



中央区立保育施設 3・4・5歳児食 1・2歳児食 献立表

2026年5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
1 金	昼食	ごはん かぶのすまし汁 鶏肉と春野菜の煮物 りんご  5/2 八十八夜	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	鶏肉	かぶ にんじん、たけのこ、ごぼう、スナップエンドウ、乾しいたけ りんご	しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 米粉入り抹茶風蒸しパン	薄力粉、砂糖、米粉、油	牛乳 調製豆乳、ゆであずき缶	ほうれんそう	ベーキングパウダー
	延長	牛乳 せんべい	せんべい	牛乳		
2 16 30 土	昼食	鶏とかぼちゃの味噌煮こみうどん 野菜の海苔和え かんきつ類	乾うどん（無塩）、すりごま、砂糖、ごま油	鶏肉、高野豆腐	かぼちゃ、長ねぎ、にんじん、乾しいたけ キャベツ、にんじん、のり かんきつ類	米みそ、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ツナごはん	米、ごま油、砂糖	牛乳 ツナ水煮缶	にんじん	しょうゆ、みりん
	延長	牛乳 ウエハース	ウエハース	牛乳		
7 21 木	昼食	きのことアスパラガスの和風スパゲッティ 大根のすまし汁 ツナマヨサラダ かんきつ類	スパゲッティ、油 砂糖	鶏肉、ベーコン 生揚げ ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、エリンギ、アスパラガス、のり だいこん、こまつな はくさい、黄ピーマン、きゅうり かんきつ類	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、食塩 卵不使用マヨネーズ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ちまき風おこわ	もち米、油、砂糖、ごま油	牛乳 豚ひき肉	こまつな、たけのこ、長ねぎ	しょうゆ、酒
	延長	牛乳 ビスケット	ビスケット	牛乳		
8 22 金	昼食	たけのごはん 豆腐とチンゲンサイのみそ汁 鮭のごま焼き キャベツとアスパラガスのサラダ りんご	胚芽米、もち米、砂糖 ごま、砂糖 油、砂糖	油揚げ 豆腐 さけ	たけのこ チンゲンサイ、たまねぎ キャベツ、赤ピーマン、アスパラガス りんご	しょうゆ、酒、食塩 米みそ しょうゆ、みりん、酒 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フライドにんじん せんべい	油、片栗粉 せんべい	牛乳	にんじん	しょうゆ
	延長	牛乳 焼き芋	さつまいも	牛乳		
9 23 土	昼食	ごはん キャベツと豆腐のみそ汁 鶏肉と根菜の煮もの みかん缶	米 ごま油、砂糖	豆腐 鶏肉	キャベツ、長ねぎ だいこん、にんじん みかん缶	米みそ しょうゆ、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		
11 25 月	昼食	にんじんごまごはん キャベツのすまし汁 豆腐と挽肉の炒め煮 かんきつ類	胚芽米、ごま 油、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉	にんじん キャベツ、たまねぎ 長ねぎ、チンゲンサイ、にら かんきつ類	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、食塩 しょうゆ、米みそ
	午後おやつ	牛乳 米粉のいちごケーキ	米粉、いちごジャム、コーンスターチ、油、砂糖	牛乳 調製豆乳		ベーキングパウダー
	延長	牛乳 チーズ&クラッカー	クラッカー	牛乳 チーズ		
12 26 火	昼食	ごはん たまねぎとわかめのみそ汁 かつおのルウウェー煮 ブロッコリー添え りんご	米 じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	かつお	たまねぎ、生わかめ にんじん、しょうが ブロッコリー りんご	米みそ ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 じゃこ入り小松菜チャーハン	胚芽米、油、ごま油、ごま	牛乳 じゃこ	こまつな、長ねぎ、にんじん	しょうゆ、食塩
	延長	牛乳 かんきつ類		牛乳	かんきつ類	
13 27 水	昼食	胚芽米ごはん ポークきのこカレー 青なとひじきの中華風サラダ かんきつ類	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、しめじ、りんご、にんにく もやし、こまつな、赤ピーマン、ひじき 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 調整豆乳 そら豆とチーズのケーキサレ	薄力粉、砂糖、無塩バター	調整豆乳 牛乳、チーズ	そらまめ	ベーキングパウダー
	延長	麦茶 あんずジャムサンド	食パン、あんずジャム			
14 28 木	昼食	押し麦入りごはん かぼちゃのみそ汁 かじきとごぼうの煮つけ やわらかキャベツの海苔和え りんご	米、押し麦 砂糖 ごま油	かじき	かぼちゃ、万能ねぎ ごぼう キャベツ、にんじん、のり りんご	米みそ しょうゆ、みりん、酒 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、無塩バター、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	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	
15 29 金	昼食	食パン 豆乳コーンスープ かれのいのムニエル ポテトサラダ かんきつ類	食パン 米粉、油 じゃがいも、砂糖	調製豆乳 かれのい	クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、パセリ にんじん、きゅうり かんきつ類	コンソメ、食塩 ケチャップ 卵不使用マヨネーズ、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 しらす入りグリーンピースおにぎり	米、もち米、ごま	飲むヨーグルト 牛乳 しらす干し	グリーンピース、のり	みりん、食塩
	延長	牛乳 せんべい	せんべい	牛乳		
18 月	昼食	押し麦入りごはん キャベツと豆腐のみそ汁 新じゃがと牛ひき肉の煮物 かんきつ類	米、押麦 じゃがいも、砂糖	豆腐 牛ひき肉	キャベツ、たまねぎ たまねぎ、にんじん、いんげん かんきつ類	米みそ 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		
19 火	昼食	ごはん おつきりこみ風汁 上州きんぴら りんご	米 さといも、ワントンの皮、油 糸こんにゃく、砂糖、ごま油、ごま	鶏肉 豚肉	はくさい、だいこん、長ねぎ、にんじん ごぼう、にんじん りんご	しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ふかしまんじゅう	薄力粉、砂糖	牛乳 つぶしあん		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		
20 水	昼食	胚芽米ごはん チンゲンサイと生揚げのみそ汁 豚肉の生姜焼き スナップエンドウのごま和え かんきつ類	胚芽米 油、砂糖 すりごま、砂糖	生揚げ 豚肉	チンゲンサイ、えのきたけ たまねぎ、しょうが キャベツ、スナップエンドウ、にんじん かんきつ類	米みそ しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 3・4・5歳児食：藤の花 1・2歳児食：紫キャベツの寿司ごはん	米、砂糖 米、砂糖	牛乳	紫キャベツ、のり 紫キャベツ、のり	酢、食塩 酢、食塩
	延長	牛乳 せんべい	せんべい	牛乳		
誕生会	昼食	コーンピラフ ベーコンポテトスープ チキントマトソテー キャベツのサラダ ミックスフルーツ	米、油 じゃがいも 砂糖 砂糖、油	ベーコン 鶏肉	コーン缶、にんじん、たまねぎ たまねぎ、にんじん にんにく キャベツ、ブロッコリー、にんじん 黄桃缶、みかん缶	コンソメ、食塩 しょうゆ、食塩 ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 アップル豆乳ケーキ	薄力粉、砂糖、油	牛乳 調製豆乳	りんご、レモン	ベーキングパウダー

