2025年　10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	27	14　28	1　15　29	2　16　30	3　17　31	4　18	6　20	7　21	8　22	9　23	10　24	11　25
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	ゆかり軟飯	チキンカレー	軟飯	軟飯	うどんのケチャップ炒め	しらす軟飯	軟飯	軟飯	軟飯	さつま芋軟飯	軟飯	中華丼
副食	豆腐の煮物 二色和え さつま芋の甘煮 味噌汁	人参ラペ 塩もみ	ミートボールの味噌煮 コーン和え トマト 野菜スープ	つくね焼き ひじきの煮物 ブロッコリー 味噌汁	味噌ドレサラダ 粉ふき芋 チーズ	肉野菜炒め 胡瓜のわかめ和え 味噌汁	つくねの煮物 野菜炒め 南瓜の甘煮 味噌汁	鶏レバーのワイン煮 和風サラダ 米粉シチュー	チンジャオロース 磯辺ポテト トマト 味噌汁	いわしの竜田揚げ ゆかり和え 実だくさん汁	中華風卵焼き カレーのサラダ 味噌汁	おかか煮 スティック胡瓜 味噌汁
材料	胚芽米 ゆかり 塩 豆腐 醤油 砂糖 かつおだし 片栗粉 サヤインゲン 人参 醤油 さつま芋 醤油 砂糖 チンゲンサイ 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 りんご 小麦粉 バター カレー粉 塩 スキムミルク 醤油 中濃ソース ケチャップ なたね油 人参 レーズン オリーブ油 塩　砂糖 穀物酢 キャベツ 塩	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 大豆味噌 砂糖 かつおだし 白菜 人参 ホールコーン 醤油 トマト 大根 玉葱 人参 塩 醤油 粉末スープ かつおだし	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 干ししいたけ 片栗粉 醤油　酒 大豆味噌 砂糖 なたね油 ひじき 人参 砂糖 醤油 なたね油 かつおだし ブロッコリー 白菜 万能葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	乾めん 玉葱 人参 ツナ缶 ケチャップ なたね油 もやし 胡瓜 人参 穀物酢 大豆味噌 醤油 なたね油 砂糖 じゃが芋 塩 チーズ	胚芽米 しらす 塩 豚肉 玉葱 キャベツ なたね油 オイスターソース 塩 胡瓜 わかめご飯の素 もやし 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 人参 玉葱 塩 醤油 なたね油 南瓜 砂糖 醤油 豆腐 人参 わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏レバー 赤ワイン 砂糖 醤油 葱　生姜 もやし 胡瓜 人参 穀物酢 なたね油 醤油 砂糖 玉葱 人参 キャベツ 鶏肉 なたね油 粉末スープ 米粉 調整豆乳 大豆味噌 塩	胚芽米 豚肉 醤油　酒 片栗粉 なたね油 ピーマン パプリカ 塩 オイスターソース じゃが芋 塩 青のり トマト チンゲンサイ 人参 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 さつま芋 いわし 酒 醤油 みりん 片栗粉 なたね油 もやし サヤインゲン ゆかり 塩 豆腐 大根 人参 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏卵 しらす ニラ 葱 醤油 塩 砂糖 かつおだし なたね油 ごま油 キャベツ 胡瓜 人参 なたね油 穀物酢 砂糖　塩 カレー粉 南瓜 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚肉 人参 葱 白菜 グリンピース 醤油 みりん 粉末スープ 片栗粉 なたね油 大根 砂糖 醤油 かつお節 胡瓜 塩 わかめ 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし
デザート	みかん	オレンジ	みかん	オレンジ	バナナ	バナナ	オレンジ	みかん	バナナ	オレンジ	バナナ	オレンジ
3時おやつ	牛乳 栗軟飯	いちごヨーグルト バナナ	牛乳 ブアマンケーキ	牛乳 パンプキンバターサンド	牛乳 佃煮昆布軟飯	牛乳 米粉蒸しパン	牛乳 豚そぼろ軟飯	牛乳 フライドおさつ	牛乳 煮込みうどん	牛乳 黄な粉バターサンド	牛乳 りんごゼリー せんべい	牛乳 混ぜ軟飯
材料	胚芽米 栗	プレーンヨーグルト 砂糖 いちごジャム バナナ	小麦粉 ココア ベーキングパウダー 砂糖 なたね油	食パン バター 南瓜 砂糖	胚芽米 佃煮昆布	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 調整豆乳 なたね油 穀物酢	胚芽米 豚ひき肉 砂糖 醤油 生姜	さつま芋 なたね油 塩	乾めん 人参 葱 醤油　みりん かつお・昆布だし	丸パン バター 黄な粉 砂糖	りんごジュース 寒天 砂糖 せんべい	胚芽米 しらす ホールコーン 塩
給与目標量												
エネルギーKcal 480	457	475	509	486	569	476	503	492	469	461	441	449
タンパク質g 20.0	14.6	14.5	16.5	19.1	20.4	17.6	19.7	17.7	18.0	18.3	14.4	15.8
補食	麦茶 菓子・果物	麦茶 わかめ軟飯	麦茶 蒸かし芋	麦茶 菓子・果物	麦茶 みかんゼリー・菓子	麦茶 菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 ぶどうゼリー・菓子	麦茶 南瓜のマッシュ	麦茶 菓子・果物	麦茶 おかか軟飯	麦茶 菓子
材料		胚芽米 わかめご飯の素	じゃが芋 塩		みかんジュース 寒天 砂糖			ぶどうジュース 寒天 砂糖	南瓜 砂糖		胚芽米 かつお節 醤油	

＊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。

＊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、アレルゲンの確認が必要な加工食品です。