中央区福祉保健部
子ども子育て支援課

中央区立保育施設　3･4･5歳児食　1･2歳児食　献立表

2025年12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 15 月	昼食	**ごま塩ごはん** **冬やさいのポトフー** **ブロッコリーのツナマヨ和え** **みかん**	胚芽米、黒ごま 砂糖	 鶏肉 ツナ油漬缶	 はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん みかん	食塩 酒、しょうゆ、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** **米粉入りみかんはちみつ蒸しパン**	 薄力粉、米粉、砂糖、油、はちみつ	牛乳	 みかん缶	 ベーキングパウダー
	延長補食	**麦茶** **ヨーグルト** **クラッカー**	 クラッカー	 ヨーグルト		
2 16 火	昼食	**ごはん** **生揚げのすまし汁** **かじきの照焼き** **春菊のごま和え** **りんご**	米 砂糖 すりごま、砂糖	 生揚げ かじき	 たまねぎ、チンゲンサイ キャベツ、にんじん、しゅんぎく 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** **和風ラーメン**	 中華めん生、ごま、ごま油	牛乳 鶏肉	 はくさい、にんじん、長ねぎ、生わかめ	 しょうゆ、食塩
	延長補食	**牛乳** **焼き芋**	 さつまいも	牛乳		
3 17 水	昼食	**胚芽米ごはん** **エリンギポークカレー** **こまつなのごま油サラダ** **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、にんじん、エリンギ、りんご、にんにく もやし、こまつな、赤ピーマン 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	**牛乳** **コロコロりんごゼリー**　**備蓄** **ビスケット(乳あり)**	 砂糖 ビスケット(乳あり)	牛乳	 りんご果汁、りんご、粉寒天	
	延長補食	**麦茶** **あおのりおにぎり**	 米		 あおのり	 しょうゆ
4 18 木	昼食	**さつま芋ごはん** **えのきと玉ねぎのすまし汁** **ぶり大根** **りんご**	米、さつまいも、もち米、黒ごま 砂糖	 ぶり	 たまねぎ、こまつな、えのきたけ だいこん、しょうが りんご	みりん、食塩 しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	**牛乳** **3･4･5歳児食：肉まんじゅう** **1･2歳児食：中華蒸しパン** **：チーズ**	 薄力粉、砂糖、油、強力粉、ごま油、片栗粉 薄力粉、砂糖、油、強力粉	牛乳 豚ひき肉 チーズ	 たまねぎ、キャベツ、たけのこ、乾しいたけ	 しょうゆ、ベーキングパウダー、ドライイースト、食塩、酒 ベーキングパウダー、ドライイースト、食塩
	延長補食	**牛乳** **せんべい**	 せんべい	牛乳		
5 金	昼食	**胚芽米ごはん** **ワカメスープ** **3･4･5歳児食：豆腐とほたてのシューマイ** **1･2歳児食：蒸し肉団子** **中華やさい** **みかん**	胚芽米 しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖 片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油	 豆腐、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶 豆腐、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶	はくさい、にんじん、たまねぎ、生わかめ、乾しいたけ たまねぎ、ひじき、しょうが たまねぎ、ひじき、しょうが にんじん、きゅうり みかん	 しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、酒、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	**牛乳** **おやつナポリタン**	 スパゲッティ、油、砂糖	牛乳 ウインナー	 たまねぎ、ピーマン	 ケチャップ、食塩
	延長補食	**麦茶** **チーズサンド**	 食パン	 チーズ		
6 20 土	昼食	**五目うどん** **だいこんのツナあんかけ** **みかん**	乾うどん、ごま油、砂糖 砂糖、片栗粉	鶏肉、油揚げ ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、こまつな、乾しいたけ だいこん みかん	しょうゆ、みりん、食塩 酒、しょうゆ
	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
	延長補食	**牛乳** **ビスケット**	 ビスケット	牛乳		
8 22 月	昼食	**ごはん** **かぼちゃのみそ汁** **豆腐の中華煮** **みかん**	米 ごま油、砂糖、片栗粉	 豆腐、豚肉	 かぼちゃ、長ねぎ はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ、にんにく みかん	米みそ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	**牛乳** **焼き芋** **チーズ**	 さつまいも	牛乳 チーズ		
	延長補食	**麦茶** **いちごジャムサンド**	 食パン、いちごジャム			
9 23 火	昼食	**バターロール** **たらのカレーシチュー** **カリフラワーのはちみつサラダ** **りんご**	バターロール じゃがいも、米粉、バター、油 油、はちみつ	牛乳、たら、生クリーム	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しょうが、パセリ ブロッコリー、カリフラワー、コーン缶 りんご	コンソメ、カレー粉、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	**牛乳** **小松菜おにぎり**	 胚芽米、ごま油	牛乳 削り節	 こまつな、のり	 しょうゆ
	延長補食	**牛乳** **みかん**		牛乳	 みかん	
10 24 水	昼食	**ごはん** **じゃがいものみそ汁** **チキンチャップ** **野菜の磯マヨ和え** **みかん**	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	 鶏肉	 たまねぎ たまねぎ、にんにく キャベツ、にんじん、あおのり みかん	 米みそ ケチャップ、中濃ソース 卵不使用マヨネーズ、しょうゆ
	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	
	延長補食	**牛乳** **せんべい**	 せんべい	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
11 25 木	昼食	**ごはん** **はくさいと豆腐のすまし汁** **さけのみそチーズ焼き** **切干大根のごまサラダ** **りんご**	米 ごま、砂糖、ごま油	 豆腐 さけ、チーズ ツナ油漬缶	 はくさい、たまねぎ キャベツ、にんじん、切干だいこん りんご	 しょうゆ、食塩 みりん、米みそ、しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	**牛乳** **ほうれんそうとベーコンのケークサレ**	 薄力粉、砂糖、油	牛乳 ベーコン	 クリームコーン缶、ほうれんそう	 卵不使用マヨネーズ、ベーキングパウダー
	延長補食	**麦茶** **ごま塩おにぎり**	 米、ごま			 食塩
12 26 金	昼食	**押し麦入りごはん** **海苔の佃煮** **さば入り根菜汁** **さつまいものそぼろ煮** **みかん**	米、押麦 砂糖 ごま油、砂糖 さつまいも、砂糖	 豆腐、さば水煮缶 豚ひき肉	のり だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、乾しいたけ たまねぎ、にんじん みかん	 しょうゆ、みりん、酒 米みそ、酒 しょうゆ、酒
	午後おやつ	**3･4･5歳児食：飲むヨーグルト** **1･2歳児食：牛乳** **ようかん**　**備蓄** **せんべい**	 ようかん せんべい	飲むヨーグルト 牛乳	 	
	延長補食	**牛乳** **ウエハース**	 ウエハース	牛乳	 	
13 27 土	昼食	**ごはん** **小松菜のみそ汁** **とり肉のトマト煮**　**備蓄** **みかん缶**	米 じゃがいも、油、砂糖	 豆腐 鶏肉	 こまつな トマト缶、たまねぎ みかん缶	 米みそ ケチャップ、食塩
	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
	延長補食	**牛乳** **せんべい**	 せんべい	牛乳	 	
19 金	昼食	**ごはん** **ひろしまっこ汁** **呉の肉じゃが** **みかん**　ハッピーランチ ～給食日本旅行　広島県～	米 油、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	 じゃこ 牛肉	 はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ たまねぎ みかん	 米みそ しょうゆ、酒
	午後おやつ	**牛乳** **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
	延長補食	**麦茶** **チーズサンド**	 食パン	 チーズ	 	
誕生会	昼食	**ケチャップライス** **かぶのスープ** **ミートローフ** **パプリカサラダ** **フルーツポンチ**	米、オリーブ油 米粉、油 砂糖、油	 豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、コーン缶、マッシュルーム かぶ、にんじん たまねぎ ブロッコリー、黄ピーマン、赤ピーマン 黄桃缶、パイン缶	ケチャップ、食塩 しょうゆ、食塩 ケチャップ、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	**牛乳** 3･4･5歳児食：手作り2色クッキー(プレーン･ココア) **1･2歳児食：ぶどうパン**	 薄力粉、無塩バター、砂糖 ぶどうパン	牛乳 	 	 ココア

