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 熱と力にな 熱と力にな 大マトサンスープ とり肉の照焼 ピーマンゴーのツナマヨ和え みかん 午後おやつ 牛乳 米粉入り りんご蒸しパン 薄力粉、米粉、 でま を表 ではん いわしのつみれ汁 豚肉と野菜の炒め物 漁、砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	にた。	体の調子を整えるもの こんじん こまねぎ、トマト ニャベツ、ピーマン ・かん んご ***これ、長ねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、しょうが こまねぎ、キャベツ にし こんこん	みりん、しょうゆ 食塩 しょうゆ、食塩
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 午後おやつ 大乳 米粉入りりんご蒸しパン 運長 麦茶 ごま塩おにぎり 米、ごま ② 昼食 ごはん いわしのつみれ汁 豚肉と野菜の炒め物 梨 午後おやつ 3・4・5歳児食: アップ゚ル&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 ③ 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 年後おやつ 大乳 ベーコンとコーンのケークサレ 延長 キ乳 ベーコンとコーンのケークサレ 運長 ナムル ウーラッカー 4 昼食 ごはん 米	ボーコン 鶏肉 ツナ油漬缶 牛乳 調製豆乳 り いわし、生揚げ 豚肉 キュ キュ キュ キュ キュ キュ キュ キュ キュ キュ キュ キュ キュ	まねぎ、トマト ・ヤベツ、ピーマン ・かん んご ・こん、長ねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、しょうが こまねぎ、キャベツ いし ・こん	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 ベーキングパウダー 食塩 米みそ、酒 みりん、しょうゆ 食塩
とり肉の照焼 砂糖 ごま、砂糖 ごま、砂糖 でま、砂糖 でま、砂糖 でま、砂糖 でま、砂糖 でま、砂糖 でま、砂糖 大米 大変表 大変 でまた。 大変 大変 でまた。 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大	鶏肉 ツナ油漬缶 牛乳 調製豆乳 り いわし、生揚げ 豚肉 トジ・ュース 牛乳 キーズ キーズ キ乳 キーズ	たヤベツ、ピーマン かん んご Nこん、長ねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、しょうが にまねぎ、キャベツ にし こんこん こんこん こんこん こんこん こんこん	しょうゆ、みりん、酒 卵不使用マヨネーズ、酢、しょうゆ ベーキングパウダー 食塩 米みそ、酒 みりん、しょうゆ 食塩
水 ピーマンゴーのツナマヨ和え みかん ごま、砂糖 年後おやつ 牛乳 米粉入りりんご蒸しパン 薄力粉、米粉、そ 延長 麦茶 ごま塩おにぎり 米、ごま 2 昼食 ごはん いわしのつみれ汁 豚肉と野菜の炒め物 十二ス 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&キャロットシ・1ース さつまいも、油 延長 チーズサンド 食パン 3 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 年後おやつ 牛乳 ベーコンとコーンのケークサレ 薄力粉、砂糖、シークラッカー 4 昼食 ごはん 4 昼食 ごはん	サナ油漬缶 キ み サ	たれべツ、ピーマン かかん んご かこん、長ねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、しょうが こまねぎ、キャベツ にし れんこん モンゲンサイ、しいたけ らやし、こまつな、赤ピーマン	卵不使用マヨネーズ、酢、しょうゆ ベーキングパウダー 食塩 米みそ、酒 みりん、しょうゆ 食塩 しょうゆ、食塩
水 ピーマンゴーのツナマヨ和え みかん ごま、砂糖 年後おやフ 延長 牛乳 米粉入りりんご蒸しパン 薄力粉、米粉、花 運力粉、米粉、花 米、ごま 2 昼食 ごはん いわしのつみれ汁 豚肉と野菜の炒め物 米 片栗粉 油、砂糖 本 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 さつまいも、油 延長 麦茶 チーズサンド 食パン 3 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 年後おやフ 午後おやフ 牛乳 ベーコンとコーンのケークサレ 延長 薄力粉、砂糖、デ び長 牛乳 クラッカー クラッカー 4 昼食 ごはん 米	#乳	たれべツ、ピーマン かかん んご かこん、長ねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、しょうが にまねぎ、キャベツ にし れんこん モンゲンサイ、しいたけ らやし、こまつな、赤ピーマン	卵不使用マヨネーズ、酢、しょうゆ ベーキングパウダー 食塩 米みそ、酒 みりん、しょうゆ 食塩 しょうゆ、食塩
