

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9月

★マークの献立は3・4・5歳児向けに1皿で50g以上の野菜を使った料理です。
詳しくは、「給食だより」で紹介しています。

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 22 月	昼食	押し麦入りごはん 大根のみそ汁 とり肉のごま焼 にんじんといんげんの青のりマヨ和え メロン	米、押麦 ごま、砂糖	鶏肉	だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ にんじん、いんげん、しめじ、あおのり メロン	米みそ しょうゆ、酒、みりん 卵不使用マヨネーズ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 野菜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、ほうれんそう	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			
2 16 火	昼食	胚芽米ごはん 350チキンカレー★ ズッキーニのサラダ 梨	胚芽米 薄力粉、油、バター、はちみつ 油、砂糖	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、りんご、にんにく キャベツ、ズッキーニ、にんじん なし	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、食塩
	午後おやつ	麦茶 調整豆乳 ようかん せんべい	ようかん せんべい	調整豆乳		
	延長	麦茶 おかかおにぎり	米	削り節		しょうゆ
3 17 水	昼食	にんじんマルごはん トマトサンスープ 豚肉の生姜焼き ピーマンゴーのツナ和え りんご	胚芽米 油、砂糖 砂糖	ベーコン 豚肉 ツナ油漬缶	にんじん たまねぎ、トマト たまねぎ、黄ピーマン、しょうが キャベツ、ピーマン りんご	しょうゆ、酒、食塩 コンソメ、食塩 みりん、しょうゆ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ココア揚パン	ロールパン、グラニュー糖、油	牛乳		ココア
	延長	牛乳 ビスケット	ビスケット	牛乳		
4 18 木	昼食	ごはん 豆腐と野菜のすまし汁 鮭のみそ焼き かぼちゃのサラダ★ 梨	米 油、砂糖	豆腐 さけ	たまねぎ、こまつな かぼちゃ、にんじん、コーン缶、きゅうり なし	しょうゆ、食塩 米みそ、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 米粉入り黒糖ミルク蒸しパン	薄力粉、黒砂糖、米粉、油	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
	延長	牛乳 チーズ&クラッカー	クラッカー	牛乳 チーズ		
5 金	昼食	バターロール 白菜とコーンのスープ かわいいのキャロットムニエル アスパラのはちみつサラダ りんご	バターロール 油 油、はちみつ	ベーコン かわいい	はくさい、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶 にんじん キャベツ、アスパラガス、黄ピーマン りんご	コンソメ、食塩 卵不使用マヨネーズ、しょうゆ 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 じゃこおかかごはん	米	牛乳 じゃこ、削り節	のり	しょうゆ
	延長	牛乳 焼き芋	さつまいも	牛乳		
6 20 土	昼食	ごはん 生揚げのすまし汁 鶏肉と野菜の含め煮★ みかん缶	米 糸こんにゃく、砂糖、ごま油	生揚げ 鶏肉	チンゲンサイ だいこん、にんじん、いんげん、乾しいたけ みかん缶	しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒
	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		
8 29 月	昼食	押し麦入りごはん まいたけのみそ汁 豆腐の中華煮★ 梨	米、押麦 ごま油、砂糖、片栗粉	豆腐、豚肉	にんじん、まいたけ、長ねぎ はくさい、チンゲンサイ、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ、にんにく なし	米みそ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 セサミトースト	食パン、バター、グラニュー糖、ごま	牛乳		
	延長	牛乳 せんべい	せんべい	牛乳		
9 30 火	昼食	ごはん とうがんと麩のすまし汁 かじきのおろし煮 菊の花入りおかか和え メロン	米 焼きふ 砂糖	かじき 削り節	とうがん、こまつな、しいたけ だいこん はくさい、にんじん、きく 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 わかめラーメン	中華めん生、ごま油、ごま	牛乳 豚肉	もやし、長ねぎ、にんじん、生わかめ	しょうゆ、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		

