

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8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 金	昼食	ごはん 大根とこまつなのみそ汁 カレイの南蛮漬け メロン	米 油、砂糖、片栗粉	かれい	だいこん、こまつな、長ねぎ たまねぎ、にんじん メロン	米みそ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 クリームコーンとチーズのケーキサレ	薄力粉、砂糖、油	牛乳 チーズ	クリームコーン缶、コーン缶	卵不使用マヨネーズ、ベーキングパウダー
	延長	牛乳 せんべい	せんべい	牛乳		
2 16 30 土	昼食	五目うどん かぼちゃの豆乳煮 りんご	乾うどん、砂糖 砂糖	豚肉、高野豆腐 無調整豆乳	にんじん、切干だいこん、長ねぎ、乾しいたけ かぼちゃ りんご	しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	米、ごま油	牛乳 削り節	のり	しょうゆ
	延長	牛乳 ウエハース	ウエハース	牛乳		
4 18 月	昼食	ごはん キャベツのみそ汁 鶏肉と根菜の煮もの すいか	米 じゃがいも、砂糖、油	鶏肉	キャベツ、えのきたけ、たまねぎ だいこん、にんじん、いんげん、乾しいたけ すいか	米みそ しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 あずき蒸パン	薄力粉、油、砂糖	牛乳 牛乳、ゆであずき缶		ベーキングパウダー
	延長	麦茶 ヨーグルト・クラッカー	クラッカー	ヨーグルト		
5 火	昼食	ごはん とり肉と冬瓜のスープ 鮭のレモン焼き オクラのおかか和え メロン	米 砂糖 ごま油	鶏肉 さけ 削り節	とうがん、しいたけ、長ねぎ、にんじん レモン キャベツ、赤ピーマン、オクラ メロン	酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ツナおにぎり	胚芽米、ごま油、砂糖	牛乳 ツナ油漬缶	切干だいこん、のり	しょうゆ、みりん
	延長	牛乳 ビスケット	ビスケット	牛乳		
6 20 水	昼食	胚芽米ごはん 夏野菜カレー アスパラとひじきのごま油サラダ トマト	胚芽米 薄力粉、油、バター、はちみつ 砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、りんご、にんじん もやし、にんじん、アスパラガス、ひじき トマト	中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 桃		牛乳	もも	
	延長	麦茶 あおのりおにぎり	米		あおのり	しょうゆ
7 21 木	昼食	ごはん 根菜汁 ポークハニーチャップ りんご	米 ごま油 はちみつ、油	豚肉	だいこん、にんじん、ごぼう、乾しいたけ たまねぎ、黄ピーマン、ピーマン りんご	しょうゆ、食塩 ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 ブルーベリードック	バターロール、ブルーベリージャム	牛乳		
	延長	牛乳 焼き芋	さつまいも	牛乳		
8 29 金	昼食	押し麦入りごはん 海苔の佃煮 じゃがいもと油揚げのみそ汁 かじきのおろし煮かけ メロン	米、米粒麦 砂糖 じゃがいも 砂糖、ごま油	油揚げ かじき	のり オクラ だいこん メロン	しょうゆ、みりん、酒 米みそ しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	牛乳 大学かぼちゃ	砂糖、油、黒ごま	牛乳	かぼちゃ	
	延長	麦茶 いちごジャムサンド	食パン、いちごジャム			
9 23 土	昼食	ごはん 小松菜のみそ汁 豆腐の旨煮 りんご	米 砂糖	豆腐、豚肉	こまつな、たまねぎ たまねぎ、にんじん りんご	米みそ しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	薄力粉、黒砂糖	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
	延長	牛乳 せんべい	せんべい	牛乳		
12 26 火	昼食	ごはん モロヘイヤスープ マーボーなす ピーチヨーグルト	米 油、片栗粉、砂糖、ごま油 フロストシュガー	豚ひき肉 ヨーグルト	もやし、モロヘイヤ、たまねぎ なす、たまねぎ、にんじん、トマト 黄桃缶	しょうゆ、食塩 ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 すいか ビスケット(乳あり)	ビスケット(乳あり)	牛乳	すいか	
	延長	麦茶 おかかおにぎり	米	削り節		しょうゆ