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	534	20.5	16.6	75.7	1.3
1･2歳児食	421	16.3	13.2	59.3	1.0
延長補食	104	3.7	3.2	15.1	0.2

今月の給食レシピ

12．26日

海苔の佃煮

ごはんがすすむ人気メニューを、家庭でつくりやすいようにアレンジしました。

[材料　大人２人＋子ども２人分]

焼きのり....2枚（6g）
水.....５０ml
さとう.....小さじ1（3g）
しょうゆ....小さじ1（6g）

大人1人分のエネルギー16kcal

作り方

① 吹きこぼれを防ぐため、大きめの耐熱容器に水を入れ、電子レンジで加熱する（600W20秒）
② ①にのりをこまかくちぎりながら入れ、しんなりするように混ぜる。
③ 調味料を加えてよく混ぜ、電子レンジで加熱する。（600W1分）

8･22日　22日は「冬至（とうじ）」で「かぼちゃ料理」を提供

１年で最も昼が短い日です。太陽の力が一番弱まる日ですが、翌日からは再び強まるということから、運が向いてくるとされています。かぼちゃを食べて無病息災を願う風習があります。給食では昼食に「かぼちゃのみそ汁」を食べます。

12月19日のハッピーランチ　給食で　日本旅行

■ **ごはん**

■ **ひろしまっこ汁**

ちりめんじゃこでだしをとり，具としても一緒に食べる、広島市の学校給食の汁物です。具材として、季節の野菜を使います。

■ **呉の肉じゃが**

じゃがいも（メークイン）、たまねぎ、牛肉、糸こんにゃくを使用します。東郷平八郎が留学中に食べた「ビーフシチュー」を艦上食として作るように命じ、試行錯誤を重ね、生まれた料理との説があります。平八郎が呉に赴任していたことから、「呉の肉じゃが」と呼ばれるようになったそうです。

■ **みかん**

【おやつ】　■ **レモンケーキ**

レモンはほとんどが、瀬戸内海沿岸で栽培され、生産量は日本一です。

■ **牛乳**