

中央区立保育施設 3・4・5歳児食 1・2歳児食 献立表



2025年10月

10月は「中央区食育野菜キャラクター普及」月間です。
食育野菜キャラクターを知っている方は、野菜の摂取量が多いという調査結果があります。 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 水	昼食	にんじんマルごはん トマトサンスープ とり肉の照焼 ピーマンゴーのツナマヨ和え みかん	胚芽米 砂糖 ごま、砂糖	ベーコン 鶏肉 ツナ油漬缶	にんじん たまねぎ、トマト キャベツ、ピーマン みかん	しょうゆ、酒、食塩 コンソメ、食塩 しょうゆ、みりん、酒 卵不使用マヨネーズ、酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 米粉入り りんご蒸しパン	薄力粉、米粉、砂糖、油	牛乳 調製豆乳	りんご	ベーキングパウダー
	延長	麦茶 ごま塩おにぎり	米、ごま			食塩
2 木	昼食	ごはん いわしのつみれ汁 豚肉と野菜の炒め物 梨	米 片栗粉 油、砂糖	いわし、生揚げ 豚肉	だいこん、長ねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、しょうが たまねぎ、キャベツ なし	米みそ、酒 みりん、しょうゆ
	午後おやつ	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 フライドさつまいも&れんこんチップ	アップル&キャロットジュース さつまいも、油	牛乳	れんこん	食塩
	延長	麦茶 チーズサンド	食パン	チーズ		
3 17 金	昼食	ごはん しいたけのすまし汁 鮭のみそ焼き ナムル りんご	米 砂糖 ごま、ごま油、砂糖	さけ	チンゲンサイ、しいたけ もやし、こまつな、赤ピーマン りんご	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	牛乳 ベーコンとコーンのケーキサレ	薄力粉、砂糖、油	牛乳 ベーコン	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 クラッカー	クラッカー	牛乳		
4 18 土	昼食	ごはん 豆腐のみそ汁 とり肉と大根の煮物 みかん	米 砂糖、ごま油	豆腐 鶏肉	たまねぎ、チンゲンサイ だいこん、にんじん みかん	米みそ しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	牛乳 ブルーベリーサンド	食パン、ブルーベリージャム	牛乳		
	延長	牛乳 せんべい	せんべい	牛乳		
6 20 月	昼食	ごま塩ごはん 根菜の和風ポトフ ブロッコリーのマヨおなか和え みかん	米、黒ごま 砂糖	鶏肉、ベーコン 削り節	だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん みかん	食塩 しょうゆ、酒、コンソメ、食塩 卵不使用マヨネーズ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 お月見スイートポテト	さつまいも、砂糖、バター	牛乳 牛乳、生クリーム		
	延長	麦茶 ヨーグルト・クラッカー	クラッカー	ヨーグルト		
7 21 火	昼食	しめじごはん たまねぎのみそ汁 かれいとごぼうの煮つけ 青なともやしの青のり和え 梨	胚芽米、ごま、ごま油 砂糖	ツナ油漬缶 かれい	しめじ たまねぎ、にんじん、にら ごぼう もやし、こまつな、あおのり なし	しょうゆ、酒、みりん 米みそ しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 3・4・5歳児食：焼ピロシキ 1・2歳児食：手作りパン	強力粉、油、砂糖、片栗粉 強力粉、油、砂糖	牛乳 豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ	ドライイースト、食塩 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		
8 22 水	昼食	鶏ごぼう和風パスタ えのきとわかめのスープ ズッキーニとコーンのサラダ りんご	スパゲッティ、油 砂糖、油	鶏肉	たまねぎ、にんじん、ごぼう、のり えのきたけ、ほうれんそう、生わかめ キャベツ、コーン缶、ズッキーニ りんご	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ
	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 ジャムクラッカー	クラッカー、いちごジャム	牛乳		
9 23 木	昼食	ごはん なすのみそ汁 かじきの竜田揚げ キャベツの海苔和え りんご	米 油、片栗粉	かじき	なす、たまねぎ、にら しょうが キャベツ、にんじん、のり りんご	米みそ みりん、しょうゆ 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	赤ピーマン、コーン缶	ケチャップ
	延長	牛乳 せんべい	せんべい	牛乳		
10 24 金	昼食	胚芽米ごはん 350ポークカレー れんこんひじきサラダ みかん	胚芽米 じゃがいも、薄力粉、油、バター、はちみつ 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉	たまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、りんご、にんにく はくさい、れんこん、きゅうり、ひじき みかん	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	麦茶 ピーチヨーグルト クラッカー	フロストシュガー クラッカー	ヨーグルト	黄桃缶	
	延長	麦茶 あおのりおにぎり	米		あおのり	しょうゆ

