

やさいデー



2026年 2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	2 16	3 17	4 18	5 19	6 20	7 21	9	10 24	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	ご飯	ご飯	ご飯	ゆかりご飯	カレーライス	青菜としらすのチャーハン	ご飯	ナポリタン	ご飯	ご飯	ご飯	肉うどん
副食	松風焼き ひじきの煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁	魚の漬け焼き レンコンの金平 酢の物 味噌汁	キッシュ ブロッコリー トマト 味噌汁	豆腐のチャンプル 磯辺ポテト 味噌汁	鶏レバーのワイン煮 フレンチサラダ	南瓜のそぼろ煮 二色和え 味噌汁	豚肉の味噌炒め コーンとえ 南瓜の甘煮 すまし汁	ツナサラダ 粉ふき芋	高野豆腐の卵とじ 人参の甘煮 胡瓜の味噌おかつ和え 味噌汁	鶏肉のカレー焼き 人参ドレッシングサラダ ブロッコリー ミルクスープ	鮭のサクサク揚げ トマト 二色和え 味噌汁	ジャーマンポテト ゆかり和え
材料	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 干しいたけ 片栗粉 醤油 砂糖 酒 大豆味噌 なたね油 ひじき 人参 油揚げ なたね油 醤油 砂糖 かつおだし さつま芋 醤油 砂糖 白菜 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 白身魚 酒 なたね油 醤油 レンコン 人参 ごま油 砂糖 醤油 みりん わかめ 胡瓜 しらす 穀物酢 醤油 砂糖 キャベツ 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏肉 玉葱 パプリカ 鶏卵 バター 牛乳 生クリーム 塩 砂糖 なたね油 ブロッコリー トマト	胚芽米 ゆかり 塩 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 じゃが芋 塩 青のり	胚芽米 人参 玉葱 南瓜 じゃが芋 りんご 小麦粉 バター カレー粉 塩 スキムミルク 醤油 中濃ソース ケチャップ なたね油 鶏レバー 赤ワイン 砂糖 醤油 葱 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 穀物酢 なたね油 塩	胚芽米 ほうれん草 しらす 葱 塩 醤油 なたね油 南瓜 豚ひき肉 かつおだし 砂糖 醤油 人参 もやし 醤油 人参 もやし 醤油 キャベツ わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚肉 玉葱 マッシュルーム ピーマン 塩 なたね油 トマトソース ケチャップ 粉チーズ ツナ缶 人参 キャベツ 穀物酢 塩 なたね油 じゃが芋 塩 人参 もやし 醤油 豆腐 人参 塩 醤油 かつお・昆布だし	胚芽米 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 人参 キャベツ 穀物酢 塩 なたね油 胡瓜 大豆味噌 かつお節 玉葱 小松菜 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏肉 酒 カレー粉 醤油 片栗粉 なたね油 キャベツ 胡瓜 ホールコーン 穀物酢 塩 なたね油 人参 人参 玉葱 ブロッコリー じゃが芋 人参 玉葱 ベーコン 粉末スープ 液体ミルク 塩	胚芽米 生鮭 塩 酒 小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー なたね油 トマト 白菜 人参 醤油 大根 油揚げ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	乾めん 豚肉 玉葱 人参 かつお・昆布だし 醤油 みりん じゃが芋 玉葱 ベーコン なたね油 塩 もやし ゆかり 塩	
デザート	乳児 みかん	りんご	バナナ	みかん	バナナ	オレンジ	バナナ	乳児 りんご	バナナ	バナナ	バナナ	りんご
3時おやつ	牛乳 おにぎり チーズ	牛乳 きつねうどん	牛乳 大学芋	牛乳 ジャムバターサンド	牛乳 りんごゼリー せんべい	牛乳 ココア蒸しまんじゅう	牛乳 チーズナン	牛乳 黄な粉おはぎ	牛乳 人参入り米粉蒸しパン	牛乳 豆乳クリームサンド	牛乳 バナナヨーグルト	牛乳 混ぜご飯
材料	胚芽米 わかめご飯の素 ツナ缶 チーズ	乾めん 油揚げ 人参 葱 砂糖 醤油 みりん かつお・昆布だし	さつま芋 なたね油 醤油 砂糖	食パン バター いちごジャム	りんごジュース 砂糖 寒天 せんべい	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ココア	強力粉 小麦粉 ドライイースト 塩 砂糖 オリーブ油 チーズ	胚芽米 もち米 黄な粉 砂糖 塩	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 人参 調整豆乳 穀物酢 なたね油	丸パン 豆乳ホイップ 砂糖	プレーンヨーグルト 砂糖 バナナ せんべい	胚芽米 しらす 小松菜 醤油 塩
給与目標量												
エネルギー(乳児)Kcal 630(505)	670(572)	541(443)	629(526)	604(487)	658(523)	500(423)	700(586)	601(492)	577(481)	665(539)	462(394)	549(442)
タンパク質(乳児)g 26(20.8)	26.7(19.0)	25.0(20.6)	18.5(15.9)	21.4(17.6)	23.7(19.1)	17.5(14.9)	26.9(22.8)	23.8(18.9)	20.5(17.4)	24.0(19.9)	19.2(16.9)	20.8(16.6)
補食	麦茶 菓子・果物	麦茶 ふかし芋	麦茶 ぶどうゼリー・菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 コーンご飯	麦茶 菓子	麦茶 わかめご飯	麦茶 菓子・果物	麦茶 みかんゼリー・菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 さつま芋のマッシュ	麦茶 菓子
材料		じゃが芋 塩	ぶどうジュース 砂糖 寒天		胚芽米 ホールコーン 塩		胚芽米 わかめご飯の素		みかんジュース 砂糖 寒天		さつま芋 砂糖	

* 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。
 * 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。
 * 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。
 * 午前のおやつはビスケットは、クラッカーに変更になることがあります。
 * 液体ミルクは備蓄用のものを使用しています。

