



材料や行事食の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

中央区福祉保健部子育て支援課

日付	昼ごはん	午後おやつ	食 材				エネルギー:kcal たんぱく質:g 脂質:g 食塩相当量:g ()は1.2歳
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 15 月	胚芽米ごはん 豆腐のすまし汁 肉じゃが かんきつ類	牛乳 おかかおにぎり	胚芽米、じゃがいも、* 米、砂糖、*ごま油	*牛乳、豚肉、豆腐、*か つお節	かんきつ類、たまねぎ、にん じん、キャベツ、長ねぎ、さや えんどう、*のり	しょうゆ、*しょう ゆ、酒、食塩	498(396) 20.6(16.4) 11.0(8.6) 0.9(0.7)
2 16 火	ごはん かぼちゃのみそ汁 和風ミートローフ ブロッコリー添え りんご	牛乳 にんじんとチーズのケーキサレ	米、*小麦粉、*バター、 *砂糖、砂糖、米粉、片 栗粉	*牛乳、鶏ひき肉、豆 腐、*チーズ	りんご、かぼちゃ、ブロッコ リー、長ねぎ、*にんじん、万 能ねぎ、しょうが	米みそ、しょうゆ、 酒、*ベーキング パウダー	494(393) 18.8(14.9) 15.6(12.3) 1.4(1.1)
3 17 水	食パン チキンクリームシチュー キャベツとカリフラワーサラダ かんきつ類	牛乳 コーンと切干大根のごはん	食パン、*米、じゃがい も、薄力粉、油、パ ター、砂糖	*牛乳、牛乳、鶏肉	かんきつ類、たまねぎ、にん じん、キャベツ、カリフラ ワー、*コーン缶、*切干だい こん	*しょうゆ、酢、しよ うゆ、食塩、コンソ メ	502(399) 18.2(14.4) 15.6(12.3) 1.5(1.2)
4 18 木	ごはん はくさいのすまし汁 かじきのあげぼの焼き 中華サラダ りんご	牛乳 米粉きなこ蒸しパン	米、*米粉、*砂糖、* コーンスターチ、油、片 栗粉、砂糖、ごま油	*牛乳、かじき、*豆乳、 *きな粉	りんご、キャベツ、はくさい、 にんじん、もやし、こまつな、 乾しいたけ	しょうゆ、酢、* ベーキングパウ ダー、みりん、食 塩	469(373) 18.6(14.8) 12.3(9.7) 1.0(0.8)
5 金	押し麦入りごはん 若竹汁 かれの煮つけ キャベツのおかか和え かんきつ類	牛乳 根菜じゃこおにぎり	米、*米、米粒麦、砂 糖、*ごま油、*砂糖	*牛乳、かれい、生揚 げ、*じゃこ、削り節	かんきつ類、キャベツ、たけ のこ、*だいこん、こまつな、* にんじん、にんじん、生わか め、しょうが、*のり	しょうゆ、*酒、* しょうゆ、みりん、 酒、食塩	474(376) 23.6(18.7) 9.0(7.1) 1.4(1.1)
6 20 土	ごはん チンゲンサイのすまし汁 豚肉と豆腐の旨煮 りんご	牛乳 蒸しパン	米、*薄力粉、*砂糖、* 油、砂糖	*牛乳、豆腐、豚肉	りんご、たまねぎ、チンゲンサ イ、にんじん、いんげん	しょうゆ、*ベーキ ングパウダー、 酒、食塩	471(374) 20.4(16.1) 13.4(10.6) 1.0(0.8)
8 22 月	ごはん ひじき納豆 キャベツと玉ねぎのみそ汁 豚肉と根菜の煮物 かんきつ類	牛乳 セサミトースト	米、*食パン、じゃがい も、*バター、*グラ ニュー糖、砂糖、油、* すりごま、ごま油	*牛乳、豚肉、挽きわり 納豆	かんきつ類、にんじん、キャ ベツ、たけのこ、れんこん、ご ぼう、たまねぎ、こまつな、乾 しいたけ、ひじき、あおのり	米みそ、しょうゆ、 酒	485(386) 20.0(15.9) 14.8(11.7) 1.4(1.1)
9 23 火	ごはん なすとワカメのみそ汁 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え りんご	牛乳 あんかけうどん	米、*乾うどん、*片栗 粉、*ごま油、*砂糖	*牛乳、さけ、*鶏肉、削 り節	りんご、ブロッコリー、なす、 にんじん、*にんじん、*たま ねぎ、たまねぎ、*万能ねぎ、 生わかめ	米みそ、*しょう ゆ、酒、*みりん、 しょうゆ、食塩	454(360) 23.8(18.9) 9.7(7.6) 1.5(1.2)
