

2026年 9 月 離 乳 食 献 立 表 (中 期)

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
午前	主食	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	洋風やわらか煮うどん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ
	副食	豆腐の煮物 胡瓜の煮物 味噌汁	ミートボールのケチャップ煮 青菜の煮物 スープ	鮭の煮物 キャベツの煮物 味噌汁	ミートボールの煮物 刻みブロッコリー 味噌汁	つくねの煮物 刻みトマト すまし汁	じゃが芋のそぼろ煮 白菜のおかか煮 味噌汁	ミートボールの煮物 胡瓜の煮物	ミートボールの味噌煮 なすの煮物 味噌汁	白身魚の煮物 南瓜の煮物 味噌汁	豆腐の煮物 刻みトマト 味噌汁	卵黄の粗ほぐし 胡瓜と人参の煮物 スープ	ミートボールの煮物 人参の煮物 味噌汁
	材料	米	米	米	米	米	米	乾めん 玉葱 人参 かつおだし	米	米	米	米	米
		豆腐 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし	鮭 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	じゃが芋 豚ひき肉 醤油 砂糖 かつおだし	ケチャップ 砂糖 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	片栗粉 大豆味噌 砂糖 かつおだし	白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 南瓜 醤油 砂糖	豆腐 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし トマト	卵黄 玉葱 かつおだし 胡瓜 人参 醤油	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし 人参 醤油 砂糖
午後	主食	おかゆ	やわらか煮うどん	おかゆ	パンがゆ	やわらか煮うどん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	味噌やわらか煮うどん	パンがゆ	おかゆ	やわらか煮うどん
	副食	人参としらすの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	南瓜の煮物 人参の煮物	つくねの煮物 人参の煮物 味噌汁	豚レバーの煮つぶし 粉ふき芋 スープ	キャベツとツナの煮物 胡瓜の煮物	青菜としらすの煮物 なすの煮物 味噌汁	白身魚の煮物 南瓜の煮物 味噌汁	じゃが芋とツナの煮物 刻みブロッコリー 味噌汁	豚ひき肉と青菜の煮物 大根の煮物	胡瓜としらすの煮物 白菜の煮物 味噌汁	つくねの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	大根とツナの煮物 青菜の煮物
	材料	米	乾めん ツナ缶	米	食パン 粉ミルク	乾めん 玉葱 人参 かつおだし	米	米	米	乾めん 人参 玉葱 大豆味噌 砂糖 かつおだし	食パン 粉ミルク	米	乾めん わかめ 葱
		人参 しらす 醤油 さつま芋 醤油 砂糖 白菜 大豆味噌 かつおだし	玉葱 青菜 かつおだし 醤油 砂糖 南瓜 醤油 砂糖 人参 醤油 砂糖	鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	豚レバー 醤油 砂糖 片栗粉 かつおだし	青菜 しらす 醤油 なす 醤油 キャベツ ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 胡瓜	青菜 しらす 醤油 なす 醤油 葱 大豆味噌 かつおだし	白身魚 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 南瓜 醤油 砂糖 玉葱 大豆味噌 かつおだし	じゃが芋 ツナ缶 醤油 砂糖 かつおだし ブロッコリー かつおだし 片栗粉 大根 大豆味噌 かつおだし	大豆味噌 砂糖 かつおだし 豚ひき肉 青菜 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 大根 醤油 砂糖	胡瓜 しらす 醤油 白菜 醤油 わかめ 大豆味噌 かつおだし	鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし さつま芋 醤油 砂糖 玉葱 大豆味噌 かつおだし	人参 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 青菜 醤油

* 野菜は柔らかく茹でてから調理しています。



* 献立内容は都合により変更する場合があります。

* □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。

* スープは野菜の煮汁を使用しています。