

中央区立保育施設 3・4・5歳児食 1・2歳児食 献立表

2026年6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 月	昼食	ごはん じゃがいものみそ汁 とり肉のトマト煮 りんご	米 じゃがいも 油、砂糖、片栗粉	鶏肉	にんじん、長ねぎ トマト缶、たまねぎ、スナップエンドウ、にんにく りんご	米みそ ケチャップ、コンソメ、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 牛乳		
	延長	牛乳 ウエハース	ウエハース			
2 火	昼食	押し麦入りごはん 生揚げとしめじのすまし汁 さわらのごま焼き 切干大根の中華風サラダ メロン	米、押麦 ごま、砂糖 砂糖、ごま油	生揚げ さわら	たまねぎ、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり、切干だいこん メロン	しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん、酒 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 そら豆入りスナックサモサ	じゃがいも、ワントンの皮、油、薄力粉	牛乳 ツナ油漬缶	たまねぎ、そらまめ	カレー粉、食塩
	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 17 水	昼食	胚芽米ごはん チキンカレー ごぼうサラダ りんご	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、鶏肉	たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく キャベツ、ごぼう、こまつな 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
	午後おやつ	牛乳 あじさいゼリー 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	ぶどう天然果汁、白桃缶、粉寒天	
	延長	麦茶 あんずジャムサンド	食パン、あんずジャム			
4 18 木	昼食	ナポリタン わかめスープ れんこんのかみかみサラダ すいか	スパゲッティ、油 ごま 砂糖、ごま、ごま油	豚肉、ベーコン 鶏肉	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんじん 長ねぎ、生わかめ れんこん、にんじん すいか	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩 しょうゆ、酒、食塩 酢、しょうゆ
	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 焼き芋	さつまいも	牛乳		
5 金	昼食	ごはん チンゲンサイと麩のみそ汁 さば入りミートローフ 小松菜のごま和え りんご	米 焼きふ 片栗粉、砂糖 すりごま、砂糖	豚ひき肉、さば水煮缶	チンゲンサイ、たまねぎ たまねぎ、えのきたけ、しょうが キャベツ、にんじん、こまつな りんご	米みそ ケチャップ、中濃ソース、食塩、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ボンボン豆腐ドーナツ	強力粉、薄力粉、黒砂糖、油	牛乳 木綿豆腐		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
6 20 土	昼食	ごはん はくさいのみそ汁 肉じゃが みかん缶	米 じゃがいも、砂糖	豚ひき肉	はくさい、こまつな たまねぎ、にんじん みかん缶	米みそ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	薄力粉、黒砂糖	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
	延長	牛乳 せんべい	せんべい	牛乳		
8 22 月	昼食	胚芽米ごはん 大根と小松菜のすまし汁 生揚げのみそ炒め りんご	胚芽米 油、片栗粉、砂糖、ごま油	生揚げ、豚肉	だいこん、こまつな はくさい、にんじん、チンゲンサイ、乾しいたけ、にんにく、しょうが りんご	しょうゆ、食塩 しょうゆ、米みそ、酒
	午後おやつ	牛乳 コーン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	コーン缶	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		
9 23 火	昼食	食パン 押し麦入りチキンスープ サーモンのマヨごま焼き アスパラガスのサラダ メロン	食パン 押麦、油、砂糖 ごま 砂糖、油	鶏ひき肉 さけ	キャベツ、たまねぎ、トマト キャベツ、にんじん、アスパラガス メロン	コンソメ、食塩 卵不使用マヨネーズ、みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 じゃこおかかおにぎり	胚芽米、ごま油	牛乳 じゃこ、削り節	のり	しょうゆ
	延長	牛乳 せんべい	せんべい	牛乳		
10 24 水	昼食	ごはん なすのみそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ もやしのナムル りんご	米 片栗粉、砂糖、ごま油 ごま、砂糖、ごま油	豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉	なす、たまねぎ、えのきたけ たまねぎ、ひじき、しょうが もやし、にんじん、こまつな りんご	米みそ しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 米粉あずきケーキ	米粉、コーンスターチ、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 いちごジャムサンド	食パン、いちごジャム			



