2024年　5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	13　27	14　28	1　15　29	2　16　30	17　31	18	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	しらす軟飯	軟飯	カレーライス	軟飯	軟飯	味噌煮込みうどん	軟飯	軟飯	焼きそば	軟飯	佃煮軟飯	ゆかり軟飯
副食	豆腐のチャンプル 南瓜のオイルソテー 野菜スープ	ツナとコーンの卵とじ おかか和え スティック人参 味噌汁	バンサンスウ チーズ	つくねの煮物 フレンチサラダ トマト 味噌汁	魚のステーキソースかけ 人参の甘煮 磯辺ポテト 味噌汁	ジャーマンポテト 二色和え	つくねのケチャップ煮 南瓜の甘煮 ブロッコリー 春雨スープ	魚の天ぷら コーン和え そら豆 味噌汁	豆腐のごま味噌焼き スティック胡瓜 味噌汁	ハンバーグ 粉ふき芋 切干大根入り人参しりしり 味噌汁	キャベツのレバー煮 人参とアスパラのソテー 実だくさん汁	じゃが芋のそぼろ煮 おかか和え 味噌汁
材料	胚芽米 しらす 塩 豆腐 豚肉 キャベツ 玉葱 オイスターソース なたね油 塩 片栗粉 南瓜 塩　オリーブ油 玉葱 チンゲンザイ ベーコン セロリー 塩 ガラスープ	胚芽米 ツナ缶 ホールコーン 玉葱 えのきたけ 鶏卵 グリンピース かつおだし 砂糖　醤油 みりん 片栗粉 なたね油 キャベツ 胡瓜 醤油 かつお節 人参 塩 豆腐　玉葱 わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 りんご 小麦粉 バター 塩　カレー粉 スキムミルク 醤油 中濃ソース ケチャップ なたね油 緑豆春雨 人参 胡瓜 穀物酢 ごま油 醤油　砂糖 チーズ	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱　片栗粉 かつおだし 醤油 砂糖 人参 キャベツ 胡瓜 穀物酢 なたね油 塩 トマト もやし 小松菜 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 メカジキ 酒 玉葱 穀物酢 醤油　砂糖 なたね油 人参 砂糖 醤油 じゃが芋 青のり 塩 豆腐 万能葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	乾めん 豚肉 葱 人参 みりん 大豆味噌 かつお・昆布だし じゃが芋 玉葱 ツナ缶 なたね油 塩 キャベツ 人参 醤油	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 かつおだし ケチャップ 砂糖 片栗粉 南瓜 醤油 砂糖 ブロッコリー 緑豆春雨 もやし 人参 醤油　塩 かつおだし ガラスープ	胚芽米 白身魚 酒　塩 小麦粉 なたね油 ほうれん草 ホールコーン 醤油 そら豆 塩 なす 大豆味噌 いりこ・昆布だし	中華蒸しめん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ニラ なたね油　塩 中濃ソース 青のり 豆腐 大豆味噌 ごま 酒　砂糖 醤油 かつおだし 胡瓜 塩 白菜 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 マッシュポテト 塩 なたね油 ケチャップ 中濃ソース じゃが芋 塩 切り干し大根 人参 ツナ缶 なたね油 塩 キャベツ 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 きざみのり 砂糖　醤油 酒　みりん 鶏レバー キャベツ 醤油　砂糖 酒　生姜 人参 グリーンアスパラ なたね油 塩 大根 人参 豆腐 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 ゆかり 塩 じゃが芋 豚ひき肉 かつおだし 砂糖　醤油 酒 白菜 人参 醤油 かつお節 玉葱 わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし
デザート	バナナ	オレンジ	オレンジ	バナナ	バナナ	バナナ	オレンジ	バナナ	オレンジ	オレンジ	バナナ	バナナ
3時おやつ	牛乳 人参入り 蒸しまんじゅう	牛乳 ポテトもち	いちごヨーグルト せんべい	牛乳 ココアバターサンド	牛乳 りんごゼリー プルーン	牛乳 わかめ軟飯	牛乳 混ぜ軟飯	牛乳 じゃがバター	牛乳 そぼろ軟飯	牛乳 黄な粉バターサンド	牛乳 うどんのケチャップ炒め	牛乳 南瓜のマッシュ
材料	小麦粉 ベーキングパウダー 人参 砂糖	じゃが芋 なたね油 片栗粉 醤油 きざみのり	プレーンヨーグルト 砂糖 いちごジャム せんべい	食パン バター ココア 砂糖	りんごジュース 寒天 砂糖 プルーン	胚芽米 わかめご飯の素	胚芽米 しらす ゆかり 塩	じゃが芋 塩 バター	胚芽米 豚ひき肉　酒 砂糖　醤油 なたね油	丸パン バター 黄な粉 砂糖	乾めん 豚ひき肉 玉葱 人参 なたね油 ケチャップ	南瓜 砂糖
給与目標量												
エネルギーKcal 480	467	458	464	476	445	408	458	428	438	504	571	402
タンパク質g 20.0	16.6	17.3	16.7	17.7	18.9	14.9	17.9	19.6	18.4	19.8	22.7	13.8
補食	麦茶 オレンジゼリー・菓子	麦茶 ゆかり軟飯	麦茶 菓子・果物	麦茶 さつま芋のマッシュ	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子	麦茶 米粉蒸しパン	麦茶 菓子・果物	麦茶 ぶどうゼリー・菓子	麦茶 わかめ軟飯	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子
材料	オレンジジュース 寒天 砂糖	胚芽米 ゆかり 塩		さつま芋 砂糖			米粉　なたね油 砂糖　調製豆乳 ベーキングパウダー　穀物酢		ぶどうジュース 寒天 砂糖	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。
＊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。