



中央区立保育施設 3・4・5歳児食 1・2歳児食 献立表

2026年3月

★マークの献立は、リクエスト給食です。

| | | 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 |
| 2月 | 昼食 | ごはん だいこんスープ 鶏肉とさつまいもの煮物 かんきつ類 | 米 ごま油 さつまいも、砂糖 | 鶏肉 | だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、たまねぎ、こまつな かんきつ類 | しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒 |
| | 午後おやつ | 牛乳 セサミトースト | 食パン、無塩バター、砂糖、すりごま | 牛乳 | | |
| | 延長 | 麦茶 ヨーグルト クラッカー | クラッカー | ヨーグルト | | |
| 3火 | 昼食 | 五目寿し はくさいとわかめのすまし汁 さわらの照焼き 菜の花のごま和え もも缶 | 米、砂糖 砂糖 すりごま、砂糖 | 油揚げ さわら | れんこん、にんじん、コーン缶、さやえんどう、かんぴょう、乾しいたけ、のり はくさい、生わかめ キャベツ、菜の花、にんじん 黄桃缶 | 酢、しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん、酒 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 : ひなあられ 1・2歳児食: 牛乳 いちごケーキ | アップル&キャロットジュース ひなあられ 薄力粉、いちごジャム、バター、砂糖 | 牛乳 牛乳 | | ベーキングパウダー |
| | 延長 | 牛乳 かんきつ類 | | 牛乳 | | かんきつ類 |
| 418水 | 昼食 | 3・4・5歳児食: ハンバーガー★ 1・2歳児食: パン : ハンバーグ 野菜スープ ブロッコリーのはちみつサラダ りんご | 無塩ロールパン、米粉、バター、砂糖 無塩ロールパン 米粉、砂糖 油 油、はちみつ | 豚ひき肉、牛ひき肉 豚ひき肉、牛ひき肉 | たまねぎ、キャベツ たまねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン缶 りんご | ケチャップ、中濃ソース、食塩 ケチャップ、中濃ソース、食塩 コンソメ、食塩 酢、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ツナ入り炊き込みご飯 | 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 せんべい | せんべい | 牛乳 | | |
| 5木 | 昼食 | 炊き赤飯 大根と生揚げのみそ汁 かじきの煮つけ ほうれんそうの海苔和え いちご | もち米、米、黒ごま 砂糖 | ささげ 生揚げ かじき | だいこん、たまねぎ しょうが にんじん、キャベツ、ほうれんそう、のり いちご | 食塩 米みそ しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 パウムクーヘン(乳・卵・大豆あり) (3・4・5歳児食: お祝いチョコメッセージ付き) せんべい | ミニパウムクーヘン ミルクチョコレート せんべい | 牛乳 | | |
| | 延長 | 麦茶 おかかおにぎり | 米 | 削り節 | | しょうゆ |
| 6金 | 昼食 | 胚芽米ごはん 白菜の豆乳みそ鍋 ぶりの竜田揚げおろし煮かけ かんきつ類 | 胚芽米 さといも 油、片栗粉、砂糖 | 無調整豆乳、鶏ひき肉 ぶり | はくさい、長ねぎ、にんじん、えのきたけ だいこん、しょうが かんきつ類 | 米みそ しょうゆ、酒 |
| | 午後おやつ | 牛乳 こまつなとベーコンのケーキサレ | 薄力粉、砂糖、バター | 牛乳 牛乳、ベーコン | こまつな | 卵不使用マヨネーズ、ベーキングパウダー |
| | 延長 | 牛乳 焼き芋 | さつまいも | 牛乳 | | |
| 721土 | 昼食 | ちゃんぽんうどん だいこんとツナの煮物 かんきつ類 | 乾うどん、油、砂糖 砂糖 | 鶏肉 ツナ油漬缶 | キャベツ、長ねぎ、にんじん、乾しいたけ だいこん、にんじん かんきつ類 | しょうゆ、みりん、酒、食塩 しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 鮭ごはん | 米、ごま油、砂糖 | 牛乳 さけ水煮缶 | | しょうゆ |
| | 延長 | 牛乳 ビスケット | ビスケット | 牛乳 | | |
| 923月 | 昼食 | 押し麦入りごはん しめじのすまし汁 八宝菜 かんきつ類 | 米、押麦 油、片栗粉、ごま油、砂糖 | 豚肉、生揚げ | たまねぎ、しめじ はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、さやえんどう、乾しいたけ、しょうが かんきつ類 | しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ、コンソメ、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ぼたもち | もち米、米、砂糖 | 牛乳 ゆであずき缶、きな粉 | | 食塩 |
| | 延長 | 牛乳 ウエハース | ウエハース | 牛乳 | | |
| 1024火 | 昼食 | ごはん ふき入り根菜みそ汁 さばの塩焼き はくさいの海苔和え りんご | 米 ごま油 | さば | だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、ふき、乾しいたけ はくさい、にんじん、のり りんご | 米みそ 酒、食塩 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 鶏肉 | もやし、にんじん、長ねぎ、生わかめ | しょうゆ、食塩 |
| | 延長 | 麦茶 ごま塩おにぎり | 米、ごま | | | 食塩 |
| 1125水 | 昼食 | ミートソースパグッティ コーンスープ★ ポテトサラダ かんきつ類 | スパグッティ、油、米粉、砂糖 片栗粉 じゃがいも | 豚ひき肉、牛ひき肉 牛乳、生クリーム | たまねぎ、にんじん クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、パセリ 赤ピーマン、にんじん、きゅうり かんきつ類 | ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩 コンソメ、食塩 卵不使用マヨネーズ、食塩 |
| | 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 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 | |
| 12 26 木 | 昼食 | 押し麦入りごま塩ごはん 生揚げと春菊のみそ汁 焼鮭の野菜あんかけ りんご | 胚芽米、押し麦、黒ごま じゃがいも 砂糖、片栗粉 | 生揚げ さけ | しゅんぎく 長ねぎ、にんじん、こまつな、乾しいたけ りんご | 食塩 米みそ しょうゆ、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 豆乳スイートパンプキン ウエハース(乳・卵・大豆無し) | 砂糖 ウエハース(乳・卵・大豆無し) | 牛乳 調製豆乳 | 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 | | | |
| 13 27 金 | 昼食 | 焼きそば★ たまねぎのすまし汁 ポイルウインナー ポイルブロッコリー ミックスフルーツ | 焼きそばめん、油 | 豚肉 ウインナー | キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり たまねぎ、こまつな ブロッコリー 黄桃缶、パイン缶 | 中濃ソース、食塩 しょうゆ、食塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 米粉入りおさつまじゅう | さつまいも、薄力粉、砂糖、米粉 | 牛乳 | | ベーキングパウダー、食塩 |
| | 延長 | 牛乳 チーズ&クラッカー | クラッカー | 牛乳 チーズ | | |
| 14 28 土 | 昼食 | ごはん 豆腐のみそ汁 とり肉と大根の煮物 かんきつ類 | 米 砂糖、ごま油 | 豆腐 鶏肉 | チンゲンサイ、たまねぎ だいこん、にんじん かんきつ類 | 米みそ しょうゆ、みりん、酒 |
| | 午後おやつ | 牛乳 いちごジャムサンド | 食パン、いちごジャム | 牛乳 | | |
| | 延長 | 牛乳 クラッカー | クラッカー | 牛乳 | | |
| 16 30 月 | 昼食 | 中華風炊きこみごはん かぶのすまし汁 牛肉と豆腐のすき焼き煮 かんきつ類 | 米、もち米、ごま油 砂糖 | 木綿豆腐、牛肉 | にんじん、たけのこ、乾しいたけ かぶ、にんじん たまねぎ、長ねぎ、こまつな かんきつ類 | しょうゆ、酒、みりん、食塩 しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん |
| | 午後おやつ | 牛乳 あずき蒸パン | 砂糖、薄力粉、バター | 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 | | |
| 17 31 火 | 昼食 | 胚芽米ごはん 350チキンカレー★ キャベツとコーンのサラダ りんご | 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、コーン缶、きゅうり りんご | 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 | 3・4・5歳児食：飲むヨーグルト 1・2歳児食：牛乳 焼き芋 | さつまいも | 飲むヨーグルト 牛乳 | | |
| | 延長 | 牛乳 ウエハース | ウエハース | 牛乳 | | |
| 19 木 | 昼食 | ごはん さつまいも汁 ぶり大根 りんご | 米 さつまいも、油 砂糖 | 鶏肉 ぶり | はくさい、にんじん、ごぼう、長ねぎ、乾しいたけ だいこん、しょうが りんご | 米みそ しょうゆ、みりん、酒 |
| | 午後おやつ | 牛乳 げたんは風黒糖ケーキ | 薄力粉、黒砂糖 | 牛乳 牛乳 | | ベーキングパウダー |
| | 延長 | 麦茶 おかかおにぎり | 米 | 削り節 | | しょうゆ |
| 誕生会 | 昼食 | コーンライス かぶのスープ ビーフロック キャベツのおかか和え いちご | 米、オリーブ油 じゃがいも、パン粉、油、薄力粉 | 牛ひき肉 削り節 | コーン缶 かぶ、にんじん、たまねぎ たまねぎ キャベツ、ブロッコリー、にんじん いちご | コンソメ コンソメ、食塩 中濃ソース、食塩 しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 はちみつヨーグルトケーキ | 薄力粉、砂糖、油、はちみつ | 牛乳 ヨーグルト | 干しぶどう、レモン | ベーキングパウダー |

