

中央区立保育施設 3・4・5歳児食 1・2歳児食 献立表

中央区福祉保健部  
子ども子育て支援課

2025年6月

献立は都合により変更することがあります。

		献立	食 材			
			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
2月	昼食	ごはん 大根のみそ汁 チャプチェ りんご	米 はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	牛肉	だいこん、長ねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、ピーマン、乾しいたけ りんご	米みそ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ、黒砂糖、砂糖	牛乳 きな粉		食塩
	延長	牛乳 チーズ&クラッカー	クラッカー	牛乳 チーズ		
3月17日 火	昼食	押し麦入りごはん 生揚げとしめじのすまし汁 かじきの照焼き 小松菜のごま和え メロン	米、押麦 砂糖 すりごま、砂糖	生揚げ かじき	たまねぎ、しめじ キャベツ、こまつな、にんじん メロン	しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 スナックサモサ	じゃがいも、ワンタンの皮、油、薄力粉	牛乳 ツナ油漬缶	たまねぎ、コーン缶	カレー粉、食塩
	延長	牛乳 せんべい	せんべい	牛乳		
4月18日 水	昼食	胚芽米ごはん チキンカレー ごぼうサラダ すいか	胚芽米 じゃがいも、薄力粉、油、バター、はちみつ 砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく キャベツ、ごぼう、こまつな すいか	中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、コンソメ、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 あじさいゼリー クラッカー	砂糖 クラッカー	牛乳	ぶどう天然果汁、白桃缶、粉寒天	
	延長	麦茶 いちごジャムサンド	食パン、いちごジャム			
5月 木	昼食	ナポリタン わかめスープ アスパラガスのサラダ りんご	スパゲッティ、油 砂糖、油	豚肉、ベーコン 鶏肉	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんじん 長ねぎ、生わかめ キャベツ、アスパラガス、にんじん りんご	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩 しょうゆ、酒、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ゆでそら豆 ごま塩おにぎり	米、黒ごま	牛乳	そらまめ のり	食塩
	延長	麦茶 ヨーグルト・クラッカー	クラッカー	ヨーグルト		
6月20日 金	昼食	ごはん チンゲンサイと焼きふのみそ汁 鰯のごま焼き 切干大根の中華風サラダ すいか	米 焼きふ ごま、砂糖 砂糖、ごま油	さわら	チンゲンサイ、たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、切干だいこん すいか	米みそ しょうゆ、みりん、酒 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 手作りトマトジャムサンド	バターロール、砂糖	牛乳	トマト、レモン	
	延長	麦茶 おかかおにぎり	米	削り節		しょうゆ
7月21日 土	昼食	高野豆腐入りみそ煮こみうどん キャベツのおかか和え かんきつ類	乾うどん、砂糖、油、ごま油	鶏肉、高野豆腐 削り節	かぼちゃ、長ねぎ、にんじん、乾しいたけ キャベツ、にんじん かんきつ類（平均）	米みそ、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ツナごはん	米、ごま油、砂糖	牛乳 ツナ水煮缶	にんじん	しょうゆ、みりん
	延長	牛乳 ビスケット	ビスケット	牛乳		
9月23日 月	昼食	胚芽米ごはん 大根と小松菜のすまし汁 生揚げのみそ炒め りんご	胚芽米 油、片栗粉、砂糖、ごま油	生揚げ、豚肉	だいこん、こまつな はくさい、にんじん、チンゲンサイ、乾しいたけ、にんにく、しょうが りんご	しょうゆ、食塩 しょうゆ、米みそ、酒
	午後おやつ	牛乳 3・4・5歳児食：レーズンポンデケーキ 1・2歳児食：ぶどうパン	白玉粉、油、砂糖 ぶどうパン	牛乳 牛乳、粉チーズ	干しぶどう	
	延長	麦茶 ヨーグルト・クラッカー	クラッカー	ヨーグルト		
10月24日 火	昼食	食パン 押し麦入りチキントマトスープ サーモンのマヨ焼き かぼちゃのサラダ メロン	食パン 押麦、油 油、砂糖	鶏ひき肉 さけ	たまねぎ、キャベツ、トマト かぼちゃ、コーン缶、きゅうり メロン	コンソメ、食塩 卵不使用マヨネーズ、みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 小松菜おかかおにぎり	胚芽米、ごま油	牛乳 削り節	こまつな、のり	しょうゆ
	延長	牛乳 焼き芋	さつまいも	牛乳		
11月25日 水	昼食	ごはん なすのみそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え すいか	米 片栗粉、砂糖	豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉 削り節	なす、たまねぎ たまねぎ、えのきたけ、ひじき、しょうが ブロッコリー、にんじん すいか	米みそ しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	米粉、コーンスターチ、油	牛乳 調製豆乳、ゆであずき缶		ベーキングパウダー
	延長	麦茶 ブルーベリージャムサンド	食パン、ブルーベリージャム			
12月26日 木	昼食	ごはん まいたけのすまし汁 フィッシュフライ ズッキーニのサラダ りんご	米 パン粉、薄力粉、油 砂糖、油	かじき	はくさい、にんじん、まいたけ キャベツ、ズッキーニ、にんじん りんご	しょうゆ、食塩 中濃ソース 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 コーンとチーズのケーキサレ	薄力粉、バター、砂糖	牛乳 牛乳、チーズ	コーン缶	ベーキングパウダー
	延長	牛乳 せんべい	せんべい	牛乳		

