



## 中央区立保育施設 3・4・5歳児食 1・2歳児食 献立表

2026年4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	調味料他
15 水	昼食	ごはん 豆腐のすまし汁 肉じゃが かんきつ類	米 じゃがいも、砂糖	豆腐 豚ひき肉	キャベツ、長ねぎ たまねぎ、にんじん、さやえんどう かんきつ類	しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒
	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		
16 木	昼食	ごはん かぼちゃのみそ汁 和風ミートローフ 野菜あんかけ りんご	米 砂糖、米粉、片栗粉	鶏ひき肉、豆腐	かぼちゃ、長ねぎ はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが りんご	米みそ しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 にんじん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	にんじん	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
17 金	昼食	押し麦入りごはん たっぷり野菜と生揚げの汁物 かれいのおろし煮かけ かんきつ類	米、押麦 砂糖	生揚げ かれい	はくさい、にんじん、たけのこ、こまつな だいこん かんきつ類	しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん、酒
	午後おやつ	牛乳 ツナとコーンのごはん	胚芽米、ごま油	牛乳 ツナ油漬缶	コーン缶	しょうゆ
	延長	麦茶 あんずジャムサンド	食パン、あんずジャム			
18 土	昼食	五目うどん かぼちゃの甘辛煮 かんきつ類	乾うどん（無塩）、砂糖 砂糖	鶏ひき肉、豆腐	はくさい、にんじん、長ねぎ、乾しいたけ かぼちゃ かんきつ類	しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 にんじんおかかおにぎり	米、ごま油	牛乳 削り節	にんじん、のり	しょうゆ
	延長	牛乳 ビスケット	ビスケット	牛乳		
20 月	昼食	ごはん キャベツと玉ねぎのすまし汁 鶏肉と根菜の煮物 かんきつ類	米 じゃがいも、砂糖、油	鶏肉	キャベツ、たまねぎ、こまつな にんじん、たけのこ、れんこん、ごぼう、乾しいたけ かんきつ類	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		
21 火	昼食	ごはん はくさいのみそ汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう りんご	米 ごま油、ごま、砂糖	さけ	はくさい、たまねぎ、こまつな、乾しいたけ にんじん、ごぼう りんご	米みそ 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 あずきケーキ	薄力粉、砂糖、油	牛乳 調製豆乳、ゆであずき缶		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		
22 水	昼食	スパゲッティボロネーゼ 野菜スープ カリフラワーのサラダ かんきつ類	スパゲッティ、油、米粉、砂糖 砂糖、油	牛ひき肉、豚ひき肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、たまねぎ、にんじん カリフラワー、にんじん、コーン缶 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 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ツナチャーハン	胚芽米、油	牛乳 ツナ油漬缶	長ねぎ、こまつな、にんじん	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩
	延長	牛乳 焼き芋	さつまいも	牛乳		
23 木	昼食	ごはん なすとワカメのみそ汁 かじきのにんじん焼き 野菜のごま和え りんご	米 油 すりごま、砂糖	かじき	なす、たまねぎ、生わかめ にんじん キャベツ、ブロッコリー りんご	米みそ みりん、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 あんかけうどん	乾うどん（無塩）、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳 豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、長ねぎ	しょうゆ、みりん
	延長	牛乳 かんきつ類		牛乳	かんきつ類	
24 金	昼食	胚芽米ごはん チキンさつまいもカレー キャベツコーンサラダ かんきつ類	胚芽米 さつまいも、薄力粉、油、バター 砂糖、油	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、にんじん、コーン缶 かんきつ類	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 3・4・5歳児食：飲むヨーグルト 1・2歳児食：ヨーグルト フライドポテト	じゃがいも、油	飲むヨーグルト ヨーグルト		食塩
	延長	麦茶 おかかおにぎり	米	削り節		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	調味料他	
11 25 土	昼食	ごはん チンゲンサイのすまし汁 豚ひき肉と豆腐のうま煮 かんきつ類	米 砂糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉	チンゲンサイ、たまねぎ たまねぎ、にんじん、いんげん かんきつ類	しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 あんずジャムサンド	食パン、あんずジャム	牛乳		
	延長	牛乳 ウエハース	ウエハース	牛乳		
13 27 月	昼食	ごま塩ごはん 具だくさん和風ポトフ かぼちゃのツナ和え りんご	米、黒ごま 砂糖	鶏肉、ベーコン ツナ油漬缶	だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、にんじん りんご	食塩 しょうゆ、酒、コンソメ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 米粉入り黒糖蒸しパン	薄力粉、黒砂糖、米粉、油	牛乳 調製豆乳		ベーキングパウダー
	延長	牛乳 ウエハース	ウエハース	牛乳		
14 28 火	昼食	食パン チキンクリームシチュー ブロッコリーサラダ かんきつ類	食パン じゃがいも、薄力粉、油、バター 油、砂糖	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン かんきつ類	コンソメ、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	胚芽米、砂糖、油	牛乳 鶏ひき肉、高野豆腐	にんじん	しょうゆ、酒
	延長	麦茶 ヨーグルト クラッカー	クラッカー	ヨーグルト		
30 木	昼食	ごはん 豆腐としめじのみそ汁 こいのぼりミートローフ キャベツのおかか和え かんきつ類	米 米粉、油	豆腐 豚ひき肉、牛ひき肉 削り節	しめじ、こまつな たまねぎ、アスパラガス キャベツ、にんじん かんきつ類	米みそ ケチャップ、食塩 しょうゆ
	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 ビスケット	ビスケット	牛乳		
誕生会	昼食	グリンピースごはん ベーコントマトスープ 照焼チキン ブロッコリーのはちみつサラダ りんご	米、もち米 砂糖 油、はちみつ	ベーコン 鶏肉	グリンピース キャベツ、たまねぎ、トマト キャベツ、ブロッコリー、にんじん りんご	みりん、食塩 コンソメ、食塩 しょうゆ、みりん、酒 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 手作りイチゴジャムサンド	バターロール、砂糖	牛乳	いちご、レモン	