##	#乳	かかん んご ハこん、長ねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、しょうが こまねぎ、キャベツ とし れんこん ・シゲンサイ、しいたけ いやし、こまつな、赤ピーマン	ベーキングパウダー 食塩 米みそ、酒 みりん、しょうゆ 食塩 しょうゆ、食塩
年後おやつ 牛乳 米粉入り りんご蒸しパン 薄力粉、米粉、そ 運長 麦茶 ごはん いわしのつみれ汁 豚肉と野菜の炒め物 漁、砂糖 型 ではらまいも、油 できまいも、油 できまいも、油 できまいもとれんこんチップ できまいも、油 できまいもできまいもとれんこんチップ できまいも、油 できまいもできまいもとれんこんチップ さつまいも、油 を	#乳 調製豆乳 り いわし、生揚げ 豚肉 たな キ乳 キーズ キ乳 キーズ チーズ キ乳 キャス カー・ディー・ サーブ カー・ディー・ サーブ カー・デー・ サーブ カー・デー・ サーブ カー・デー・ サーブ カー・デー・ サーブ カー・デー・ サーブ カー・ サーブ カー・ サーブ カー・	んご Nこん、長ねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、しょうが こまねぎ、キャベツ にし れんこん モンゲンサイ、しいたけ いやし、こまつな、赤ピーマン	食塩 米みそ、酒 みりん、しょうゆ 食塩 しょうゆ、食塩
#粉入りりんご蒸しパン 薄力粉、米粉、そ 延長 麦茶 ごま塩おにぎり 米、ごま 2 昼食 ごはん いわしのつみれ汁 豚肉と野菜の炒め物 油、砂糖 梨 「そ後おやつ」 3・4・5歳児食: アップル&キャロットジュース アップル&キャロット・2歳児食:牛乳 フライドさつまいも&れんこんチップ さつまいも、油 変長 麦茶 チーズサンド 食パン さつまいも、油 17 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 牛乳 ベーコンとコーンのケークサレ 薄力粉、砂糖、デースッカー 4 昼食 ごはん 米	りた。 いわし、生揚げ 豚肉 たな ・ジュース 牛乳 ・ガーズ ・チーズ ・チーズ ・チーズ ・チーズ ・チーズ ・チーズ ・チーズ・チーグ・・チーズ・チーグ・・チーズ・チーズ・チーズ・チーズ・チーズ・チーズ・チーズ・チーズ・チーズ・チー	n:ch、長ねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、しょうが こまねぎ、キャベツ とし 1んこん ・シゲンサイ、しいたけ らやし、こまつな、赤ピーマン	食塩 米みそ、酒 みりん、しょうゆ 食塩 しょうゆ、食塩
び長 麦茶 ごま塩おにぎり 米、ごま 1 日食 ごはん いわしのつみれ汁 原肉と野菜の炒め物 油、砂糖 2 3・4・5歳児食:アップ゚ル&キャロットジュース アップル&キャロッ 1・2歳児食:牛乳 フライドさつまいも&れんこんチップ さつまいも、油 延長 麦茶 チーズサンド 食パン 3 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 午後おやつ 牛乳 ベーコンとコーンのケークサレ 薄力粉、砂糖、デン・フラッカー 4 昼食 ごはん 米	いわし、生揚げ 豚肉 たな トシ 1-ス 牛乳 カ チーズ チーズ チャリ サース チャリ カ	n:ch、長ねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、しょうが こまねぎ、キャベツ とし 1んこん ・シゲンサイ、しいたけ らやし、こまつな、赤ピーマン	食塩 米みそ、酒 みりん、しょうゆ 食塩 しょうゆ、食塩
こま塩おにぎり	豚肉 たない キ乳 キ乳 キーズ チーズ キ乳 キ乳 キ乳 キ乳 キャス カース カース カース カース カース カース カース カース カース カー	たこん、長ねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、しょうが こまねぎ、キャベッ なし れんこん ・シゲンサイ、しいたけ らやし、こまつな、赤ピーマン	米みそ、酒 みりん、しょうゆ 食塩 しょうゆ、食塩