	献立	食 材				
		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	
13 27 金	昼食	胚芽米ごはん 海苔の佃煮 いわしのつみれ汁 豚肉と豆腐の旨煮 メロン	胚芽米 砂糖 片栗粉 砂糖	いわし 豆腐、豚肉	ほしのり だいこん、長ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが たまねぎ、いんげん メロン	しょうゆ、みりん、酒 米みそ、酒 しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 焼うどん	乾うどん、油	牛乳 ツナ油漬缶、削り節	もやし、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、酒
	延長	麦茶 ごま塩おにぎり	米、ごま			食塩
14 28 土	昼食	ごはん はくさいのみそ汁 鶏肉と根菜の煮物 りんご	米 砂糖、油	豆腐 鶏肉	はくさい、長ねぎ だいこん、にんじん りんご	米みそ しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 チーズサンド	食パン	牛乳 チーズ 牛乳		
	延長	牛乳 ウエハース	ウエハース			
16 30 月	昼食	ごはん じゃがいものみそ汁 とり肉のトマト煮 りんご	米 じゃがいも 油、砂糖、片栗粉	鶏肉	長ねぎ、にんじん トマト缶、たまねぎ、スナップエンドウ、にんにく りんご	米みそ ケチャップ、コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 いちごジャムサンド	食パン、いちごジャム	牛乳		
	延長	牛乳 チーズ&クラッカー	クラッカー	牛乳 チーズ		
19 木	昼食	かつおめし ニラのすまし汁 ぐる煮 メロン	米、砂糖 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	かつお 生揚げ	しょうが たまねぎ、にら、乾しいたけ だいこん、にんじん、ごぼう メロン	しょうゆ、酒 しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 手作りあんぱん	強力粉、油、砂糖	牛乳 つぶしあん		ドライイースト、食塩
	延長	麦茶 ヨーグルト・クラッカー	クラッカー	ヨーグルト		
誕 生 会	昼食	カレーピラフ コンソープ 照焼ガーリックチキン キャベツとブロッコリーのサラダ メロン	米、オリーブ油 片栗粉 砂糖 砂糖、油	ツナ油漬缶 牛乳、生クリーム 鶏肉	たまねぎ、にんじん クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、パセリ にんにく キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン メロン	カレー粉、コンソメ、食塩 コンソメ、食塩 しょうゆ、みりん、酒 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ブルーベリーチーズケーキ	薄力粉、砂糖、ブルーベリージャム	牛乳 クリームチーズ、牛乳		ベーキングパウダー

※かんきつ類とはいよかん、はっさく、しらぬい等で、時期により入荷できるものを使用します。

	平均給与栄養量				
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
3・4・5歳児食	503	20.4	15.9	69.6	1.4
1・2歳児食	398	16.1	12.4	55.5	1.1
延長補食	107	3.9	3.1	15.9	0.3

## 給食だより

毎月、給食の情報やレシピをご紹介します。



6月4日  
「共通かみかみ食材」について

6月4～10日の「歯と口の健康週間」です。6月4日に全ての区立保育施設・小学校・中学校で共通かみかみ食材「ごぼう」を使用したメニューを提供します。保育施設では、「ごぼうサラダ」を食べながら、ゆっくりよく噛んで食べることを伝えていきます。

13・27日 献立紹介 「海苔の佃煮」

6月29日は「佃煮の日」です。佃煮は中央区の佃が発祥と言われています。保育園で手作した「海苔の佃煮」は、海苔の風味を活かした優しい味付けです。



## 今月の給食レシピ

### 4・18日 ごぼうサラダ

(1人分のエネルギー 50kcal)

#### 【材料 大人4人分】

- ごぼう※冷凍さがきごぼうでも可……小1本(100g)
- キャベツ……2～3枚(200g)
- ごま……大さじ1(6g)
- A { 砂糖……大さじ1(9g)
- 酢……大さじ1/2(8g)
- しょうゆ……大さじ1/2(9g)
- ごま油……大さじ1/3(4g)

#### 【作り方】

- ごぼうは縦半分に斜めうす切りにして2～3分水にさらす。キャベツは長さ3cm幅1cm程度の短冊切りにする。
- 鍋に水とごぼうをいれ、強火にかけ、沸騰したら中火にして5分加熱し、キャベツを加え、3分加熱したらザルに上げる。
- ②の粗熱が取れたら軽く絞る、ごまを加え、Aを合わせたドレッシングと和える。  
※冷凍ごぼうを使用した場合は沸騰した湯に入れ、1～2分後にキャベツを入れてください。



※給食とは一部野菜の種類が異なります。

## 6月19日のハッピーランチ

### 給食で



### 日本旅行

### 高知県

#### 昼食

- かつおめし 名産のかつおを甘辛く煮込み、ごはん混ぜ込んだ料理です。
- ニラのすまし汁 ニらは生産量全国1位です。
- ぐる煮 根菜と生揚げの煮物。「ぐる」とは土佐の方言で、「仲間」、「みんな」といった意味があり様々な具材と一緒に煮こむことに由来しているといわれています。
- メロン



#### おやつ

- 手づくりあんぱん 高知県は作家やなせたかしさんのゆかりの地のため、代表作にちなみ、おやつに「手作りあんぱん」を提供します。
- 牛乳

