



2025年 6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	2 16 30	3 17	4 18	5 19	6 20	7 21	9 23	10 24	11 25	12 26	13 27	14 28	
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	軟飯	軟飯	軟飯	わかめ軟飯	焼きうどん	わかめ軟飯	軟飯	軟飯	ドライカレー	軟飯	軟飯	味噌煮込みうどん	
副食	ミートボールの煮物 粉ふき芋 おかか和え 味噌汁	魚の西京焼き 人参の甘煮 酢の物 味噌汁	つくねの煮物 塩もみ トマト 実だくさん汁	米粉グラタン ブロッコリー すまし汁	ツナサラダ そら豆 チーズ	じゃが芋のそぼろ煮 ゆかり和え 味噌汁	和風ハンバーグ 南瓜の甘煮 野菜炒め 味噌汁	魚のムニエル 磯和え ブロッコリー 味噌汁	鶏レバーの味噌煮 グリーンサラダ	つくねの煮物 和風サラダ トマト 味噌汁	高野豆腐の卵とじ 南瓜のオイルソテー スティック胡瓜 味噌汁	ジャーマンポテト 二色和え	
	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米 わかめご飯の素	乾めん 豚ひき肉 玉葱 なたね油 醤油 塩	胚芽米 わかめご飯の素	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米	胚芽米	乾めん 豚肉 玉葱 人参 チンゲンサイ 大豆味噌 みりん かつお・昆布だし	
材料	豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	白身魚 酒 大豆味噌 みりん 砂糖 なたね油	鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	豆腐 鶏肉 玉葱 マッシュルーム 米粉	アスパラガス キャベツ ツナ缶 穀物酢 なたね油 塩	じゃが芋 豚ひき肉 砂糖 醤油 かつおだし 酒	豚ひき肉 玉葱 マッシュポテト 塩 なたね油 醤油 砂糖 みりん 片栗粉	白身魚 塩 酒 片栗粉 なたね油	ほうれん草 人参 醤油 刻みのり	鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし	高野豆腐 豚ひき肉 玉葱 鶏卵 かつおだし さやえんどう 砂糖 みりん 醤油 片栗粉	じゃが芋 玉葱 ツナ缶	
	じゃが芋 塩	人参 醤油 砂糖	キャベツ 胡瓜 塩	バター スキムミルク 塩 牛乳 粉チーズ		もやし ゆかり 塩	南瓜 醤油 砂糖	キャベツ もやし 玉葱 なたね油 オイスターソース	ブロッコリー	もやし 人参 醤油 砂糖 トマト	もやし 人参 醤油 砂糖 トマト	なたね油 塩	
	もやし 人参 かつお節 醤油	わかめ 胡瓜 しらす 穀物酢 塩 砂糖	トマト	オクラ 人参 葱 塩 醤油 かつお・昆布だし		そら豆 塩	玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	豆腐 人参 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	じゃが芋 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	鶏レバー 大豆味噌 みりん 酒 醤油 砂糖 生姜	醤油 砂糖 穀物酢 なたね油	胡瓜 塩	もやし 人参 醤油
	わかめ 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	キャベツ 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし				チーズ				キャベツ 胡瓜 さやいんげん 穀物酢 なたね油 塩	ナス 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	白菜 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	
	デザート	オレンジ	バナナ	オレンジ	バナナ	メロン	バナナ	バナナ	メロン	オレンジ	バナナ	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	
	スイートパンプキン	マラーカオ	味噌軟飯	オレンジバタートースト	佃煮昆布軟飯	マカロニあべかわ	いちごジャムの 蒸しまんじゅう	混ぜ軟飯	りんごゼリー せんべい	ココアバターサンド	しらすと小松菜の ポテトもち	コーンの米粉蒸しパン	
材料	南瓜 バター 砂糖 牛乳	米粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 調整豆乳 なたね油 醤油	胚芽米 大豆味噌 砂糖 みりん	食パン バター マーマレード 砂糖	胚芽米 佃煮昆布	マカロニ 黄な粉 砂糖 塩	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 いちごジャム	胚芽米 ちりめんじゃこ オクラ 醤油 かつお節	りんごジュース 寒天 砂糖 せんべい	丸パン バター ココア 砂糖	じゃが芋 小松菜 しらす 片栗粉 塩 醤油 なたね油	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 調整豆乳 なたね油 ホールコーン 穀物酢	
	給与目標量												
エネルギーKcal 480	423	442	438	496	523	433	507	442	440	439	449	448	
タンパク質g 20.0	16.6	19.0	16.8	17.8	19.5	16.3	18.3	20.6	18.8	16.9	17.1	15.7	
補食	麦茶 菓子・果物	麦茶 ぶどうゼリー・菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 ゆかり軟飯	麦茶 蒸かし芋	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 南瓜のマッシュ	麦茶 菓子・果物	麦茶 わかめ軟飯	麦茶 菓子	
材料		ぶどうジュース 寒天 砂糖		胚芽米 ゆかり 塩	じゃが芋 塩			胡瓜 塩	南瓜 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。