備蓄



8/8 米の日

備蓄

	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 水	昼食	トマトソースパグッティ ワカメスープ ポテトサラダ 梨	スパゲッティ、オリーブ油、砂糖、米粉 ごま油 じゃがいも	ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶、にんにく チンゲンサイ、長ねぎ、生わかめ にんじん、コーン缶、きゅうり なし	ケチャップ、しょうゆ、食塩 食塩、しょうゆ 卵不使用マヨネーズ、食塩 なし
	午後おやつ	牛乳 鮭チャーハン	胚芽米、ごま油	牛乳 さけ水煮缶	長ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩
	延長	牛乳 ビスケット	ビスケット	牛乳		
14 28 木	昼食	ごはん 切干大根のみそ汁 ツナと豆腐の炒め煮 さつまいもとパインの甘煮	米 油、片栗粉、ごま油、砂糖 さつまいも	木綿豆腐、ツナ油漬缶	長ねぎ、切干だいこん たまねぎ、にんじん、にんにく パイン缶	米みそ しょうゆ、米みそ
	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		
15 金	昼食	ごはん サバドライカレー 野菜のさっぱり漬け みかん缶	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖	さば水煮缶、高野豆腐	トマト缶、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが だいこん、にんじん みかん缶	ケチャップ、酒、中濃ソース、カレー粉、コンソメ、食塩 しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 米粉ココア豆乳ケーキ	米粉、砂糖、コーンスターチ、油	牛乳 調製豆乳		ベーキングパウダー、ココア
	延長	牛乳 クラッカー	クラッカー	牛乳		
19 火	昼食	ロコモコ丼(ごはん) (ハンバーグ) (グレービーソース) (ボイル野菜) 夏野菜スープ すいか	米 米粉 バター、米粉、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー、にんじん たまねぎ、レタス、トマト、ズッキーニ すいか	食塩 ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 パインケーキ	薄力粉、油、砂糖	牛乳	パイン缶	ベーキングパウダー
	延長	牛乳 ビスケット	ビスケット	牛乳		
22 金	昼食	焼きそば 豆腐とわかめのすまし汁 焼とうもろこし すいか	焼きそばめん、油	豚肉 豆腐	キャベツ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんじん、あおのり 長ねぎ、生わかめ とうもろこし すいか	中濃ソース、食塩 しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	3・4・5歳児：飲むヨーグルト 1・2歳児食：牛乳 ツナ入り炊き込みご飯	胚芽米、ごま油、砂糖	飲むヨーグルト 牛乳 ツナ油漬缶	にんじん、のり	しょうゆ、みりん
	延長	牛乳 せんべい	せんべい	牛乳		
25 月	昼食	ごま塩ごはん 具だくさん和風ポトフ ズッキーニのツナ和え すいか	米、黒ごま 砂糖	鶏肉、ベーコン ツナ油漬缶	だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん ズッキーニ、にんじん すいか	食塩 しょうゆ、酒、コンソメ、食塩 しょうゆ
	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 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		
誕生会	昼食	とうもろこしごはん ベーコントマトスープ タンドリーチキン ブロッコリーのはちみつサラダ 梨	米 油、はちみつ	ベーコン 鶏肉	とうもろこし キャベツ、たまねぎ、トマト にんにく キャベツ、ブロッコリー、にんじん なし	酒、しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩 ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 米粉入り豆乳いちごケーキ	薄力粉、いちごジャム、米粉、油、砂糖	牛乳 調製豆乳		ベーキングパウダー

備蓄



	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	501	19.3	15.4	71.3	1.3
1・2歳児食	399	15.3	12.3	56.8	1.0
延長補食	98	3.5	3.0	14.3	0.2

給食だより

毎月、給食の情報やレシピをご紹介します♪

8月19日のHappyランチ

給食で世界旅行

ハワイ

太平洋の真ん中にある大小の島のあつまりで、アメリカの州のひとつです。

- ロコモコ丼
- 夏野菜のスープ
- すいか

おやつ

- パインケーキ
- 牛乳

【ロコモコ丼】
ハンバーグがのったどんぶりです。給食では、ごはん、ハンバーグ、ボイル野菜を盛り付け、グレービーソースをかけます。

【パインケーキ】
パイナップル栽培が盛んなため、クッキーやケーキ、ドライフルーツ等がお土産屋でたくさん並んでいます。給食ではパイン缶詰を使ったケーキを作り、南国の雰囲気を味わいたいと思います。

第35回中央区大江戸まつり盆おどり大会

日程：8月22日(金)・23日(土)
会場：浜町公園

22日の昼食は、「おまつり」献立を実施します♪

- やきそば
- 豆腐とわかめのすまし汁
- 焼きとうもろこし
- すいか