本 日食 ごはん いわしのつみれ汁	豚肉 たない キ乳 キ乳 キーズ チーズ キ乳 キ乳 キ乳 キ乳 キャス カース カース カース カース カース カース カース カース カース カー	たこん、長ねぎ、にんじん、たけのこ、ごぼう、しょうが こまねぎ、キャベッ なし れんこん ・シゲンサイ、しいたけ らやし、こまつな、赤ピーマン	米みそ、酒 みりん、しょうゆ 食塩 しょうゆ、食塩
	豚肉 たない キ乳 キ乳 キーズ チーズ キ乳 キ乳 キ乳 キ乳 キャス カース カース カース カース カース カース カース カース カース カー	まねぎ、キャベツ にし れんこん ・シゲンサイ、しいたけ らやし、こまつな、赤ピーマン	みりん、しょうゆ 食塩 しょうゆ、食塩
本	豚肉 たない キ乳 キ乳 キーズ チーズ キ乳 キ乳 キ乳 キ乳 キャス カース カース カース カース カース カース カース カース カース カー	まねぎ、キャベツ にし れんこん ・シゲンサイ、しいたけ らやし、こまつな、赤ピーマン	みりん、しょうゆ 食塩 しょうゆ、食塩
本	キ乳 キ乳 キ乳 キ乳 キ乳 キーズ チーズ キ乳 キ乳 キ乳 キ乳 キ乳 キ乳 キャス カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	こんこん こんこん ことがンサイ、しいたけ らやし、こまつな、赤ピーマン	<u>食塩</u> しょうゆ、食塩
午後おやつ 3・4・5歳児食:アップ N&キャロットシ・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 さつまいも、油 延長 麦茶 チーズサンド 食パン 3 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 午後おやつ 牛乳 ベーコンとコーンのケークサレ 薄力粉、砂糖、デエー・フラッカー クラッカー 4 昼食 ごはん 米	キ乳 牛乳 オース キ乳 チーズ チーズ チーズ キ乳 キャス	1んこん -ンゲンサイ、しいたけ らやし、こまつな、赤ピーマン	しょうゆ、食塩
1・2歳児食:牛乳 フライドさつまいも& れんこんチップ さつまいも、油 延長 麦茶 食パン 3 昼食 ごはん ではん 米 17 日本 中のみそ焼き 砂糖 18 日本 中乳 ベーコンとコーンのケークサレ 薄力粉、砂糖、デース・フラッカー 4 昼食 ごはん 米	牛乳 チーズ まけ キ乳	・ンゲンサイ、しいたけ らやし、こまつな、赤ピーマン	しょうゆ、食塩
ブライドさつまいも&れんこんチップ さつまいも、油 延長 麦茶 チーズサンド 食パン 3 昼食 ごはん 米 しいたけのすまし汁 砂糖 ごま、ごま油、砂糖 かんご 大ムル でま、ごま油、砂糖 午後おやつ 牛乳 ボーコンとコーンのケークサレ 薄力粉、砂糖、デ 延長 牛乳 クラッカー 4 昼食 ごはん 米	チーズ チーズ きけ きり 牛乳	・ンゲンサイ、しいたけ らやし、こまつな、赤ピーマン	しょうゆ、食塩
延長 麦茶 チーズサンド 食パン 3 昼食 ごはん 米 17 いたけのすまし汁 砂糖 金 ナムル ごま、ごま油、砂糖 りんご 午後おやつ 牛乳 ベーコンとコーンのケークサレ 薄力粉、砂糖、デ 延長 牛乳 クラッカー クラッカー 4 昼食 ごはん	チーズ きけ きり 牛乳	・ンゲンサイ、しいたけ らやし、こまつな、赤ピーマン	しょうゆ、食塩
まーズサンド 食パン 3 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 砂糖 ごま、ごま油、砂糖 ごま、ごま油、砂糖 がき、ごま油、砂糖 がき、ごま油、砂糖、デース・フラッカー 年後おやつ 延長 牛乳 クラッカー 本乳 クラッカー 4 昼食 ごはん 米	チ さけ も り	がし、こまつな、赤ピーマン	
3 昼食 ごはん 米 17 しいたけのすまし汁 砂糖 金 ナムル ごま、ごま油、砂料 りんご 午後おやつ 牛乳 び長 牛乳 クラッカー 4 昼食 ごはん	チ さけ も り	がし、こまつな、赤ピーマン	
17	きけ き り 生乳	がし、こまつな、赤ピーマン	
金 鮭のみそ焼き 砂糖 ナムル ごま、ごま油、砂糖 りんご 千後おやつ 牛乳 びーコンとコーンのケークサレ 薄力粉、砂糖、デ 延長 牛乳 クラッカー クラッカー 4 昼食 ごはん	きけ き り 生乳	がし、こまつな、赤ピーマン	
中後おやつ 牛乳 延長 牛乳 クラッカー クラッカー 4 昼食 ウス み 大 大 大	り 牛乳	がし、 <i>こ</i> まつな、赤ピーマン	米みそ、みりん、しょうゆ
中後おやつ 牛乳 びーコンとコーンのケークサレ 薄力粉、砂糖、デ 延長 牛乳 クラッカー クラッカー 4 昼食 ごはん 米	り 牛乳		
べーコンとコーンのケークサレ薄力粉、砂糖、デ延長牛乳クラッカー4昼食ごはん		んご	
延長 牛乳 クラッカー クラッカー 4 昼食 ごはん 米	ョ ベーコン ク		
クラッカー クラッカー 4 昼食 ごはん 米		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
