

2025年 10 月 離 乳 食 献 立 表 （ 後 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		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
午前	主食	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	うどんのケチャップ炒め	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ
	副食	豆腐の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	つくねのケチャップ煮 キャベツの煮物 スープ	ミートボールの味噌煮 トマト スープ	つくねの煮物 ブロッコリー 味噌汁	粉ふき芋 チーズ スープ	ミートボールの煮物 胡瓜のスティック煮 味噌汁	つくねの煮物 キャベツの煮物 味噌汁	豆腐の味噌煮 人参のスティック煮 味噌汁	ミートボールの煮物 トマト 味噌汁	白身魚の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	ソフトオムレツ 胡瓜のスティック煮 味噌汁	ミートボールの煮物 白菜の煮物 味噌汁
	材料	米	米	米	米	乾めん ツナ缶	米	米	米	米	米	米	米
		豆腐	鶏ひき肉	豚ひき肉	鶏ひき肉	玉葱	豚ひき肉	鶏ひき肉	豆腐	豚ひき肉	白身魚	鶏卵	豚ひき肉
		醤油	玉葱	玉葱	玉葱	人参	玉葱	玉葱	大豆味噌	玉葱	醤油	玉葱	玉葱
		砂糖	片栗粉	片栗粉	片栗粉	なたね油	片栗粉	片栗粉	砂糖	片栗粉	砂糖	ミルク	片栗粉
		かつおだし	ケチャップ	大豆味噌	醤油	ケチャップ	醤油	醤油	かつおだし	醤油	かつおだし	塩	醤油
		片栗粉	砂糖	砂糖	砂糖		砂糖	砂糖	片栗粉	砂糖	片栗粉	なたね油	砂糖
			かつおだし	かつおだし	かつおだし	じゃが芋	かつおだし	かつおだし		かつおだし			かつおだし
		さつま芋							人参		さやいんげん	胡瓜	
		醤油	キャベツ	トマト	ブロッコリー	チーズ	胡瓜	キャベツ	醤油	トマト	醤油	南瓜	白菜
		砂糖	醤油			玉葱	玉葱	醤油	砂糖		砂糖	大豆味噌	醤油
午後	主食	おかゆ	煮込みうどん	おかゆ	パン	おかゆ	おかゆ	煮込みうどん	おかゆ	煮込みうどん	パン	おかゆ	おかゆ
	副食	ミートボールの煮物 いんげんのおかか煮 すまし汁	白身魚の煮物 南瓜の煮物	大根とツナの煮物 人参のスティック煮 味噌汁	南瓜のそぼろ煮 白菜の煮物 スープ	つくねの煮物 胡瓜のスティック煮 味噌汁	キャベツとしらすの煮物 南瓜の煮物 味噌汁	豆腐の煮物 南瓜のマッシュ	鶏レバーの煮つぶし さつま芋の煮物 味噌汁	じゃが芋とツナの煮物 人参のスティック煮	豆腐の煮物 さつま芋の煮物 スープ	キャベツとしらすの煮物 大根の煮物 すまし汁	人参としらすの煮物 胡瓜のスティック煮 すまし汁
	材料	米	乾めん 玉葱	米	食パン バター	米	米	乾めん 青菜	米	乾めん 葱	食パン バター	米	米
		豚ひき肉	人参	大根	南瓜	鶏ひき肉	キャベツ	人参	鶏レバー	人参	豆腐	キャベツ	人参
		玉葱	かつおだし	ツナ缶	豚ひき肉	玉葱	しらす	醤油	醤油	醤油	醤油	しらす	しらす
		片栗粉	醤油	醤油	醤油	片栗粉	醤油	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	醤油	醤油
		砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	砂糖	南瓜	かつおだし	かつおだし	かつおだし	かつおだし	大根	胡瓜
		かつおだし	白身魚	片栗粉	かつおだし	かつおだし	かつおだし	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉	片栗粉
			醤油					豆腐		じゃが芋			
		さやいんげん	砂糖	人参	白菜	胡瓜	人参	砂糖	さつま芋	醤油	さつま芋	青菜	わかめ
		醤油	かつおだし	醤油	醤油	大豆味噌	大豆味噌	かつおだし	砂糖	かつおだし	醤油	塩	塩
給与目標量	給与目標量												
	エネルギー304Kcal	313	293	296	322	340	290	297	292	302	305	287	273
	タンパク質12.8g	10.9	12.8	9.8	12.5	13.6	9.4	11.4	10.9	10.7	11.9	8.7	8.8

* 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。