

2021年4月 献立表(3・4・5歳児食 1・2歳児食)



中央区福祉保健部子育て支援課

日	曜	昼ごはん	午後おやつ	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
1	木	胚芽米ごはん けんちん汁 鮭のレモン焼き きゅうりとワカメの酢の物 くだもの	牛乳 手作りイチゴジャムサンド	胚芽米、バター ロール、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、豆腐	国産オレンジ、いちご、きゅうり、にんじん、だいこん、青な、生わかめ、ごぼう、長ねぎ、レモン、しょうが、干しいたけ
2	金	ごはん ふと玉ねぎのみそ汁 白身魚の煮つけ 青などはくさいのお浸し くだもの	牛乳 マカロニきなこ	米、マカロニ、黒砂糖、砂糖、焼ふ	牛乳、白身魚、きな粉、削り節	りんご、青な、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが、のり
3	土	五目うどん かぼちゃの甘辛煮 くだもの	牛乳 おかかおにぎり	乾うどん、米、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、削り節	かぼちゃ、国産オレンジ、にんじん、だいこん、長ねぎ、青な、干しいたけ
5	月	あけぼのごはん 油揚げと青なのみそ汁 肉じゃが くだもの	牛乳 ぶどうパン スティックチーズ	米、じゃがいも、ぶどうパン、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、チーズ、油揚げ	りんご、にんじん、たまねぎ、青な、長ねぎ、さやえんどう、のり
6	火	ごはん 若竹汁 とり肉の照焼 ほうれんそうのごま和え くだもの	牛乳 高野豆腐入りあんかけうどん	米、乾うどん、ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、高野豆腐	国産オレンジ、ほうれんそう、たけのこ、もやし、にんじん、たまねぎ、生わかめ、万能ねぎ
7	水	食パン コーンシチュー グリーンサラダ くだもの	牛乳 ごま白すおにぎり	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、油、バター、ごま、砂糖、コンソメ	牛乳、鶏肉、しらす干し	りんご、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、クリームコーン缶、のり
8	木	グリーンピースごはん なすと生揚げのみそ汁 さわらの照焼き 小松菜の煮浸し くだもの	牛乳 あずき蒸パン	米、小麦粉、もち米、フロストシュガー、バター、砂糖	牛乳、さわら、生揚げ、ゆであずき缶、油揚げ	国産オレンジ、こまつな、なす、万能ねぎ、にんじん、グリーンピース
9	金	ごはん かぶのスープ 松風焼あんかけ 大根のコロコロサラダ くだもの	牛乳 さつまいもけんぴ	米、さつまいも、砂糖、油、米粉、黒砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐	りんご、だいこん、かぶ、青な、長ねぎ、パプリカ、にんじん、しょうが
10	土	ごはん 白菜と切干大根のすまし汁 豚肉と豆腐の旨煮 くだもの	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、あんずジャム、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉	りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、青な、いんげん、切干大根
12	月	胚芽米ごはん アスパラ入りビーフカレー ピーマンのツナ和え くだもの	ヨーグルト くだもの	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、バター、ごま、はちみつ、砂糖、コンソメ	ヨーグルト、牛乳、牛肉、ツナ油漬缶	りんご、国産オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、ピーマン、ひじき、にんにく
13	火	バターロール 白菜とベーコンのスープ 白身魚のフライ 青なのごま油サラダ くだもの	牛乳 コーンと切干大根のおにぎり	バターロール、米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、バター、コンソメ、ごま油	牛乳、白身魚、ベーコン	りんご、青な、はくさい、もやし、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、れんこん、切干大根
14	水	ごはん さつまいものみそ汁 豆腐の中華煮 くだもの	牛乳 スイートパンプキン	米、さつまいも、砂糖、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、生クリーム	かぼちゃ、国産オレンジ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、しめじ、長ねぎ
16	金	ごはん 大根のみそ汁 きんめだいの煮つけ 菜の花のお浸し くだもの	牛乳 中華ちまき風おこわ	米、もち米、砂糖、油、ごま油	牛乳、きんめだい、豚ひき肉、削り節	りんご、だいこん、キャベツ、菜の花、青な、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しょうが、のり
19	月	ごはん海苔の佃煮 おつきりこみ風汁 豚肉のみそ焼き 小松菜のお浸し くだもの  ハッピーランチ ～給食日本旅行 関東編～	牛乳 ふラスク	胚芽米、さといも、焼ふ、バター、ワントンの皮、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚肉、削り節	りんご、こまつな、たまねぎ、キャベツ、だいこん、ごぼう、にんじん、コーン缶、ねぎ、のり、干しいたけ、しょうが

