



やさいデー

2025年 4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	14 28	1 15	2 16 30	3 17	4 18	5 19	7 21	8 22	9 23	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	ご飯	しらすご飯	ご飯	ご飯	ご飯	豚そぼろご飯	ナポリタン	ご飯	カレーライス	ご飯	ゆかりご飯	味噌煮込みうどん
副食	豆腐ハンバーグ ツナ和え トマト 味噌汁	松風焼き 南瓜の甘煮 コーンと和え 味噌汁	生姜焼き 切干大根の煮物 ブロッコリー 味噌汁	鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ チーズ わかめスープ	魚と野菜の煮物 酢の物 味噌汁	じゃが芋と人参の煮物 ゆかり和え 味噌汁	ツナサラダ スティック胡瓜 豆腐スープ	めかじきの揚げ煮 磯辺ポテト トマト 味噌汁	鶏レバーのワイン煮 二色和え	鶏肉のマーメレード焼き 人参の甘煮 おかか和え 味噌汁	コーン入り卵焼き 野菜炒め ブロッコリー 味噌汁	ツナと大根の煮物 二色和え
材料	胚芽米 豆腐 豚ひき肉 玉葱 塩 なたね油 みりん 醤油 砂糖 片栗粉 ツナ缶 もやし 人参 醤油 砂糖 トマト 大根 万能葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 しらす 塩 鶏ひき肉 玉葱 干しいたけ 片栗粉 醤油 大豆味噌 酒 砂糖 なたね油 南瓜 醤油 砂糖 キャベツ ホールコーン 醤油 豆腐 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚肉 玉葱 ピーマン 酒 醤油 生姜 なたね油 切干大根 人参 油揚げ なたね油 醤油 砂糖 かつおだし ブロッコリー 白菜 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏肉 塩 片栗粉 なたね油 玉葱 マッシュルーム 赤ワイン ケチャップ 砂糖 トマトソース キャベツ 人参 胡瓜 わかめ しらす 穀物酢 塩 なたね油 チーズ わかめ 葱 チンゲンサイ 塩 醤油 ガラスープ かつおだし	胚芽米 めかじき 酒 じゃが芋 人参 玉葱 なつおだし 醤油 砂糖 みりん キャベツ 人参 胡瓜 わかめ しらす 穀物酢 塩 砂糖 ほうれん草 葱 えのきたけ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚ひき肉 醤油 砂糖 生姜 じゃが芋 人参 玉葱 なつおだし 醤油 砂糖 かつおだし キャベツ 人参 ゆかり 塩 人参 もやし 大豆味噌 いりこ・昆布だし	スパゲッティ 玉葱 マッシュルーム ピーマン なたね油 塩 トマトソース ケチャップ 粉チーズ ツナ缶 キャベツ 人参 穀物酢 塩 なたね油 胡瓜 塩 豆腐 玉葱 人参 塩 醤油 ガラスープ かつおだし	胚芽米 めかじき 酒 片栗粉 ベーコン 醤油 みりん 砂糖 じゃが芋 塩 青のり トマト 人参 油揚げ チンゲンサイ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 りんご 小麦粉 バター カレー粉 塩 醤油 スキムミルク 中濃ソース ケチャップ なたね油 鶏レバー 赤ワイン 砂糖 醤油 葱 生姜 さやいんげん 人参 醤油	胚芽米 鶏肉 マーメレード 片栗粉 醤油 なたね油 人参 醤油 砂糖 もやし ほうれん草 醤油 かつお節 玉葱 キャベツ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 ゆかり 塩 鶏卵 クリームコーン 玉葱 人参 グリーンピース 塩 牛乳 なたね油 小松菜 玉葱 人参 塩 醤油 なたね油 ブロッコリー じゃが芋 わかめ 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	乾めん 豚肉 ゆかり 玉葱 人参 チンゲンサイ みりん 大豆味噌 かつお・昆布だし 大根 ツナ缶 醤油 砂糖 もやし 胡瓜 醤油 胚芽米 油揚げ 人参 油揚 黄な粉 砂糖 塩 干しいたけ 酒 塩 醤油
デザート	乳児 いちご	バナナ	バナナ	オレンジ	オレンジ	バナナ	バナナ	乳児 オレンジ	オレンジ	バナナ	いちご	バナナ
3時おやつ	牛乳 おにぎり	牛乳 ココア米粉蒸しパン	牛乳 フライドポテト	牛乳 ジャムバターサンド	牛乳 肉うどん	牛乳 いちごジャムの米粉蒸しパン	牛乳 混ぜご飯	牛乳 人参ケーキ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	牛乳 パンキンバターサンド	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 炊き込みご飯
材料	胚芽米 佃煮昆布	米粉 ココア ベーキングパウダー 砂糖 穀物酢 調整豆乳 なたね油	じゃが芋 なたね油 塩	食パン バター いちごジャム	乾めん 豚肉 人参 葱 醤油 みりん かつお・昆布だし	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 なたね油 調整豆乳 穀物酢 いちごジャム	胚芽米 しらす 小松菜 醤油 塩	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 人参 スキムミルク バター 牛乳 鶏卵	ぶどうジュース 寒天 砂糖 せんべい	丸パン 南瓜 バター 砂糖	マカロニ ベーキングパウダー 砂糖 塩	胚芽米 油揚げ 人参 干しいたけ 酒 塩 醤油
給与目標量												
エネルギー(乳児)Kcal	553(463)	612(516)	553(466)	616(508)	523(430)	518(437)	566(459)	556(483)	586(469)	588(479)	547(463)	543(440)
タンパク質(乳児)g	21.0(18.0)	23.9(20.1)	21.8(18.6)	24.8(21.4)	23.8(19.7)	15.5(13.2)	21.7(17.8)	23.0(19.9)	22.7(18.5)	23.5(19.5)	23.1(19.7)	20.8(16.9)
補食	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 おにぎり	麦茶 りんごゼリー・菓子	麦茶 南瓜のマッシュ	麦茶 菓子	麦茶 蒸かし芋	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 おにぎり	麦茶 みかんゼリー・菓子	麦茶 菓子
材料			胚芽米 かつお節 醤油	りんごジュース 寒天 砂糖	南瓜 砂糖		じゃが芋 塩			胚芽米 わかめご飯の素		

* 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。
 * 今月の「やさいデー」は、野菜の使用量が多い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。
 * 4日「魚と野菜の煮物」めかじきの代わりに、災害時用備蓄品「まぐろの浅焼き」を使用します。

* ガラスープは鶏と豚を使用しています
 * 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。
 * 午前のおやつのはビスケットは、クラッカーに変更になることがあります。