※かんきつ類とははよかん、はっさく、しらぬい等で、時期により入荷できるものを使用します。

※1・2歳児食の「りんご・梨」は加熱して提供します。

| | 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 | 547 | 20.6 | 16.9 | 78.1 | 1.3 |
| 1・2歳児食 | 434 | 16.4 | 13.6 | 61.5 | 1.0 |
| 延長補食 | 104 | 3.8 | 3.4 | 14.6 | 0.2 |

献立は都合により変更することがあります。

給食だより



行事食

3日「ひなまつり献立」五目寿司やもも、ひなあられ(3・4・5歳児食)など桃の節句にちなんだ献立です。

9・23日おやつ「ぼたもち」お彼岸は17～23日です。※お餅の形状ではなく、食べやすいおはぎです。

5日「年長クラス卒園お祝い膳」炊き赤飯やおやつのパウムクーヘン(年長さんにはお名前入り)でお祝いします。

14日ホワイトデー

13・27日のおやつは、「米粉入りおさつまじゅう」です♪



リクエスト給食について

区立16園の5歳児クラスが「卒園までにもう一度食べたい給食」を1つずつリクエストしてもらいました。

3月のリクエストは「ハンバーガー」「やきそば」「350チキンカレー」「コーンスープ」「わかめラーメン」です。

3月19日のハッピーランチ

給食で



日本旅行



かごしま
鹿児島県

【昼食】

- ・ごはん
- ・さつまいも汁 鶏肉を使った具たくさん味噌汁のこと。古くは、お祝いの席など特別な日に作ったそうです。
- ・ぶり大根 特産品であるぶりと大根を使った「ぶり大根」は冬の定番料理として親しまれています。
- ・りんご



【おやつ】

- ・げたんは風黒糖ケーキ おもてなしのお茶うけとして作る鹿児島の郷土菓子です。
- ・牛乳