※かんきつ類とはいよかん、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	503	19.7	14.9	72.5	1.2
1・2歳児食	401	15.6	11.9	57.9	0.9
延長補食	104	3.7	3.3	14.9	0.2

## 給食だより

### 【 給与栄養目標量について 】

区立保育施設では「日本人の食事摂取基準（2025年版）」の1日に必要な推定エネルギーから給食で摂取する栄養目標量を設定しています。令和8年4月からは、3・4・5歳児食、1・2歳児食は、昼食・おやつの合計で1日の40%（不足しがちな、カルシウム・鉄は47%、ビタミンAは42%）に設定しました。離乳食（完了期食・後期食・中期食）は午前食・午後食で1日の45%、延長補食は10%に設定し、献立作成をします。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量 (g以上)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 相当量 (g未満)
3・4・5歳児食	510	21.0	14.2	74.6	3.2	600	260	2.5	210	0.20	0.32	16	1.4
1・2歳児食	370	15.3	10.3	54.0	2.6	480	200	2.1	155	0.16	0.22	14	1.1
延長補食	100	4.0	2.5	15.4	0.6	110	45	0.4	40	0.05	0.06	3	0.3
完了期食	350	13.0	9.5	52.0	2.0	380	150	2.2	180	0.18	0.22	18	0.9
後期食	315	11.0	10.9	45.0	1.6	310	120	2.0	180	0.10	0.18	18	0.7
中期食	290	7.0	10.2	45.0	1.2	310	120	2.0	180	0.10	0.18	18	0.4

※在園児の男女比や身長体重をもとに、年に数回、給与栄養目標量の見直しを行っております。

中央区ホームページ「区立保育施設の給食」で、過去の給食レシピ集・食育パンフレットや人気レシピ動画が閲覧できます。



パソコン・スマートフォン等で検索↓

中央区 保育園給食

二次元コード

