

やさいデー

2025年 7月 乳幼児献立表(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	ゆかりご飯	夏野菜カレー	ご飯	ご飯	ご飯	豚そぼろご飯	ご飯	肉味噌うどん	わかめご飯	ご飯	ご飯	かやくご飯
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	ポークソテー ツナ和え ブロッコリー 味噌汁	鶏肉の照り焼き 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	生揚げの炒め煮 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 実だくさん汁	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
材料	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 豚肉 玉葱 ピーマン なたね油 塩 ケチャップ 赤ワイン ツナ缶 もやし 人参 醤油 胡瓜 塩 なす 油揚げ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏肉 みりん 醤油 片栗粉 なたね油 塩 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 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 生揚げ 豚肉 玉葱 しいたけ なたね油 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 えのきたけ 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 れんこん 穀物酢 塩 なたね油 南瓜 醤油 砂糖	胚芽米 わかめご飯の素 めかじき 酒 なたね油 玉葱 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 ごぼう 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 ニラ 葱 醤油 塩 砂糖 かつおだし 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 鶏肉 人参 干しいたけ グリーンピース 酒 塩 醤油 じゃが芋 人参 醤油 どうもろこし キャベツ 人参 玉葱 塩 醤油 ベーコン 粉末スープ	胚芽米 鶏肉 人参 干しいたけ グリーンピース 酒 塩 醤油 じゃが芋 人参 醤油 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
デザート	すいか	バナナ	メロン	乳児 オレンジ 牛乳	バナナ	バナナ	乳児 メロン 牛乳	バナナ	すいか	バナナ	オレンジ	バナナ
3時おやつ	牛乳 冷やし中華	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	牛乳 おにぎり	牛乳 チーズスティック	牛乳 オレンジケーキ	牛乳 米粉蒸しパン	牛乳 おにぎり	牛乳 ツナご飯	牛乳 磯辺フライドポテト	牛乳 黄な粉バターサンド	牛乳 ココア米粉蒸しパン	牛乳 わかめうどん
材料	乾燥中華めん 鶏ささみ 酒 人参 胡瓜 穀物酢 醤油 砂糖 ごま油 ごま	ぶどうジュース 寒天 砂糖 せんべい	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 ツナ缶 人参 醤油	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	粉末スープ											
エネルギー(乳児)Kcal	580(475)	590(473)	584(479)	583(482)	676(573)	515(434)	532(448)	576(466)	516(436)	572(467)	600(506)	518(425)
タンパク質(乳児)g	23.2(19.0)	16.5(13.4)	25.4(21.1)	24.3(20.1)	26.6(23.2)	15.9(13.5)	20.6(17.6)	19.7(15.9)	17.4(15.0)	23.9(19.7)	21.7(18.5)	19.2(15.9)
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 胡瓜スティック・菓子	麦茶 南瓜のマッシュ	麦茶 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			

* 補食は延長保育対象児のみにになります。
 * 献立内容は都合により変更する場合があります。
 * 今月の「やさいデー」は、旬の野菜を使用する日に設定しています。
 * 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。
 * 午前のおやつのは、クラッカーに変更になることがあります。