



2026年 3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 31	4 18	5 19	6	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	カレーライス	しらす軟飯	軟飯	軟飯	混ぜ軟飯	煮込みうどん	軟飯	納豆軟飯	軟飯	軟飯	煮込みうどん	ゆかり軟飯	
副食	ミートボールの煮物 コーンとえ	つくねの煮物 昆布和え 味噌汁	魚の米粉グラタン 胡瓜もみ トマト すまし汁	コーン蒸し ブロッコリー 人参の甘煮 味噌汁	パンサンスウ 粉ふき芋 味噌汁	ジャーマンポテト スティック胡瓜	つくねのケチャップ煮 カリフラワーサラダ 野菜スープ	ミートボールの煮物 ピーマンのじゃこ炒め 実だくさん汁	メカジキのみぞれ煮 さつま芋の甘煮 トマト 味噌汁	豆腐のハンバーグ 南瓜の甘煮 磯和え 味噌汁	ツナサラダ 磯辺ポテト	野菜炒め スティック人参 味噌汁	
材料	胚芽米 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 南瓜 おろしリンゴ缶 小麦粉 バター カレー粉 スキムミルク 醤油 なたね油 ケチャップ 中濃ソース 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 かつおだし キャベツ ホールコーン 人参 醤油	胚芽米 しらす 塩 鶏ひき肉 玉葱 マッシュルーム バター 米粉 スキムミルク 牛乳 粉チーズ 胡瓜 塩 大根 小松菜 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 白身魚 酒 塩 玉葱 マッシュルーム バター 米粉 スキムミルク 牛乳 粉チーズ 胡瓜 塩 トマト 豆腐 葱 人参 塩 醤油 かつお・昆布だし	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 しいたけ なたね油 塩 醤油 片栗粉 ホールコーン ブロッコリー 人参 醤油 砂糖 ごま油 キャベツ 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 玉葱 鶏肉 グリーンピース なたね油 塩 ケチャップ 緑豆春雨 胡瓜 人参 穀物酢 砂糖 醤油 ごま油 じゃが芋 塩 もやし わかめ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	乾めん 葱 チンゲンサイ みりん 醤油 かつお・昆布だし じゃが芋 玉葱 ツナ缶 なたね油 塩 胡瓜 塩 大根 セロリー 人参 ベーコン 粉末スープ 塩	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 砂糖 ケチャップ かつおだし カリフラワー 胡瓜 パプリカ 穀物酢 塩 なたね油 大根 セロリー 人参 ベーコン 粉末スープ 塩	胚芽米 ひきわり納豆 醤油 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし ピーマン ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 豆腐 人参 玉葱 小松菜 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 メカジキ 酒 片栗粉 玉葱 なたね油 大根 みりん 醤油 砂糖 さつま芋 醤油 トマト もやし チンゲンサイ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豆腐 豚ひき肉 玉葱 マッシュポテト 塩 なたね油 みりん 醤油 砂糖 片栗粉 南瓜 砂糖 醤油 ほうれん草 人参 醤油 刻みのり 白菜 人参 大豆味噌 いりこ・昆布だし	乾めん 豚ひき肉 人参 青菜 砂糖 醤油 かつおだし ツナ缶 オイスターソース 胡瓜 キャベツ 穀物酢 なたね油 塩 じゃが芋 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 ゆかり 塩 キャベツ もやし 玉葱 塩	
	デザート	みかん	バナナ	せとか	みかん	煮りんご	バナナ	みかん	煮りんご	バナナ	みかん	いちご	オレンジ
	3時おやつ	牛乳 オレンジゼリー せんべい	牛乳 みたらし焼き	牛乳 フライドおさつ(黄な粉味)	牛乳 ミルクココアサンド	牛乳 ゆかり軟飯	牛乳 混ぜ軟飯	牛乳 フォカッチャ	牛乳 広東めん	牛乳 ヨーグルトゼリー	牛乳 クリームベリーサンド	牛乳 しらす軟飯	牛乳 コーン入り米粉蒸しパン
	材料	オレンジジュース 砂糖 寒天 せんべい	小麦粉 なたね油 砂糖 醤油 片栗粉	さつま芋 なたね油 黄な粉 砂糖 塩	食パン 牛乳 コーンスターチ 砂糖 ココア	胚芽米 ゆかり 塩	胚芽米 しらす 青のり 塩	強力粉 砂糖 ドライイースト 塩 オリーブ油 粉チーズ	乾燥中華めん 豚肉 もやし 白菜 玉葱 片栗粉 塩 砂糖 なたね油 ごま油 醤油 オイスターソース 粉末スープ	プレーンヨーグルト 生クリーム 砂糖 ゼラチン レモン果汁 いちごジャム	丸パン クリームチーズ ブルーベリージャム	胚芽米 しらす	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 調整豆乳 なたね油 穀物酢 ホールコーン
	給与目標量												
	エネルギーKcal	550	455	531	473	457	405	467	509	537	478	497	408
	タンパク質g	19.6	17.5	20.8	18.5	13.2	13.5	18.9	23.7	19.6	17.9	18.1	11.3
	補食	麦茶 ツナ軟飯	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 ぶどうゼリー・菓子	麦茶 南瓜のマッシュ	麦茶 菓子	麦茶 ゆかり軟飯	麦茶 りんごゼリー・菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 蒸かし芋	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子
	材料	胚芽米 ツナ缶 醤油			ぶどうジュース 寒天 砂糖	南瓜 砂糖		胚芽米 ゆかり 塩	りんごジュース 寒天 砂糖		さつま芋		

* 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。



* 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。
 * 午前のおやつのはビスケットは、クラッカーに変更になることがあります。
 * 備蓄用のおろしリンゴ缶を使用しています