

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7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
1 火	昼食	ごはん かぼちゃのすまし汁 かれいとごぼうの煮つけ キャベツの青海苔和え メロン	米 砂糖 ごま油	 かれい	かぼちゃ、長ねぎ ごぼう キャベツ、にんじん、あおのり 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 米粉入り黒糖蒸しパン	薄力粉、黒砂糖、米粉、油	牛乳 調製豆乳		ベーキングパウダー
	延長	麦茶 おかかおにぎり	米	削り節		しょうゆ
2 水	昼食	ズッキーニときのこのスパゲッティ モロヘイヤスープ ポテトサラダ すいか	スパゲッティ、油、オリーブ油 ごま油 じゃがいも	鶏肉 ベーコン	たまねぎ、ズッキーニ、しめじ、えのきたけ、のり キャベツ、モロヘイヤ にんじん、コーン缶、きゅうり すいか	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、食塩 卵不使用マヨネーズ、食塩
	午後おやつ	牛乳 ミニちらし寿司	米、砂糖、ごま	牛乳 油揚げ	にんじん、乾しいたけ、かんぴょう、のり	酢、しょうゆ、みりん、食塩
	延長	牛乳 ビスケット	ビスケット	牛乳		
3 木	昼食	押し麦入りごはん オクラ納豆 キャベツのみそ汁 豚肉と野菜の生姜焼き りんご	米、押麦 ごま油 油、砂糖	挽きわり納豆 豚肉	オクラ キャベツ、長ねぎ たまねぎ、赤ピーマン、しょうが りんご	しょうゆ 米みそ しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 銀座はちみつ入りレモンケーキ 	薄力粉、砂糖、油、はちみつ	牛乳 ヨーグルト	レモン	ベーキングパウダー
	延長	麦茶 いちごジャムサンド	食パン、いちごジャム			
4 18 金	昼食	揚げかじきのかば焼き丼 うりとニラのすまし汁 もやしのナムル 7/19・31土用の丑の日 すいか	胚芽米、油、片栗粉、砂糖 ごま、ごま油、砂糖	かじき	しょうが汁 とうがん、にら、乾しいたけ もやし、こまつな、にんじん すいか	しょうゆ しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ピザトースト 	食パン	牛乳 チーズ	コーン缶、赤ピーマン	ケチャップ
	延長	牛乳 焼き芋	さつまいも	牛乳		
5 19 土	昼食	ちゃんぽんうどん じゃがいもとツナの煮物 りんご	乾うどん、油、砂糖 じゃがいも、砂糖	鶏肉 ツナ油漬缶	キャベツ、もやし、長ねぎ、こまつな、にんじん、乾しいたけ にんじん りんご	しょうゆ、みりん、酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 鮭ごはん	米、ごま油、砂糖	牛乳 さけ水煮缶	にんじん、のり	しょうゆ、みりん
	延長	牛乳 ウエハース	ウエハース	牛乳		
7 月	昼食	お星さまごはん（とうもろこしごはん） 天の川スープ 7/7七夕 鶏肉のみそ焼き いんげんのおかか和え すいか 	米 はるさめ 砂糖	鶏肉 削り節	とうもろこし 長ねぎ、にんじん、オクラ キャベツ、いんげん、赤ピーマン すいか	酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩 米みそ、みりん、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	いちごケーキ 3・4・5歳児食：アップル&キャロットジュース 1・2歳児食：牛乳	薄力粉、いちごジャム、油、砂糖 アップル&キャロットジュース	調製豆乳 牛乳		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			
8 22 火	昼食	ごはん チンゲンサイのみそ汁 鮭フライ つるむらさきのサラダ メロン	米 パン粉、油、薄力粉 砂糖、ごま油	 さけ	たまねぎ、チンゲンサイ キャベツ、にんじん、つるむらさき メロン	米みそ 中濃ソース 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 こまつなケーキサレ	薄力粉、バター、砂糖	牛乳 牛乳、チーズ	こまつな	ベーキングパウダー
	延長	牛乳 せんべい	せんべい	牛乳		
9 23 水	昼食	バターロール とうがんとベーコンのスープ かぼちゃの豆乳グラタン すいか	バターロール 米粉、油	ベーコン 調製豆乳、鶏肉	とうがん、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、マッシュルーム、ブロッコリー、ズッキーニ すいか	しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	胚芽米、ごま油	牛乳 削り節	のり	しょうゆ
	延長	牛乳 チーズ&クラッカー	クラッカー	牛乳 チーズ		
10 24 木	昼食	胚芽米ごはん チキンとアスパラのカレー カラフルピクルス りんご	胚芽米 じゃがいも、薄力粉、油、バター、はちみつ 砂糖	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、アスパラガス、りんご、にんにく だいこん、きゅうり、赤ピーマン りんご	中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、コンソメ、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	麦茶 ヨーグルト 調整豆乳 せんべい 		ヨーグルト 調製豆乳		
	延長	麦茶 あおのりおにぎり	米		あおのり	しょうゆ
11 25 金	昼食	ごはん まいたけのすまし汁 さわらの照焼 ごぼうマヨサラダ メロン	米 砂糖 ごま	 さわら	たまねぎ、チンゲンサイ、まいたけ キャベツ、ごぼう、赤ピーマン メロン	しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん、酒 卵不使用マヨネーズ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 じゃこ入りチャーハン	胚芽米、油	牛乳 じゃこ	にんじん、こまつな、長ねぎ	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩
	延長	牛乳 ウエハース	ウエハース	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
12 26 土	昼食	ごはん 豆腐のみそ汁 つくね煮 こまつなの青のり和え りんご	米 片栗粉、砂糖	豆腐 鶏ひき肉	もやし、にんじん たまねぎ こまつな、コーン缶、あおのり りんご	米みそ しょうゆ しょうゆ
	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 せんべい	せんべい	牛乳		
14 28 月	昼食	ごはん わかめのすまし汁 豚肉となすのごまみそ炒め りんご	米 油、砂糖、ごま、片栗粉	豚肉、生揚げ	たまねぎ、にんじん、生わかめ なす、たまねぎ、黄ピーマン、ピーマン、にんにく りんご	しょうゆ、食塩 米みそ、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 焼き芋	さつまいも	牛乳		
	延長	麦茶 ヨーグルト・クラッカー	クラッカー	ヨーグルト		
15 29 火	昼食	押し麦入りごま塩ごはん さば入り根菜汁 鶏肉と豆腐のあんかけ煮 すいか	胚芽米、押麦、ごま 砂糖、ごま油、片栗粉	さば水煮缶 豆腐、鶏肉	だいこん、ごぼう、万能ねぎ、しょうが はくさい、チンゲンサイ、しめじ、にんじん すいか	食塩 米みそ、酒 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 茹とうもろこし ビスケット(乳あり)	備蓄	牛乳	とうもろこし	
	延長	麦茶 おかかおにぎり	米	削り節		しょうゆ
16 30 水	昼食	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 チンジャオロース メロン	米 油、ごま、砂糖、ごま油、片栗粉	豆腐 牛肉	たまねぎ、なめこ たまねぎ、たけのこ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ メロン	米みそ 酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 手作りパン ジャム添え	強力粉、いちごジャム、油、砂糖	牛乳		ドライイースト、食塩
	延長	牛乳 ビスケット	ビスケット	牛乳		
17 31 木	昼食	ごはん はくさいとしめじのすまし汁 とり肉のたまねぎの照焼 ブロッコリーのおかか和え りんご	米 砂糖	鶏肉 削り節	はくさい、チンゲンサイ、しめじ たまねぎ キャベツ、ブロッコリー、にんじん りんご	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 マドレーヌ	バター、砂糖、強力粉、薄力粉	牛乳 卵		ベーキングパウダー
	延長	麦茶 チーズサンド	食パン	チーズ		
誕生 会	昼食	キャロットライス 豆乳コーンシチュー チキンのオープン焼き 夏野菜ソース フルーツポンチ	胚芽米、オリーブ油 じゃがいも、片栗粉 米粉、オリーブ油、砂糖	調製豆乳、ベーコン 鶏肉	にんじん たまねぎ、にんじん、コーン缶、クリームコーン缶 トマト、たまねぎ、ズッキーニ、黄ピーマン、にんにく パイン缶、黄桃缶、みかん缶	コンソメ コンソメ、食塩 ケチャップ、コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 3・4・5歳児食：かぼちゃタルト 1・2歳児食：スイートパンプキン ：クラッカー	ぎょうざの皮、砂糖、油 砂糖、油 クラッカー	牛乳 無調整豆乳 無調整豆乳	かぼちゃ かぼちゃ	