4 昼食 ごはん 米	牛乳		
		+40+11> 1115 1	11/1 7
豆腐のみそ汁			米みそ
とり肉と大根の煮物 砂糖、ごま油			しょうゆ、みりん、酒
土		ナかん	
午後おやつ牛乳	牛乳		
ブルーベリーサンド 食パン、ブルーベリー 延長 牛乳	ージャム 牛乳		
一 世んべい せんべい	T-30		
6 昼食 ごま塩ごはん 米、黒ごま		+	食塩
	鶏肉、ベーコンだり	いこん けくさい たまわぎ にんじん	&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
ブロッコリーのマヨおかか和え		かん	列へは大田マコヤース、しょうゆ
万	牛乳	<i>FJJ: N</i> O	
お月見スイートポテト 10/6 十五夜 さつまいも、砂糖	バター 牛乳、生クリーム		
延長 麦茶	¬ + 11 1		
	ヨーグルト	141"	
7 昼食 しめじごはん 胚芽米、ごま、ご たまねぎのみそ汁			しょうゆ、酒、みりん
21 たまねぎのみそ汁 かれいとごぼうの煮つけ 砂糖	かれい		米みそ しょうゆ、みりん、酒
			しょうゆ、みりん、酒しょうゆ
梨		11-01 Ca 2/a1 (11)1000	U\$ 3.9
午後おやつ 牛乳	牛乳		
		こんじん、たまねぎ、キャベツ	ドライイースト、食塩
1・2歳児食:手作りパン 強力粉、油、砂			ドライイースト、食塩
延長 牛乳	牛乳		
ビスケット ビスケット			
8 昼食 鶏ごぼう和風パスタ スパゲッティ、油		まねぎ、にんじん、ごぼう、のり	
22 えのきとわかめのスープ		のきたけ、ほうれんそう、生わかめ	
ズッキーニとコーンのサラダ 砂糖、油		・ヤベツ、コーン缶、ズッキーニ	四下、 しょうゆ
水 りんご (15% 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15		んご	
午後おやつ	牛乳	\n\	l isin
	削り節 牛乳	りり	しょうゆ
おかかおにぎり 胚芽米、ごま油	1 		
延長 牛乳		•	
延長 牛乳 ジャムクラッカー クラッカー、いちご			
延長 牛乳 ジャムクラッカー 夕ラッカー、いちご 9 昼食 ごはん 米	ブヤム	*す。たまねぎ にら	<u> </u>
延長 牛乳 ジャムクラッカー クラッカー、いちご 9 昼食 ごはん 23 なすのみそ汁	<i>ジャム</i> お		米みそ みりん、しょうゆ
延長 牛乳 ジャムクラッカー クラッカー、いちご 9 昼食 ごはん 米 23 なすのみそ汁 油、片栗粉	ジャム な かじき し	ょうが	みりん、しょうゆ
延長 牛乳 ジャムクラッカー クラッカー、いちご 9 昼食 ごはん 23 なすのみそ汁	<u>ジャム</u> な かじき し	ょうが	
延長 牛乳 ジャムクラッカー クラッカー、いちご 9 昼食 ごはん 米 23 なすのみそ汁 油、片栗粉 木 キャベツの海苔和え	ブヤム な かじき し キ り	ようが テャベツ、にんじん、のり	みりん、しょうゆ
延長 牛乳 ジャムクラッカー クラッカー、いちご 9 昼食 23 ごはん なすのみそ汁 油、片栗粉 木 キャベツの海苔和えりんご 午後おやつ 牛乳 ピザトースト 食パン	ジャム かじき サ乳 チーズ	ょうが テャベツ、にんじん、のり んご	みりん、しょうゆ
延長 牛乳 ジャムクラッカー クラッカー、いちご 9 昼食 ごはん 米 なすのみそ汁 かじきの竜田揚げ 油、片栗粉 木 キャベツの海苔和えりんご ウんご 午後おやつ 牛乳 ピザトースト 食パン 延長 牛乳	ブヤム な かじき し キ り	ょうが テャベツ、にんじん、のり んご	みりん、 しょうゆ しょうゆ
延長 牛乳 ジャムクラッカー クラッカー、いちご 9 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 油、片栗粉 午後おやつ 近長 牛乳 せんべい 近長 牛乳 せんべい	ジャム かじき サ乳 チーズ	ょうが テャベツ、にんじん、のり んご	みりん、しょうゆ しょうゆ
延長 牛乳 ジャムクラッカー クラッカー、いちご 9 昼食 ごはん 米 なすのみそ汁 油、片栗粉 キャベツの海苔和えりんご ウんご 午後おやつ 牛乳 ピザトースト 食パン 延長 牛乳 せんべい 世んべい 10 昼食 胚芽米ごはん 胚芽米	ボルム かじき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ょうが テャベツ、にんじん、のり んご	みりん、しょうゆ しょうゆ
延長 牛乳 ジャムクラッカー クラッカー、いちご 9 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 油、片栗粉 午後おやつ 午後おやつ 中乳 ピザトースト 食パン 年乳 せんべい せんべい 10 昼食 胚芽米ごはん 胚芽米	ボルム かじき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ようが テャベツ、にんじん、のり んご 示ピーマン、コーン缶	みりん、しょうゆ しょうゆ