都合により献立を変更することがあります

	3・4・5歳児食					1・2歳児食				
	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)	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)
平均給与栄養量	533	20.6	14.1	80.9	1.5	406	16.0	11.0	60.8	1.2
給与栄養目標量	520	19.0	15.0	78.0	1.4	430	16.0	12.0	65.0	1.4



食べよう野菜サンゴマル

2021年4月 献立表(完了期食)



中央区福祉保健部子育て支援課

日	曜	午前食	午後食	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
1	木	ごはん 豆腐のすまし汁 鮭と大根の煮物 粉ミルク	食パン 野菜スープ 粉ミルク	食パン、米、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、さけ、豆腐	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、青な
2	金	ごはん ふと玉ねぎのみそ汁 白身魚の煮つけ 青なと白菜の煮浸し 粉ミルク	きなごごはん にんじんと青菜のすまし汁 粉ミルク	米、焼ふ(板ふ)、砂糖	育児用ミルク、白身魚、きな粉	たまねぎ、青な、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、しょうが
3	土	鶏挽肉入り煮込みうどん かぼちゃの甘辛煮 粉ミルク	おかかぞうすい 粉ミルク	米、乾うどん、砂糖	育児用ミルク、鶏ひき肉、削り節	かぼちゃ、にんじん、長ねぎ、だいこん、青な、干しいたけ
5	月	あけぼのごはん 豆腐と青なのみそ汁 鶏肉じゃが くだもの 粉ミルク	食パン ミルクスープ 粉ミルク	食パン、米、じゃがいも、ごま、砂糖	牛乳、育児用ミルク、豆腐、鶏ひき肉	にんじん、りんご、たまねぎ、青な、長ねぎ、きざみのり
6	火	ごはん 玉ねぎとわかめのすまし汁 鶏ささみとほうれんそうのあんかけ ポイルにんじん 粉ミルク	高野豆腐入り煮込みあんかけうどん 粉ミルク	米、乾うどん、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、鶏ささみひき肉、高野豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、万能ねぎ、生わかめ
7	水	食パン チキンポトフ ブロッコリーとキャベツの煮浸し 粉ミルク	しらす入りぞうすい 粉ミルク	食パン、米、じゃがいも	育児用ミルク、鶏ひき肉、しらす干し	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー
8	木	ごはん なすのみそ汁 白身魚の煮つけ 小松菜の煮浸し くだもの 粉ミルク	なつとうごはん かぼちゃのスープ 粉ミルク	米、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、白身魚、挽きわり納豆	こまつな、かぼちゃ、オレンジ、なす、にんじん、万能ねぎ
9	金	ごはん かぶのスープ 鶏挽き肉と大根の煮物 粉ミルク	さつまいもごはん 豆腐のみそ汁 粉ミルク	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、鶏ひき肉、豆腐	だいこん、かぶ、にんじん、青な、長ねぎ、かぶ・葉
10	土	ごはん 白菜のすまし汁 豆腐と野菜のあんかけ 粉ミルク	食パン ポテトスープ 粉ミルク	食パン、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	豆腐、育児用ミルク	はくさい、たまねぎ、にんじん、青な
12	月	ごはん チキンポトフ ツナ入りキャベツの煮浸し 粉ミルク	鶏ささみ入り煮そうめん 粉ミルク	米、じゃがいも、干しそうめん	育児用ミルク、鶏ひき肉、鶏ささみひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ
13	火	食パン 白菜のスープ 白身魚と野菜のあんかけ 粉ミルク	ごはん 豆腐と青なのみそ汁 粉ミルク	食パン、米、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、白身魚、豆腐	はくさい、青な、にんじん、たまねぎ
14	水	ごはん さつまいものみそ汁 豆腐と白菜の煮物 くだもの 粉ミルク	食パン かぼちゃのミルク煮 粉ミルク	食パン、米、さつまいも、砂糖、片栗粉	豆腐、牛乳、育児用ミルク	かぼちゃ、オレンジ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ
16	金	ごはん 大根のみそ汁 白身魚の煮つけ キャベツとにんじんの煮浸し 粉ミルク	鶏ぞうすい 粉ミルク	米、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、白身魚、鶏ささみひき肉	キャベツ、だいこん、にんじん、青な、長ねぎ、きざみのり
19	月	のりごはん 大根とにんじんのすまし汁 鶏挽肉と里芋の煮物 キャベツと小松菜の煮浸し 粉ミルク	食パン 豆乳スープ 粉ミルク	食パン、米、さといも、砂糖	豆乳、育児用ミルク、鶏ひき肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、長ねぎ、こまつな、きざみのり