※かんきつ類とははかん、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	508	20.2	15.2	72.6	1.3
1・2歳児食	399	15.8	12.2	56.5	1.0
延長補食	107	4	3.9	14.0	0.2

給食だより

毎月、給食の情報やレシピをご紹介します♪

5月19日のハッピーランチ

給食で



日本旅行

群馬県



昼食

- ごはん
- おつきりこみ風汁
- 上州きんぴら
- りんご

おやつ

- ふかしまんじゅう
- 牛乳

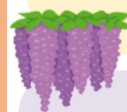
特産品の小麦粉で作った幅広麺を、野菜やきのこなどととも煮込む麺料理。
給食ではワントンの皮を麺にみたてた汁物仕立てにします。
豚肉や幅広に切ったごぼうなどを使った家庭料理。

「炭酸まんじゅう」ともいわれます。
あんこを小麦粉生地で包んで蒸すおやつです。



八十八夜 5月1日「抹茶風米粉蒸しパン」

5月2日は、八十八夜です。
「夏も近づく八十八夜〜♪」という歌もありますが、立春から八十八日目に新芽を摘み、お茶にして飲むと1年を無病息災で過ごせると言われています。1日のおやつで、お茶に見立て、ほうれんそうを使用した蒸しパンを食べます。



5月20日「藤(ふじ)の花」

紫キャベツを炊き込んだ酢飯を、藤の花に見立てた「巻きずし(3・4・5歳児食)」です。
1本1本丁寧に巻き、花形に切り分けます。
ぜひ、給食の「藤の花」をサンプルケースでご覧ください。

保育園の災害備蓄食品について

保育園では、災害等に備え、アルファ米や菓子類の他、イラストで紹介している食品等を備蓄しています。
災害時には、子どもたちが食べやすいもの、食べ慣れているものがよいと言われています。そこで、備蓄食品は、防災訓練の意味も含め、ローリングストック※しながら、毎月の給食で提供していきます。

※ローリングストック法は日常的に非常食を食べて、食べたらいきなり買い足すという行為を繰り返して、常に新しい非常食を備蓄する方法です。



* 備蓄食品の献立は献立表に **備蓄** マークをつけて紹介します。



アルファ米や無洗米

水



くだものやトマト、ツナ等の缶詰類



せんべい、ビスケット
ようかん等の市販菓子



豆乳



マカロニ等の乾物や調味料類