やさいデー

2026年　6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	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	わかめご飯	ご飯	和風スパゲッティ	ご飯	ご飯	きつねうどん	ご飯	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	カレーライス	小松菜と肉かけご飯
副食	豆腐のケチャップ炒め ツナ和え 味噌汁	鶏と人参のさっぱり煮 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	味噌漬け焼き 酢の物 ブロッコリー 豆腐スープ	肉じゃが ゆかり和え	鶏肉のバーベキューソース 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 実だくさん汁	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 鶏肉 人参 穀物酢 醤油 砂糖 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	スパゲッティ 豚肉 玉葱 パプリカ しめじ ピーマン 塩 醤油 なたね油 刻みのり 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 油揚げ 大豆味噌 いりこ・昆布だし	胚芽米 豚肉 大豆味噌 みりん 葱 なたね油 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 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 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 鶏肉 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 なたね油 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 ごぼう 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 油揚げ 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 しめじ 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 おにぎり いりこ	牛乳 ココアバタートースト	牛乳 米粉マフィン	牛乳 炊き込みご飯	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 おにぎり
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 いりこ	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 鶏肉 人参 干ししいたけ 醤油 塩　酒	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(乳児)Kcal 610(480)	544(458)	556(473)	548(456)	565(461)	667(553)	536(440)	555(470)	554(458)	501(424)	523(430)	614(488)	576(466)
タンパク質(乳児)g 25.0(20.0)	18.5(15.9)	21.5(18.3)	23.5(20.6)	24.7(20.6)	29.4(24.3)	20.3(16.6)	20.4(17.4)	20.1(16.9)	17.4(15.0)	24.8(20.6)	22.9(18.6)	21.5(17.5)
補食	麦茶 菓子・果物	麦茶 コーンご飯	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 おにぎり	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。
＊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。

＊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。
＊午前のおやつのビスケットは、クラッカーに変更になることがあります。