都合により、献立を変更することがあります

	完了期食				
	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)
平均給与栄養量	345	12.0	8.9	54.2	0.7
給与栄養目標量	350	13.0	9.5	52.0	1.0



2021年4月 献立表(後期食)



中央区福祉保健部子育て支援課

日	曜	午前食	午後食	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
1	木	軟飯 豆腐のすまし汁 鮭と大根の煮物 粉ミルク	食パン 野菜スープ 粉ミルク	食パン、米、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、さけ、豆腐	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、青な
2	金	軟飯 ふと玉ねぎのみそ汁 白身魚の煮つけ 青なと白菜の煮浸し 粉ミルク	きなこ軟飯 にんじんと青なのすまし汁 粉ミルク	米、焼ふ(板ふ)、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、白身魚、きな粉	たまねぎ、青な、はくさい、にんじん、チンゲンサイ
3	土	鶏挽肉入り煮込みうどん かぼちゃのだし煮 粉ミルク	おかかぞうすい 粉ミルク	米、乾うどん	育児用ミルク、鶏ひき肉、削り節	かぼちゃ、にんじん、長ねぎ、だいこん、青な、干しいたけ
5	月	あけぼの軟飯 豆腐と青なのみそ汁 鶏肉じゃが くだもの 粉ミルク	食パン ミルクスープ 粉ミルク	食パン、米、じゃがいも、砂糖	牛乳、育児用ミルク、豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、りんご、にんじん、青な、長ねぎ
6	火	軟飯 玉ねぎとわかめのすまし汁 鶏ささみとほうれんそうのあんかけ ポイルにんじん 粉ミルク	高野豆腐入り煮込みあんかけうどん 粉ミルク	米、乾うどん、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、鶏ささみひき肉、高野豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、万能ねぎ、生わかめ
7	水	食パン チキンポトフ ブロッコリーとキャベツの煮浸し 粉ミルク	しらす入りぞうすい 粉ミルク	食パン、米、じゃがいも	育児用ミルク、鶏ひき肉、しらす干し	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー
8	木	軟飯 なすのみそ汁 白身魚の煮つけ 小松菜の煮浸し くだもの 粉ミルク	なっとう軟飯 かぼちゃのスープ 粉ミルク	米、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、白身魚、挽きわり納豆	こまつな、かぼちゃ、オレンジ、なす、にんじん、万能ねぎ
9	金	軟飯 かぶのスープ 鶏挽き肉と大根の煮物 粉ミルク	さつまいも軟飯 豆腐のみそ汁 粉ミルク	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、鶏ひき肉、豆腐	だいこん、かぶ、にんじん、青な、長ねぎ、かぶ・葉
10	土	軟飯 白菜のすまし汁 豆腐と野菜のあんかけ 粉ミルク	食パン ポテトスープ 粉ミルク	食パン、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	豆腐、育児用ミルク	たまねぎ、はくさい、にんじん、青な
12	月	軟飯 チキンポトフ ツナ入りキャベツの煮浸し 粉ミルク	鶏ささみ入り煮そうめん 粉ミルク	米、じゃがいも、干しそうめん	育児用ミルク、鶏ひき肉、鶏ささみひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ
13	火	食パン 白菜のスープ 白身魚と野菜のあんかけ 粉ミルク	軟飯 豆腐と青なのみそ汁 粉ミルク	食パン、米、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、白身魚、豆腐	はくさい、青な、にんじん、たまねぎ
14	水	軟飯 さつまいものみそ汁 豆腐と白菜の煮物 くだもの 粉ミルク	食パン かぼちゃのミルク煮 粉ミルク	食パン、米、さつまいも、片栗粉、砂糖	豆腐、育児用ミルク、牛乳	かぼちゃ、オレンジ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ
16	金	軟飯 大根のみそ汁 白身魚の煮つけ キャベツとにんじんの煮浸し 粉ミルク	鶏ぞうすい 粉ミルク	米、片栗粉、砂糖	育児用ミルク、白身魚、鶏ささみひき肉	キャベツ、だいこん、にんじん、青な、長ねぎ、きざみのり
19	月	のり軟飯 大根とにんじんのすまし汁 鶏挽肉と里芋の煮物 キャベツと小松菜の煮浸し 粉ミルク	食パン 豆乳スープ 粉ミルク	食パン、米、さといも、砂糖	豆乳、育児用ミルク、鶏ひき肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、長ねぎ、こまつな、きざみのり

