醤油 砂糖 塩	スパゲティ 玉葱 わかめ 人参 ツナ缶 なたね油 塩 醤油 酒	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 調整豆乳 砂糖 レーズン なたね油	マカロニ 黄粉 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	とうもろこし	丸パン いちごジャム バター	じゃが芋 なたね油 塩 粉末スープ	胚芽米 ツナ缶 人参 塩 醤油
		給与目標量											
	エネルギー（乳児）Kcal 610(480)	585(477)	625(505)	527(449)	550(466)	565(498)	547(465)	558(455)	553(458)	588(506)	555(452)	546(459)	557(453)
	タンパク質（乳児）g 25.0(20.0)	25.8(21.4)	22.6(18.3)	17.6(15.3)	18.7(16.1)	24.0(20.4)	24.1(20.3)	19.3(16.2)	20.8(17.3)	24.0(21.2)	18.4(15.4)	22.7(19.3)	19.9(16.3)
	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 ぶどうゼリー・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				ぶどうジュース 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、旬の野菜を使用する日に設定しています。



* 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。
* 午前のおやつのは、クラッカーに変更になることがあります。