	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	504	19.8	15.4	71.6	1.2
1・2歳児食	402	15.9	12.3	56.9	1.0
延長補食	108	3.9	3.3	15.7	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♪



地産地消

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費することです。

ぎんざ

3日(木)おやつ 銀座はちみつ入り レモンケーキ

銀座で採取されたはちみつを使い、ケーキを作ります。



7日(月)七夕(たなばた)

七夕の献立を提供します。

お星さまごはん とうもろこしを星にみたてた炊き込みご飯です。
天の川スープ オクラは星、はるさめは川流れをイメージしたすまし汁です。



19日(土)31日(木)は、土用(どよう)の丑(うし)の日

夏の土用の丑の日には「うなぎ」を食べるのが定番ですが、「うなぎ」以外にも「う」のつく食べ物を食べ、厳しい暑さに負けないよう無病息災を願う風習があります。

給食では、4日と18日に、かじきをうなぎに見立てた「かば焼き丼」と、冬瓜(うり)を使用したすまし汁を昼食で食べます。



今月の給食レシピ

10・24日

カラフルピクルス

電子レンジで簡単ピクルス！

保育園用に酸味を抑えているのでとても食べやすくなっています。

【材料 大人4人分】

にんじん……1/2本(80g)

きゅうり……1本(120g)

パプリカ……1/2個(80g)

A { 酢………大さじ1 (15g)
砂糖………大さじ2 (18g)
塩………小さじ1/3(2g)

※給食とは一部野菜の種類が異なります。



【作り方】

- ① にんじん・きゅうり・パプリカは長さ4cm太さ1cm位のスティック状に切る。
- ② 保存容器に、底からにんじん、きゅうり、パプリカの順に重ねていき、Aを入れて600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ 粗熱がとれたら全体に混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間程冷やす。