都合により、献立を変更することがあります

	後期食				
	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)
平均給与栄養量	322	10.6	9.6	48.3	0.6
給与栄養目標量	315	11.0	9.5	46.0	0.7



2021年4月 献立表(中期食)



中央区福祉保健部子育て支援課

日	曜	午前食	午後食	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
1	木	おかゆ 豆腐のスープ 鮭と大根の煮物 粉ミルク	パンがゆ和風 野菜スープ	米、食パン、片栗粉	育児用ミルク、さけ、豆腐	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、青な
2	金	おかゆ ふと玉ねぎのスープ 白身魚の煮つけペースト 青なと白菜の煮浸し 粉ミルク	きなこがゆ にんじんと青菜のスープ 粉ミルク	米、焼ふ(板ふ)、片栗粉	育児用ミルク、白身魚、きな粉	たまねぎ、はくさい、にんじん、青な、チンゲンサイ
3	土	鶏挽肉入り煮込みうどん かぼちゃのだし煮 粉ミルク	おかかぞうすい 粉ミルク	米、乾うどん	育児用ミルク、鶏ひき肉、削り節	かぼちゃ、にんじん、長ねぎ、だいこん、青な、干しいたけ
5	月	あけぼのがゆ 豆腐と青なのスープ 鶏肉じゃが くだもの 粉ミルク	パンがゆ和風 ミルクスープ 粉ミルク	米、食パン、じゃがいも	育児用ミルク、牛乳、豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、りんご、青な、長ねぎ
6	火	おかゆ 玉ねぎとわかめのスープ 鶏ささみとほうれんそうのあんかけ にんじんペースト 粉ミルク	高野豆腐入り煮込みあんかけうどん 粉ミルク	米、乾うどん、片栗粉	育児用ミルク、鶏ささみひき肉、高野豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、万能ねぎ、生わかめ
7	水	パンがゆ和風 チキンポトフ ブロッコリーとキャベツの煮浸し 粉ミルク	しらす入りぞうすい 粉ミルク	米、食パン、じゃがいも	育児用ミルク、鶏ひき肉、しらす干し	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー
8	木	おかゆ なすのスープ 白身魚の煮つけペースト 小松菜の煮浸し くだもの 粉ミルク	なつとうがゆ かