2026年　6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	1　15　29	2　16　30	3　17	4　18	5　19	6　20	8　22	9　23	10　24	11　25	12　26	13　27
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	わかめ軟飯	軟飯	焼きうどん	軟飯	軟飯	煮込みうどん	軟飯	軟飯	ゆかり軟飯	軟飯	カレーライス	小松菜と肉かけ軟飯
副食	豆腐のケチャップ炒め ツナ和え 味噌汁	つくねの煮物 カレーソテー スティック胡瓜 味噌汁	フレンチサラダ トマト チーズ	魚の竜田揚げ 二色和え そら豆 味噌汁	ミートボールの味噌煮 酢の物 ブロッコリー 豆腐スープ	肉じゃが ゆかり和え	つくねのケチャップ煮 粉ふき芋 二色和え すまし汁	豆腐の松風焼き 人参とアスパラソテー 南瓜の甘煮 味噌汁	中華風卵焼き コーン和え 味噌汁	鮭のムニエル ブロッコリーの和え物 トマト 味噌汁	鶏レバーの味噌煮 塩もみ	ジャーマンポテト 人参の甘煮 味噌汁
材料	胚芽米 わかめご飯の素 豆腐 ベーコン 玉葱 ピーマン ケチャップ なたね油 塩 粉チーズ 片栗粉 キャベツ 人参 ツナ缶 醤油 じゃが芋 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 醤油 砂糖 かつおだし もやし 人参 玉葱 塩 カレー粉 なたね油 胡瓜 塩 白菜 万能葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	乾めん 豚ひき肉 玉葱 キャベツ なたね油 醤油 塩 キャベツ 胡瓜 人参 なたね油 穀物酢 塩 トマト チーズ	胚芽米 白身魚 酒 醤油 みりん 片栗粉 なたね油 もやし ほうれん草 醤油 そら豆 塩 南瓜 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚ひき肉 玉葱 片栗粉 大豆味噌 砂糖 かつおだし わかめ 胡瓜 人参 穀物酢 砂糖 塩 ブロッコリー 豆腐 玉葱 人参 粉末スープ かつおだし 塩 醤油	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 豚肉 玉葱 砂糖 醤油 なたね油 キャベツ 人参 ゆかり 塩	胚芽米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 ケチャップ 砂糖 かつおだし じゃが芋 塩 キャベツ もやし 醤油 オクラ 人参 葱 塩 醤油 かつお・昆布だし	胚芽米 豆腐 鶏ひき肉 葱 干ししいたけ おからパウダー なたね油 大豆味噌 砂糖 醤油 グリーンアスパラ 人参 ベーコン なたね油 塩 南瓜 砂糖 醤油 小松菜 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 ゆかり 塩 鶏卵 しらす ニラ 葱 醤油 塩 砂糖 かつおだし なたね油 ごま油 さやいんげん ホールコーン 醤油 大根 人参 葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 生鮭 酒 塩 片栗粉 なたね油 ブロッコリー 人参 醤油 トマト なす 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 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 大豆味噌 醤油 砂糖 みりん　酒 生姜 キャベツ 胡瓜 塩	胚芽米 豚肉 醤油 塩 小松菜 葱 砂糖 なたね油 片栗粉 じゃが芋 玉葱 ツナ缶 なたね油 塩 人参 砂糖 醤油 もやし 玉葱 大豆味噌 いりこ・昆布だし
デザート	バナナ	オレンジ	バナナ	メロン	バナナ	オレンジ	メロン	バナナ	バナナ	メロン	バナナ	オレンジ
3時おやつ	牛乳 南瓜ようかん	牛乳 黒糖黄な粉クッキー	牛乳 昆布軟飯	牛乳 ココアバタートースト	牛乳 米粉マフィン	牛乳 わかめ軟飯	牛乳 人参入り米粉蒸しパン	牛乳 わかめうどん	牛乳 フライドポテト	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 青のりしらす軟飯
材料	南瓜 寒天 砂糖 塩	小麦粉 ベーキングパウダー 黄な粉 黒砂糖 調整豆乳 なたね油	胚芽米 佃煮昆布	食パン バター ココア 砂糖	米粉 ベーキングパウダー 砂糖　鶏卵 プレーンヨーグルト バター　チーズ ホールコーン	胚芽米 わかめご飯の素	米粉 ベーキングパウダー 砂糖　調整豆乳 なたね油 穀物酢 人参	乾めん わかめ 人参 葱 みりん　醤油 かつお・昆布だし	じゃが芋 なたね油 塩	丸パン バター いちごジャム	りんごジュース 寒天 砂糖 せんべい	胚芽米 青のり しらす 塩
給与目標量												
エネルギーKcal 480	458	437	537	456	514	399	435	458	422	425	488	465
タンパク質g 20.0	15.9	16.8	20.1	20.3	21.9	13.8	16.2	16.9	15.0	20.3	18.6	17.4
補食	麦茶 菓子・果物	麦茶 コーン軟飯	麦茶 ぶどうゼリー・菓子	麦茶 ふかし芋	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子	麦茶 菓子・果物	麦茶 菓子・果物	麦茶 スティック人参・菓子	麦茶 南瓜のマッシュ	麦茶 おかか軟飯	麦茶 菓子
材料		胚芽米 ホールコーン 塩	ぶどうジュース 寒天 砂糖	じゃが芋 塩					人参 塩	南瓜 砂糖	胚芽米 かつお節 醤油	

＊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。
＊和え物・お浸しは、柔らかく茹でてから調理しています。

＊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、アレルゲンの確認が必要な加工食品です。