延長 牛乳 ジャムクラッカー クラッカー、いちご 9 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 油、片栗粉 午後おやつ 中乳 ピザトースト 会パン 年乳 せんべい せんべい 10 昼食 胚芽米ごはん 胚芽米	ジャム かじき 十乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ようが テャベツ、にんじん、のり んご 示ピーマン、コーン缶	みりん、しょうゆ しょうゆ ケチャップ 中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、コンソメ、食塩
延長 牛乳 ジャムクラッカー クラッカー、いちご 9 昼食 こはん 米 おすのみそ汁 油、片栗粉 キャベツの海苔和えりんご ウんご 午後おやつ 牛乳 ピザトースト 食パン 延長 牛乳 せんべい せんべい 10 昼食 区サネごはん 水芽米ごはん 24 350ポークカレー	ブヤム かじき 牛乳 チーズ 牛乳 牛乳 サーズ 牛乳 (ター、はちみつ) 牛乳、豚肉	ようが テヤベツ、にんじん、のり んご 示ピーマン、コーン缶	みりん、しょうゆ しょうゆ ケチヤップ 中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、コンソメ、食塩
延長 牛乳 ジャムクラッカー クラッカー、いちご 9 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 油、片栗粉 午後おやつ 牛乳 ピザトースト 食パン 延長 牛乳 せんべい せんべい 10 昼食 24 350ポークカレーれんこんひじきサラダカかん 金 みかん	ブヤム かじき 牛乳 チーズ 牛乳 牛乳 サーズ 牛乳 (ター、はちみつ) 牛乳、豚肉	はうが テヤベツ、にんじん、のり んご 示ピーマン、コーン缶 たねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、りんご、にんにく にくさい、れんこん、きゅうり、ひじき	みりん、しょうゆ しょうゆ ケチャップ 中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、コンソメ、食塩
延長 牛乳 ジャムクラッカー クラッカー、いちご 9 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 油、片栗粉 午後おやつ 牛乳 ピザトースト 食パン 延長 牛乳 せんべい せんべい 10 昼食 24 350ポークカレーれんこんひじきサラダみかん 午後おやつ 麦茶	ブヤムかじき牛乳チーズ牛乳牛乳キ乳キ乳ボター、はちみつ牛乳、豚肉たまはみ	はうがらせべめ、にんじん、のりんご 示ピーマン、コーン缶 にはぎ、トマト、にんじん、ピーマン、りんご、にんにく にくさい、れんこん、きゅうり、ひじき かん	みりん、しょうゆ しょうゆ ケチャップ 中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、コンソメ、食塩
延長 牛乳 ジャムクラッカー クラッカー、いちご 9 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 油、片栗粉 午後おやつ 牛乳 世がトースト 食パン 延長 牛乳 せんべい 胚芽米ごはんるすんのじきサラダーのおんのじきサラダーのかん 全 みかん 午後おやつ 麦茶 ピーチョーグルト (備蓄) プロストシュガー	ブヤムかじき牛乳チーズ牛乳牛乳キ乳キ乳ボター、はちみつ牛乳、豚肉たまはみ	はうが テヤベツ、にんじん、のり んご 示ピーマン、コーン缶 たねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、りんご、にんにく にくさい、れんこん、きゅうり、ひじき	みりん、しょうゆ しょうゆ ケチャップ 中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、コンソメ、食塩
延長 牛乳 ジャムクラッカー クラッカー、いちご 9 昼食 ごはん 米 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 油、片栗粉 午後おやつ 牛乳 ピザトースト 食パン 延長 牛乳 せんべい せんべい 10 昼食 胚芽米ごはん 3 5 0 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、薄カ粉、油、 砂糖、ごま油 金 一チヨーグルト クラッカー プロストシュガー クラッカー	ブヤムかじき牛乳チーズ牛乳牛乳キ乳キ乳ボター、はちみつ牛乳、豚肉たまはみ	はうがらせべめ、にんじん、のりんご 示ピーマン、コーン缶 にはぎ、トマト、にんじん、ピーマン、りんご、にんにく にくさい、れんこん、きゅうり、ひじき かん	みりん、しょうゆ しょうゆ ケチャップ 中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、コンソメ、食塩