10 24 水	胚芽米ごはん チキンカレー キャベツコーンサラダ かんきつ類	牛乳 焼き芋	*さつまいも、胚芽米、 じゃがいも、薄力粉、 油、バター、砂糖、はち みつ	*牛乳、牛乳、鶏肉	かんきつ類、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、コーン缶、り んご、にんにく	中濃ソース、ケ チャップ、酢、しよ うゆ、カレー粉、 食塩、コンソメ	570(453) 18.5(14.7) 16.9(13.3) 1.0(0.8)
11 25 木	あげぼのごはん えのきと白菜のすまし汁 かじきの甘辛だれ(あずま煮) もやしの海苔和え りんご	牛乳 米粉あずきケーキ	米、*米粉、*コーン スターチ、*砂糖、*油、 油、片栗粉、砂糖、ごま	*牛乳、かじき、*豆乳、 *あずき缶	りんご、はくさい、にんじん、も やし、ほうれんそう、えのきた け、のり	しょうゆ、*ベーキ ングパウダー、 酒、食塩	490(389) 17.9(14.2) 16.1(12.7) 1.3(1.1)
12 26 金	スパゲティミートソース 野菜スープ ブロッコリーのオリーブサラダ かんきつ類	牛乳 ツナチャーハン	*胚芽米、スパゲッティ、 油、米粉、*油、オリーブ 油、砂糖、はちみつ	*牛乳、牛ひき肉、豚ひ き肉、*ツナ缶、ベーコン	かんきつ類、たまねぎ、にん じん、ブロッコリー、キャベツ、 *長ねぎ、*こまつな、黄ピー マン、*にんじん、パセリ	ケチャップ、*しょう ゆ、中濃ソース、 酢、食塩、コンソメ、 *酒、*食塩、*コンソ メ	530(421) 19.6(15.6) 19.0(15.1) 1.6(1.2)
13 27 土	五目うどん かぼちゃの甘煮 かんきつ類	牛乳 青菜おかかおにぎり	*米、乾うどん、砂糖、* ごま油	*牛乳、鶏肉、豆腐、*削 り節	かぼちゃ、かんきつ類、はくさ い、にんじん、*こまつな、長 ねぎ、乾しいたけ、*のり	しょうゆ、*しょう ゆ、みりん、食塩	458(364) 18.8(14.9) 8.6(6.7) 1.6(1.3)
19 金	しらすごはん おけんちゃん(鶏と野菜のすまし汁) たけのこと豚肉の煮物 かんきつ類  Happyランチ ～給食日本旅行 静岡県～	牛乳 3.4.5歳児食:抹茶ケーキ 1.2歳児食:おかかごはん	米、じゃがいも、*小麦 粉、さといも、糸こんに やく、*砂糖、*パ ター、砂糖、*米	*牛乳、豚肉、豆腐、鶏 肉、しらす干し、*かつお 節	かんきつ類、にんじん、たけ のこ、だいこん、ごぼう、万能 ねぎ、さやえんどう、乾しいた け、*のり	しょうゆ、酒、* ベーキングパウ ダー、食塩、*抹茶、 *しょうゆ	474(381) 17.6(15.4) 13.7(6.8) 1.3(1.0)
30 火	ごはん 豆腐としめじのみそ汁 こいのぼりミートローフ ツナサラダ かんきつ類  5/5端午の節句	牛乳 ちまき風おこわ	米、*もち米、米粉、* 油、砂糖、*砂糖、油、* ごま油	*牛乳、豚ひき肉、豆 腐、牛ひき肉、*豚ひき 肉、ツナ缶	かんきつ類、たまねぎ、キャ ベツ、*たけのこ、*長ねぎ、ア スパラガス、にんじん、しめ じ、こまつな、*こまつな	ケチャップ、米み そ、*しょうゆ、 酢、*酒、しょう ゆ、食塩	571(454) 23.8(18.9) 20.3(16.1) 1.4(1.1)
誕 生 会	グリーンピースごはん ベーコントマトスープ 照焼チキン ブロッコリーのはちみつサラダ ミックスフルーツ	牛乳 手作りイチゴジャムと マスカルポーネサンド	米、*バターロール、もち 米、*砂糖、油、砂糖、 はちみつ	*牛乳、鶏肉、*マスカル ポーネチーズ、ベーコン	キャベツ、*いちご、黄桃缶、 みかん缶、ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、トマト、グリン ピース、*レモン	みりん、しょうゆ、 酢、食塩、酒、コ ンソメ	487(387) 22.2(17.6) 16.5(13.0) 1.4(1.1)