2025年　9　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	1　29	2　16　30	3　17	4　18	5　19	6　20	8　22	9	10　24	11　25	12　26	13　27
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	カレーライス	軟飯	うどんのケチャップ炒め	小松菜と肉かけ軟飯	軟飯	軟飯	コーン軟飯	タコライス	軟飯	肉うどん
副食	豆腐のチャンプル 人参しりしり さつま芋の黄金煮 味噌汁	つくねの煮物 野菜炒め 南瓜の甘煮 味噌汁	鶏レバーの甘辛煮 和風サラダ	魚のクリームコーンあんかけ ブロッコリーサラダ トマト チキンスープ	胡瓜とツナの和え物 じゃが芋のソテー	大根のそぼろ煮 胡瓜のゆかり和え 味噌汁	ミートボールの煮物 昆布和え 人参のおかか煮 味噌汁	さんまの蒲焼き トマト 三色和え 味噌汁	ミートボールの煮物 ブロッコリー 実だくさん汁	ツナ和え 粉ふき芋 わかめスープ	千草焼き 酢の物 スティック人参 味噌汁	じゃが芋のそぼろ煮 わかめ和え
材料	胚芽米 豆腐 豚肉 キャベツ 玉葱 オイスターソース なたね油 塩 片栗粉 人参 ツナ缶 なたね油 塩 さつま芋 砂糖 塩 小松菜 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし キャベツ 玉葱 ピーマン 塩 醤油 なたね油 南瓜 砂糖 醤油 豆腐 葱 なす いりこ・昆布だし 大豆味噌	胚芽米 豚肉 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 鶏レバー みりん　醤油 なたね油　生姜 もやし 胡瓜 人参 穀物酢 醤油　砂糖 なたね油	胚芽米 白身魚 酒 玉葱 クリームコーン 人参 グリンピース かつおだし 塩 片栗粉 ブロッコリー 人参 塩 なたね油 穀物酢 トマト 鶏肉 キャベツ 玉葱 セロリー 粉末スープ 塩	乾めん 豚ひき肉 人参 玉葱 なたね油 ケチャップ ツナ缶 胡瓜 人参 醤油 ごま油 じゃが芋 玉葱 なたね油 塩	胚芽米 豚肉 醤油　塩 小松菜 葱 砂糖 なたね油 片栗粉 大根 鶏ひき肉 なたね油 かつおだし 砂糖　醤油 酒 片栗粉 胡瓜 ゆかり 塩 なす 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし キャベツ 佃煮昆布 人参 醤油 砂糖 かつお節 大根 人参 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 さんま 酒 片栗粉 なたね油 醤油 みりん 砂糖 トマト 胡瓜 キャベツ 人参 醤油 カブの根 カブの葉 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 ホールコーン 塩 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし ブロッコリー 豆腐 大根 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 なたね油 ケチャップ 中濃ソース 酒　醤油 トマト ツナ缶 もやし サヤインゲン 醤油 じゃが芋 塩 玉葱 わかめ 醤油　塩 粉末スープ かつおだし	胚芽米 鶏卵 かつおだし 玉葱 キャベツ ニラ　人参 なたね油 塩 胡瓜 しらす 穀物酢 砂糖　醤油 人参 塩 大根 万能葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	乾めん 鶏肉 玉葱 人参 チンゲンサイ みりん 醤油 かつお・昆布だし じゃが芋 豚ひき肉 かつおだし 砂糖 醤油 酒 キャベツ わかめご飯の素 塩
デザート	バナナ	オレンジ	バナナ	バナナ	デラウエア	バナナ	オレンジ	バナナ	バナナ	バナナ	オレンジ	バナナ
3時おやつ	牛乳 冷やしうどん	牛乳 フライドポテト	ヨーグルトの コーンフレークのせ	牛乳 ジャムバターサンド	牛乳 米粉マフィン	牛乳 黄な粉軟飯	牛乳 しっとりココアクッキー	牛乳 さつま黄な粉	牛乳 ゆかり軟飯	牛乳 ココアバターサンド	牛乳 わかめ軟飯	牛乳 混ぜ軟飯
材料	乾めん 鶏ささみ　酒 人参　葱 みりん　醤油 かつお・昆布だし	じゃが芋 なたね油 塩	プレーンヨーグルト 砂糖 コーンフレーク	食パン バター ブルーベリージャム	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 鶏卵　バター　チーズ プレーンヨーグルト ホールコーン	胚芽米 黄な粉 砂糖 塩	高野豆腐 米粉 ココア ベーキングパウダー 調製豆乳　砂糖 レーズン　なたね油	さつま芋 砂糖 黄な粉 塩	胚芽米 ゆかり 塩	丸パン バター ココア 砂糖	胚芽米 わかめご飯の素	胚芽米 しらす 塩 青のり
給与目標量 エネルギーKcal 480	501	441	503	459	544	478	457	470	471	498	429	436
タンパク質g 20	18.9	17.5	18.8	20.7	17.4	17.0	17.6	15.4	18.2	17.6	15.5	16.8
補食	麦茶 スティック胡瓜・菓子	麦茶 菓子・果物	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	麦茶 蒸かし芋	麦茶 スティック人参・菓子	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
材料	胡瓜 塩			みかんジュース 寒天 砂糖	南瓜 砂糖		じゃが芋 塩	人参 塩			りんごジュース 寒天 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。
＊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。