



2026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	14 28	1 15 29	2 16 30	3 17	4 18	5 19	7	8	9	10 24	11 25	12 26
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	カレーライス	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	軟飯	コーン軟飯	中華丼
副食	豆腐の生姜焼き しらす和え さつま芋の甘煮 味噌汁	ツナ和え チーズ	鮭のマヨネーズ焼き 塩もみ 切干大根の煮物 味噌汁	ミートボールの煮物 ブロッコリーの和え物 実だくさん汁	つくねの煮物 味噌ドレサラダ トマト すまし汁	じゃが芋の煮物 おかか和え 味噌汁	胡瓜もみ ミートボールの煮物	マーボーナス 粉ふき芋 ブロッコリー 味噌汁	いわしの蒲焼き 磯和え 南瓜の甘煮 味噌汁	肉豆腐 酢の物 トマト 味噌汁	洋風卵焼き 春雨サラダ ミネストローネ	ツナと大根の煮物 ゆかり和え 味噌汁
材料	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米 わかめご飯の素	胚芽米	胚芽米 ゆかり 塩	乾めん 玉葱 人参 なたね油	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米 塩 ホールコーン パセリ	胚芽米 豚肉 玉葱 人参 チンゲンサイ なたね油 塩 砂糖 醤油 かつおだし 片栗粉 ごま油
	豆腐		生鮭	豚ひき肉	鶏ひき肉	じゃが芋	胡瓜	ナス 葱	いわし	豚肉	鶏卵	ツナ缶
	なたね油		酒	玉葱	玉葱	砂糖	胡瓜	葱	酒	豆腐	白菜	大根
	砂糖 醤油		塩	片栗粉	片栗粉	醤油	玉葱	豚ひき肉	片栗粉	玉葱 人参	砂糖	醤油
	酒 みりん		片栗粉	醤油	砂糖	かつおだし	砂糖	干しいたけ	なたね油	白菜	バター 牛乳	塩 砂糖
	生姜		なたね油	マヨネーズ	かつおだし	白菜	豆腐	生姜	みりん	醤油	生クリーム	片栗粉
	かつおだし		マヨネーズ	パセリ	ひじき	玉葱	玉葱	大豆味噌	砂糖	酒	塩 砂糖	ごま油
	片栗粉		パセリ	ブロッコリー	胡瓜	かつお節	玉葱	砂糖 醤油	砂糖	かつおだし	片栗粉	
	胡瓜		キャベツ	人参	人参	玉葱	人参	テンメンジャン	ほうれん草	わかめ	緑豆春雨	
	人参		塩	醤油	穀物酢	玉葱	片栗粉	粉末スープ	人参	胡瓜	胡瓜	
	しらす		スキムミルク	切干大根	大豆味噌	人参	醤油	酒 片栗粉	醤油	しらす	人参	
	醤油		醤油	人参	醤油 砂糖	大豆味噌	砂糖	なたね油	刻みのり	穀物酢	塩 なたね油	
	さつま芋		ケチャップ	じゃが芋	なたね油	いりこ・昆布だし	かつおだし	じゃが芋	南瓜	砂糖	塩	
	砂糖		ツナ缶	人参	トマト			塩	砂糖	塩		
	醤油		もやし	ナス	小松菜			ブロッコリー	醤油	トマト	ベーコン	
	白菜		人参	玉葱	人参			大根		もやし	玉葱	
	人参		醤油	大豆味噌	醤油			万能葱	葱	ホールトマト	キャベツ	
	大豆味噌		チーズ	いりこ・昆布だし	塩			人参	大豆味噌	大豆味噌	なたね油	
	いりこ・昆布だし				かつお・昆布だし			大豆味噌	いりこ・昆布だし	いりこ・昆布だし	トマトスープ(備蓄品)	
								いりこ・昆布だし			粉末スープ	
											塩	
デザート	オレンジ	オレンジ	バナナ	デラウェア	バナナ	オレンジ	バナナ	オレンジ	バナナ	バナナ	オレンジ	バナナ
3時おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	わかめ軟飯	ぶどうゼリー せんべい	冷やしうどん	黄な粉バターサンド	ココア米粉蒸しパン	混ぜ軟飯	チーズ入り南瓜もち	スコーン	味噌軟飯	スイートポール	フライドおさつ	わかめうどん
材料	胚芽米	ぶどうジュース	乾めん	食パン	米粉	胚芽米	南瓜	小麦粉	胚芽米	丸パン	さつま芋	乾めん
	わかめご飯の素	寒天	鶏ささみ 酒	バター	ココア	しらす	砂糖	ベーキングパウダー	大豆味噌	バター	なたね油	わかめ
給与目標量	砂糖	砂糖	人参 葱	黄な粉	ベーキングパウダー	塩	片栗粉	砂糖	みりん	砂糖	塩	葱 人参
	せんべい	せんべい	みりん	砂糖	砂糖 調整豆乳	青のり	チーズ	牛乳		小麦粉		醤油
エネルギーKcal			醤油	かつお・昆布だし	なたね油		なたね油	生クリーム				みりん
			かつお・昆布だし		穀物酢		バター	ブルーベリージャム				かつお・昆布だし
タンパク質g	15.4	19.0	22.3	17.6	15.4	13.0	18.8	14.7	18.2	18.6	14.2	15.9
20.0												
補食	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	菓子	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶
	菓子・果物	菓子・果物	蒸かし芋	菓子・果物	りんごゼリー・菓子	菓子	菓子・果物	茹でとうもろこし	菓子・果物	蒸かし芋	菓子・果物	菓子
材料			さつま芋		りんごジュース			とうもろこし		じゃが芋		
					寒天					塩		
					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、あらかじめ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。
* 午前のおやつのはビスケットは、クラッカーに変更になることがあります。
* トマトスープは災害時用の備蓄品を使用します。