備蓄

備蓄

9/9
重陽の節句


	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
10 24 水	昼食 胚芽米ごはん 根菜みそ汁 ひじき入りミートローフ オクラのごま酢和え 梨 午後おやつ 牛乳 ビスケット(乳あり) フライドポテト 3・4・5歳児：おやつ小魚 延長 麦茶 あおりのおにぎり	胚芽米 さといも 米粉、油 ごま、砂糖 ビスケット(乳あり) じゃがいも、油 ごま、砂糖 米	豚ひき肉、牛ひき肉 牛乳 いわし田作り	にんじん、ごぼう たまねぎ、ひじき キャベツ、にんじん、オクラ なし あおりのり	米みそ ケチャップ、食塩 しょうゆ、酢 食塩 みりん、しょうゆ しょうゆ
11 25 木	昼食 食パン レタスのスープ かぼちゃとホタテの豆乳グラタン★ りんご 午後おやつ 牛乳 きなこおはぎ 延長 牛乳 ウエハース	食パン 米粉、油 米、もち米、砂糖 ウエハース	ベーコン 調製豆乳、鶏肉、ほたて貝柱水煮缶 牛乳 ゆであずき缶、きな粉 牛乳	レタス、たまねぎ、たけのこ たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー りんご 食塩	しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩 食塩 食塩
12 26 金	昼食 ごはん なすのみそ汁 さわらの照焼き キャベツのカラフルサラダ★ メロン 午後おやつ 牛乳 米粉入りさつまいも豆乳蒸しパン 延長 麦茶 チーズサンド	米 砂糖 砂糖、ごま油 さつまいも、薄力粉、米粉、砂糖、油 食パン	さわら 牛乳 調整豆乳 チーズ	なす、にら キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、赤ピーマン メロン 牛乳	米みそ しょうゆ、みりん、酒 酢、しょうゆ ベーキングパウダー
13 27 土	昼食 鶏肉と根菜のうどん★ さつまいもとりんごの重ね煮 午後おやつ 牛乳 鮭ごはん 延長 牛乳 ウエハース	乾うどん、ごま油、砂糖 さつまいも、砂糖 米、ごま油、砂糖 ウエハース	鶏肉 牛乳 さけ水煮缶 牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、乾しいたけ りんご にんじん、のり	しょうゆ、酒、みりん、食塩 しょうゆ
19 金	昼食 ごはん 船場汁(さば入りすまし汁) どて焼き風 りんご 午後おやつ 牛乳 お好み焼き 延長 牛乳 焼き芋	米 糸こんにゃく、砂糖 薄力粉、油 さつまいも	さば水煮缶 牛肉 牛乳 ツナ油漬缶、削り節 牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう、万能ねぎ たまねぎ りんご キャベツ、長ねぎ、あおりのり	しょうゆ、食塩 米みそ、しょうゆ、酒、みりん 卵不使用マヨネーズ、ケチャップ、中濃ソース
誕生 会	昼食 くまさんなすミートパスタ★ 白菜とベーコンのスープ キャベツとパプリカのサラダ メロン 午後おやつ 牛乳 米粉入りみかんはちみつ蒸しパン	スパゲッティ、油、米粉、砂糖 油 砂糖、油 薄力粉、米粉、砂糖、油、はちみつ	豚ひき肉、牛ひき肉 ベーコン 牛乳	にんじん、たまねぎ、なす、干しぶどう、パセリ はくさい、にんじん キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン メロン みかん缶	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩 コンソメ、食塩 酢、しょうゆ ベーキングパウダー

1・2歳児食の「りんご・梨」は加熱して提供します。

給食だより

毎月、給食の情報やレシピをご紹介します♪

	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	506	19.9	16.3	69.9	1.3
1・2歳児食	399	15.6	12.8	55.4	1.1
延長補食	99	3.6	3.1	14.2	0.2

中央区食育野菜キャラクター



トマトサン・ピーマンゴー・にんじんマル

9月は「食べよう野菜350運動」強化月間です。

献立の★マークは・・・3・4・5歳児向けに1皿で50g以上の野菜を使った料理です。1日の野菜の摂取目標は、成人は350g以上(3・4・5歳児は約240g以上)です。

野菜の目安量をとるコツは、1日5皿の野菜料理を食べることです。
(野菜料理1皿の目安=野菜70g(3・4・5歳児では約50g))

3・17日(水)中央区食育野菜キャラクターの献立です♪

にんじんマルごはん・・・にんじんのすりおろしを炊き込んだごはんです。

トマトサンスープ・・・トマトが入った野菜スープです。

ピーマンゴーのツナ和え・・・ピーマンとツナの和えものです。

2・16日(火)の献立、トマト・ピーマン・にんじんの入った「サンゴーマルチキンカレー」は、毎年、年長クラスからリクエスト給食に選ばれる人気メニューです!



行事食

9日は、重陽(ちょうよう)の節句

9月9日を「重陽」と呼び、無病息災や長寿を願う日とされてきました。また、「菊の節句」とも言われています。9・30日(火)の昼食に「菊の花入りおかか和え」を提供します。



20日から26日は、秋のお彼岸です。11・25日(木)のおやつは、

「きなこおはぎ」です。



9月19日のハッピーランチ

給食で 日本旅行 ~大阪府~



EXPO 2025 大阪・関西万博は、
10月13日（月）までの開催です！

■ ごはん

■ 船場汁（せんばじる）

商業の中心地「船場」で古くから家庭料理として親しまれてきた「さば」と根菜を煮た汁物。

■ どて焼き風

鍋のふちに味噌を土手のように盛ることから「どて焼き」の名が付けました。

給食では、牛肉と長ねぎ、糸こんにゃくをみそ味で煮込んで提供します。

■ りんご



【おやつ】 ■ お好み焼き

大阪グルメの代表格として親しまれています。

■ 牛乳