



2025年 7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	14 28	1 15 29	2 16 30	3 17 31	4 18	5 19	7	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	ゆかり軟飯	夏野菜カレー	軟飯	軟飯	軟飯	豚そぼろ軟飯	軟飯	肉味噌うどん	わかめ軟飯	軟飯	軟飯	わかめ軟飯			
副食	高野豆腐のチャンプル 南瓜のオイルソテー 味噌汁	コーンサラダ トマト	ミートボールのケチャップ煮 ツナ和え ブロッコリー 味噌汁	つくねの煮物 三色和え スティック胡瓜 味噌汁	あじのマリネ 粉ふき芋 チーズ 味噌汁	じゃが芋と人参の煮物 キャベツのおかか和え 味噌汁	豆腐とひき肉の味噌煮 人参の甘煮 しらす和え すまし汁	ブロッコリーサラダ 南瓜の甘煮	中華風卵焼き 鍋しぎ 味噌汁	魚のステーキソースかけ 人参とアスパラのソテー トマト 味噌汁	レバー入りハンバーグ 二色和え 茹でとうもろこし 野菜スープ	じゃが芋のそぼろ煮 ゆかり和え 味噌汁			
	胚芽米 ゆかり 塩 高野豆腐 豚肉 キャベツ 玉葱 オイスターソース 塩 なたね油 片栗粉 南瓜 塩 オリーブ油 玉葱 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚肉 玉葱 じゃが芋 南瓜 なす りんご ズッキーニ バター カレー粉 小麦粉 塩 スキムミルク 醤油 中濃ソース ケチャップ なたね油 ホールコーン 人参 キャベツ 穀物酢 なたね油 塩 トマト	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし ツナ缶 もやし 人参 醤油 ブロッコリー なす 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 ほうれん草 もやし 人参 醤油 胡瓜 塩 キャベツ 玉ねぎ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 あじ 酒 片栗粉 なたね油 穀物酢 白ワイン 塩 砂糖 ピーマン 人参 玉葱 じゃが芋 塩 チーズ 豆腐 葱 チンゲンサイ 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 醤油 砂糖 かつおだし キャベツ 醤油 かつお節 もやし 人参 わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豆腐 豚ひき肉 大豆味噌 砂糖 かつおだし 片栗粉 人参 砂糖 醤油 胡瓜 しらす 醤油 チンゲンサイ 葱 塩 醤油 かつお・昆布だし	乾めん ごま油 豚ひき肉 酒 生姜 葱 しいたけ テンメンジャン 大豆味噌 砂糖 片栗粉 なたね油 ブロッコリー 人参 穀物酢 塩 なたね油 南瓜 醤油 砂糖	胚芽米 わかめご飯の素 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 なす ピーマン なたね油 砂糖 酒 大豆味噌 大根 人参 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 めかじき 酒 なたね油 玉葱 砂糖 穀物酢 醤油 塩 砂糖 かつおだし なたね油 ごま油 人参 グリーンアスパラ なたね油 塩 トマト じゃが芋 万能葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 パン粉 レバーペースト 生姜 酒 なたね油 中濃ソース ケチャップ おくら 人参 醤油 とうもろこし キャベツ 人参 玉葱 塩 醤油 ベーコン 粉末スープ	胚芽米 わかめご飯の素 じゃが芋 豚ひき肉 かつおだし 醤油 砂糖 酒 キャベツ ゆかり 塩 もやし チンゲンサイ 大豆味噌 いりこ・昆布だし			
材料		デザート	すいか	バナナ	メロン	オレンジ	バナナ	バナナ	メロン	バナナ	すいか	バナナ	バナナ		
		3時おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
			煮込みうどん	ぶどうゼリー せんべい	混ぜ軟飯	チーズスティック	オレンジケーキ	米粉蒸しパン	おかか軟飯	ツナ軟飯	磯辺フライドポテト	黄な粉バターサンド	ココア米粉蒸しパン	わかめうどん	
		材料	乾めん 人参 鶏ひき肉 醤油 砂糖	ぶどうジュース 寒天 砂糖	胚芽米 しらす 小松菜 醤油	食パン バター 粉チーズ	小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー スキムミルク バター 牛乳 鶏卵 マーマレード	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 穀物酢 調製豆乳 なたね油	胚芽米 かつお節 醤油	胚芽米 醤油 ツナ缶	じゃが芋 なたね油 青のり 塩	丸パン バター 黄な粉 砂糖	米粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 穀物酢 調製豆乳 なたね油	乾めん わかめ 人参 葱 みりん 醤油 かつお・昆布だし	
		給与目標量	かつおだし	せんべい											
		エネルギーKcal	480	552	473	459	446	573	434	421	457	434	467	506	401
		タンパク質g	20.0	21.1	13.4	19.7	18.8	23.2	13.5	17.3	15.7	14.9	19.7	18.5	14.0
		補食	麦茶 茹でとうもろこし	麦茶 菓子・果物	麦茶 蒸かし芋	麦茶 菓子・果物	麦茶 りんごゼリー・菓子	麦茶 菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 スティック胡瓜・菓子	麦茶 南瓜のマッシュ	みかんゼリー・菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子
		材料	とうもろこし		じゃが芋 塩		りんごジュース 寒天 砂糖				胡瓜 塩	南瓜 砂糖	みかんジュース 寒天 砂糖		

* 補食は延長保育対象児のみにします。
* 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、アレルギーの確認が必要な加工食品です。