延長 牛乳 ジャムクラッカー クラッカー、いちご 9 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 油、片栗粉 午後おやつ 牛乳 ピザトースト 食パン 延長 牛乳 せんべい 胚芽米ごはんるうりんご 350ポークカレーれんこんひじきサラダみかん 歴芽米 年後おやつまみかん 大後おやつまる 年後おやつまる 大後おやつまる 「年後おやつまる 大後おやつまる 「年後おやつまる 大き茶まる ピーチョーグルト 「備蓄 フロストシュガー	プヤム かじき	はうがらせべツ、にんじん、のりんご んご 示ピーマン、コーン缶 たとして、にんじん、ピーマン、りんご、にんにく さくさい、れんこん、きゅうり、ひじき かん	みりん、しょうゆ しょうゆ ケチャップ 中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、コンソメ、食塩

		+ 5			· 材	
		献立	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		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、こまつな かぼちゃ みかん	
土		ごま塩おにぎり	米、ごま	牛乳	のり	食塩
		牛乳 ウエハース	ウエハース	牛乳		
14 28 火		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
	午後おやつ延長	牛乳 ツナトマトマカロニ 麦茶	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
		おかかおにぎり	米	削り節		しょうゆ
15 29 水		食パン チキンポトフー 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
	午後おやつ延長	高野豆腐のそぼろごはん 牛乳	 米、砂糖、油 	牛乳 鶏ひき肉、高野豆腐 牛乳	にんじん	しょうゆ、酒
16 30 木	昼食	ビスケット 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	<u>ビスケット</u> 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
\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		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
		麦茶 チーズサンド	食パン	ー 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	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	
	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
		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	胚芽米、油、片栗粉、砂糖 油、はちみつ	鶏ひき肉、だいず水煮缶	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	
金	午後おやつ		*************************************	牛乳	パイン缶	
		かぼちゃクッキー 牛乳 クラッカー	薄力粉、バター、砂糖 クラッカー	牛乳	かぼちゃ	
誕生会		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 おやっ 「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



~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。





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】

非常用

- 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げて油をきる。
- ⑤ お好みで、塩を少々ふる。