	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 木	昼食	ごはん まいたけのすまし汁 フィッシュフライ ブロッコリーのおかか和え すいか	米 パン粉、油	かじき 削り節	はくさい、まいたけ、にんじん ブロッコリー、にんじん すいか	しょうゆ、食塩 卵不使用マヨネーズ、中濃ソース しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ミネストローネ	マカロニ、砂糖	牛乳 鶏肉	トマト缶、にんじん、キャベツ、たまねぎ	コンソメ、食塩
	延長	麦茶 おかかおにぎり	米	削り節		しょうゆ
12 金	昼食	胚芽米ごはん 海苔の佃煮 さば入り根菜汁 豚ひき肉と豆腐の旨煮 りんご	胚芽米 砂糖 砂糖、片栗粉	さば水煮缶 豆腐、豚ひき肉	のり だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう たまねぎ、いんげん りんご	みりん、しょうゆ 米みそ、酒、みりん しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 焼うどん	乾うどん（無塩）、油	牛乳 ツナ油漬缶、削り節	もやし、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、酒
	延長	牛乳 チーズ&クラッカー	クラッカー	牛乳 チーズ		
13 土	昼食	食パン チキンポトフ さつまいもとりんごの重ね煮	食パン 油 さつまいも、砂糖	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん りんご	コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 ごま塩おにぎり	米、ごま	牛乳	のり	食塩
	延長	牛乳 ウエハース	ウエハース	牛乳		
15 月	昼食	ごはん 大根のみそ汁 チャプチェ りんご	米 はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	牛ひき肉	だいこん、長ねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、ピーマン、乾しいたけ りんご	米みそ しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 ココアケーキ	薄力粉、砂糖、無塩バター	牛乳 牛乳		ココア、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		
16 火	昼食	ごはん かぼちゃのすまし汁 かじきのみそ焼き 豆腐ごまサラダ メロン	米 砂糖 すりごま、砂糖、ごま油	かじき 豆腐	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、ブロッコリー、にんじん メロン	しょうゆ、食塩 米みそ、みりん、しょうゆ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 手作りトマトジャムサンド	バターロール、砂糖	牛乳	トマト、レモン	
	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 金	昼食	バターロール サーモンチャウダー ブロッコリーとパプリカのサラダ りんご	バターロール じゃがいも、薄力粉、バター、油 油、はちみつ	牛乳、さけ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン りんご	コンソメ、食塩、酒 酢、食塩
	午後おやつ	3・4・5歳児食：飲むヨーグルト（マスカット味） バタータルト風 1・2歳児食：牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖、ぎょうざの皮、バター、米粉 さつまいも、砂糖、バター、米粉	飲むヨーグルト 生クリーム、牛乳 牛乳 生クリーム、牛乳	干しぶどう 干しぶどう	
	延長	麦茶 ごま塩おにぎり	米、ごま			食塩
誕生会	昼食	カレーピラフ オニオンスープ 照焼ガーリックチキン キャベツとブロッコリーのはちみつサラダ メロン	米、油 油 砂糖 油、はちみつ	ツナ油漬缶 鶏肉	たまねぎ、にんじん たまねぎ、はくさい、にんじん にんにく キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン メロン	カレー粉、コンソメ、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 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	510	20.0	17.1	69.0	1.3
1・2歳児食	403	15.7	13.5	54.7	1.0
延長補食	107	3.9	3	16.1	0.2



6月4日「共通かみかみ食材」について

6月4～10日の「歯と口の健康週間」です。6月4日に全ての区立保育施設・小学校・中学校で共通かみかみ食材「れんこん」を使用したメニューを提供します。保育施設では、「れんこんのかみかみサラダ」を食べながら、ゆっくりよく噛んで食べることを伝えていきます。

12・26日 献立紹介「海苔の佃煮」

6月29日は「佃煮の日」です。佃煮は中央区の佃が発祥と言われています。保育園で手作りする「海苔の佃煮」は、海苔の風味を活かした優しい味付けです。



6月19日のハッピーランチ

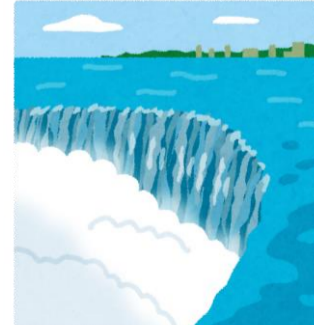
給食で



世界旅行



カナダ



FIFAワールドカップ2026
カナダ、メキシコ、アメリカ
で開催されます！

昼食

- バターロール
- サーモンチャウダー
- ブロッコリーとパプリカのサラダ

■ りんご

おやつ

3・4・5歳児

- バタータルト風
- パイ生地にバター、砂糖、卵、シロップを流し込んだ、伝統的な焼き菓子です。給食では、餃子の皮をパイに見立て、バター風味のさつまいも生地を包み、タルト風に仕上げます。

■ 飲むヨーグルト

カナダの主食はパン・パスタ・じゃがいもです。名産品のサーモンを使用した家庭料理です。甘酸っぱいドレッシングで和えたサラダです。

1・2歳児食

- スイートポテト
- 牛乳