



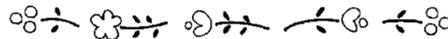
やさいデー



2026年 3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 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	しらすご飯	ご飯	ご飯	卵入りケチャップライス	きつねうどん	ご飯	納豆ご飯	ご飯	ご飯	クリームスパゲティ	こぎつね丼
副食	ウインナーソーテー コーンとえ	筑前煮 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	鶏肉のトマト煮 カリフラワーサラダ 野菜スープ	豚レバーの甘辛煮 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 ウインナー なたね油 キャベツ ホールコーン 人参 醤油	胚芽米 しらす 塩 鶏肉 れんこん ごぼう 干しいたけ 人参 里芋 かつおだし 砂糖 醤油 なたね油 キャベツ 佃煮昆布 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 塩 醤油 片栗粉 ホールコーン ブロッコリー 人参 醤油 砂糖 キャベツ 葱 油揚げ 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 鶏卵 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 油揚げ 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 ひきわり納豆 醤油 豚レバー みりん 醤油 片栗粉 なたね油 生姜 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 メカジキ 酒 片栗粉 なたね油 大根 みりん 醤油 砂糖 さつま芋 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 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 えのきたけ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 ベーコン 玉葱 しめじ なたね油 牛乳 バター 小麦粉 スキムミルク 塩 ツナ缶 胡瓜 砂糖 醤油 キャベツ 穀物酢 なたね油 塩 じゃが芋 塩 青のり	胚芽米 鶏ひき肉 油揚げ 醤油 みりん 酒 砂糖 なたね油 生姜 かつおだし スキムミルク 塩 キャベツ もやし 玉葱 オイスターソース なたね油 人参 塩 じゃが芋 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	
デザート	みかん	バナナ	せとか	みかん	りんご	バナナ	みかん	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 中華おこわ	牛乳 おにぎり	牛乳 フオカッチャ	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 五目ごはん	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 もち米 鶏肉 人参 干しいたけ 干しエビ 砂糖 醤油 酒 塩	胚芽米 しらす 青のり 塩 オリーブ油 粉チーズ	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 人参 ごぼう 油揚げ れんこん 醤油 砂糖 しらす 刻みのり	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(乳児)Kcal 630(505)	559(467)	631(531)	589(478)	615(488)	535(431)	565(476)	569(477)	615(537)	592(480)	657(517)	554(463)
タンパク質(乳児)g 26.0(20.0)	21.4(17.4)	18.6(15.9)	24.6(20.8)	22.8(18.8)	20.3(16.3)	18.6(15.1)	22.5(19.1)	29.6(24.1)	22.5(19.5)	21.8(18.0)	23.9(19.0)	17.1(14.5)
補食	麦茶 おにぎり	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 おにぎり	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する場合があります。
 * 今月の「やさいデー」は、野菜を多く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