		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
11 25	昼食	あんかけうどん かぼちゃの甘辛煮 みかん	乾うどん、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖	鶏肉、高野豆腐	たまねぎ、にんじん、ごまつな かぼちゃ みかん	しょうゆ、みりん しょうゆ
土	午後おやつ	牛乳 ごま塩おにぎり	米、ごま	牛乳	のり	食塩
	延長	牛乳 ウエハース	ウエハース	牛乳		
14 28	昼食	ごはん 押し麦入りスープ 牛肉と豆腐の旨煮 みかん	米 押麦 砂糖	ベーコン 豆腐、牛肉	たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ たまねぎ、チンゲンサイ みかん	しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒
火	午後おやつ	牛乳 ツナトマトマカロニ	マカロニ、砂糖	牛乳 ツナ油漬缶	トマト缶	ケチャップ、コンソメ
	延長	麦茶 おかかおにぎり	米	削り節		しょうゆ
15 29	昼食	食パン チキンポトフ かぼちゃときゅうりのサラダ りんご	食パン じゃがいも 砂糖	鶏肉 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ かぼちゃ、きゅうり りんご	コンソメ、食塩 酢、しょうゆ
水	午後おやつ	牛乳 高野豆腐のそばろごはん	米、砂糖、油	牛乳 鶏ひき肉、高野豆腐	にんじん	しょうゆ、酒
	延長	牛乳 ビスケット	ビスケット	牛乳		
16 30	昼食	オクラなっとう胚芽米ごはん はくさいのみそ汁 肉じゃが みかん	胚芽米 じゃがいも、砂糖	挽きわり納豆 豚肉	にんじん、オクラ はくさい、長ねぎ たまねぎ、にんじん、いんげん みかん	しょうゆ 米みそ しょうゆ、酒
木	午後おやつ	牛乳 柿ケーキ	薄力粉、あんずジャム、油、砂糖	牛乳 牛乳	かき	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		
27	昼食	ごはん 春雨スープ 豚肉となすのみそ炒め りんご	米 はるさめ 油、ごま、砂糖、片栗粉	ベーコン 豚肉、生揚げ	たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ なす、たまねぎ、赤ピーマン、にんにく りんご	しょうゆ、食塩 米みそ、みりん、しょうゆ
月	午後おやつ	牛乳 押麦入り梅昆布おにぎり	米、押麦	牛乳	梅干し、刻み昆布、のり	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		
31	昼食	ハロウィンドライカレー 大根とえのきたけのスープ ブロッコリーのはちみつサラダ パイン	胚芽米、油、片栗粉、砂糖 油、はちみつ	鶏ひき肉、だいず水煮缶	トマト缶、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく だいこん、ほうれんそう、えのきたけ キャベツ、ブロッコリー、コーン缶 パイン缶	酒、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、食塩 しょうゆ、食塩 酢、食塩
金	午後おやつ	牛乳 かぼちゃクッキー	薄力粉、バター、砂糖	牛乳	かぼちゃ	
	延長	牛乳 クラッカー	クラッカー	牛乳		
誕生会	昼食	コーンライス ベーコンレタススープ ハンバーグ キャベツとブロッコリーのはちみつサラダ みかん	米、油 米粉 油、はちみつ	ベーコン 豚ひき肉、牛ひき肉	コーン缶 レタス、たまねぎ、にんじん たまねぎ キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン みかん	コンソメ、食塩 しょうゆ、食塩 ケチャップ、食塩 酢、食塩
	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



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	504	19.6	16.1	70.2	1.3
1・2歳児食	403	15.7	12.8	56.3	1.0
延長補食	102	3.8	3.3	14.3	0.3

6日は、**十五夜**です。
6・20日のおやつは、
さつまいも生地を月に見立てた
「お月見スイートポテト」
です。



14・28日 おやつ **「ツナトマトマカロニ」**

災害時の給食です。缶詰等の備蓄食品で調理します。
職員が作業の手順に慣れ、子ども達も味に慣れるために
提供します。



～ハロウィン～

**31日 昼食「ハロウィンドライカレー」
おやつ「かぼちゃクッキー」**

ハロウィンにちなんだ給食を提供します。



今月の給食レシピ



大人1人分のエネルギー131 kcal

2日
フライドさつまいも

【材料：大人2人+子ども2人分】

さつまいも……………中1本（約200g）
サラダ油……………適量
塩……………少々（お好みで）

【作り方】

- ① さつまいもをよく洗い、5mmくらいの棒状に切り、水にさらす。
- ② ①をざるにあけ、キッチンペーパー等で水気をふきとる。
- ③ フライパンに油を多めに入れ、②を揚げ焼きにする。
- ④ 少し色づき、カリッとしてきたらキッチンペーパーにあけて油をきる。
- ⑤ お好みで、塩を少々ふる。