



やさいデー



2025年 9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	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	ご飯	ご飯	カレーライス	ご飯	ナポリタン	小松菜と肉かけご飯	ご飯	ご飯	コーンご飯	タコライス	ご飯	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	鶏肉のマレード焼き 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 ジャーマンポテト	大根のそぼろ煮 胡瓜のゆかり和え 味噌汁	生姜焼き 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	豚肉の甘辛炒め 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	胚芽米	胚芽米	胚芽米	スパゲッティ	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米	乾めん
	豆腐	鶏肉	豚肉 人参	白身魚	豚肉 玉葱	豚肉 醤油 塩	豚肉 玉葱	さんま	胚芽米	豚ひき肉 玉葱	鶏卵	鶏肉 玉葱 人参
	豚肉	マレード	じゃが芋	酒	マッシュルーム	小松菜	ピーマン	酒	片栗粉	なたね油	かつおだし	人参
	キャベツ	醤油	南瓜	りんご	クリームコーン	葱	ピーマン	片栗粉	中濃ソース	ケチャップ	玉葱	チンゲンサイ
	玉葱	片栗粉	小麦粉	人參	なたね油	塩	葱	醤油	みりん	中濃ソース	キャベツ	みりん
	オイスターソース	なたね油	バター	グリーンピース	トマトソース	片栗粉	醤油	みりん	酒 醤油	酒 醤油	ニラ 人参	醤油
	なたね油	塩	塩	かつおだし	ケチャップ	大根	生姜	なたね油	砂糖	トマト	なたね油	かつお・昆布だし
	片栗粉	キャベツ	玉葱	塩	ツナ缶	鶏ひき肉	キャベツ	トマト	砂糖	ツナ缶	胡瓜	じゃが芋
	人参	醤油	中濃ソース	中濃ソース	胡瓜	なたね油	佃煮昆布	胡瓜	豆腐	もやし	しらす	豚ひき肉
	ツナ缶	なたね油	ケチャップ	ケチャップ	人参	かつおだし	人参 醤油 砂糖	人参 醤油 砂糖	大豆 醤油	サヤインゲン 醤油	穀物酢 砂糖 醤油	かつおだし
材料	なたね油	塩	なたね油	塩	ごま油	酒	酒	かつお節	大豆 醤油	豆腐	じゃが芋	人参
	さつま芋	砂糖	醤油	鶏レバー	じゃが芋	片栗粉	胡瓜	大根	カブの根	大根	人參	塩
	塩	砂糖	醤油	鶏レバー	玉葱	胡瓜	ゆかり	カブの葉	カブの葉	ごぼう	ごぼう	大根
	小松菜	玉葱	豆腐	もやし	ウインナー	塩	なす	油揚げ	大豆味噌	大豆味噌	玉葱	万能葱
	玉葱	いりこ・昆布だし	葱	人参	なたね油	なす	玉葱	大豆味噌	いりこ・昆布だし	いりこ・昆布だし	玉葱	大豆味噌
	大豆味噌	大豆味噌	なす	鶏肉	鶏肉	玉葱	玉葱	大豆味噌	いりこ・昆布だし	いりこ・昆布だし	いりこ・昆布だし	いりこ・昆布だし
	いりこ・昆布だし	大豆味噌	いりこ・昆布だし	鶏肉	鶏肉	玉葱	玉葱	大豆味噌	いりこ・昆布だし	いりこ・昆布だし	いりこ・昆布だし	いりこ・昆布だし
	いりこ・昆布だし	大豆味噌	いりこ・昆布だし	鶏肉	鶏肉	玉葱	玉葱	大豆味噌	いりこ・昆布だし	いりこ・昆布だし	いりこ・昆布だし	いりこ・昆布だし
	いりこ・昆布だし	大豆味噌	いりこ・昆布だし	鶏肉	鶏肉	玉葱	玉葱	大豆味噌	いりこ・昆布だし	いりこ・昆布だし	いりこ・昆布だし	いりこ・昆布だし
	いりこ・昆布だし	大豆味噌	いりこ・昆布だし	鶏肉	鶏肉	玉葱	玉葱	大豆味噌	いりこ・昆布だし	いりこ・昆布だし	いりこ・昆布だし	いりこ・昆布だし
デザート	バナナ	梨	バナナ	バナナ	乳児 デラウエア	バナナ	オレンジ	バナナ	梨	バナナ	乳児 オレンジ	バナナ
3時おやつ	牛乳	牛乳	ヨーグルトの コーンフレークのせ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
材料	冷やしうどん	フライドポテト	ブレーションヨーグルト	ジャムバターサンド	米粉 マフィン	おにぎり	しっとりココアクッキー	さつま黄な粉	中華おこわ	ココアバターサンド	鶏ごぼうご飯	混ぜご飯
	乾めん	じゃが芋	ブレーションヨーグルト	食パン	米粉	胚芽米	高野豆腐	さつま芋	胚芽米 もち米	丸パン	胚芽米	胚芽米
	鶏ささみ 酒	なたね油	砂糖	バター	ベーキングパウダー	黄な粉	米粉	砂糖	鶏肉 人参	バター	鶏肉	しらす
	人参 葱	塩	コーンフレーク	ブルーベリージャム	砂糖	砂糖	ココア	黄な粉	干しいたけ	ココア	ごぼう 干しいたけ	塩
給与目標量	みりん 醤油	みりん 醤油	みりん 醤油	みりん 醤油	みりん 醤油	みりん 醤油	みりん 醤油	みりん 醤油	みりん 醤油	みりん 醤油	みりん 醤油	みりん 醤油
給与目標量	かつお・昆布だし	かつお・昆布だし	かつお・昆布だし	かつお・昆布だし	かつお・昆布だし	かつお・昆布だし	かつお・昆布だし	かつお・昆布だし	かつお・昆布だし	かつお・昆布だし	かつお・昆布だし	かつお・昆布だし
エネルギー(乳児)Kcal	610(480)	566(482)	620(503)	568(459)	585(505)	598(478)	556(471)	562(474)	604(491)	665(520)	545(454)	533(436)
タンパク質(乳児)g	22.9(18.9)	21.8(18.6)	22.3(18.8)	25.0(20.7)	24.4(20.0)	21.1(17.0)	21.8(18.6)	18.4(15.7)	25.9(21.4)	25.1(19.6)	20.1(17.0)	20.5(16.8)
25.0(20.0)												
補食	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶
材料	スティック胡瓜・菓子	菓子・果物	菓子・果物	みかんゼリー・菓子	南瓜のマッシュ	菓子	蒸かし芋	スティック人参・菓子	菓子・果物	菓子・果物	りんごゼリー・菓子	菓子
材料	胡瓜			みかんジュース	南瓜		じゃが芋	人參			りんごジュース	
材料	塩			寒天	砂糖		塩	塩			寒天	

* 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、野菜を多く使用する日に設定しています。

* 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、クラッカーに変更になることがあります。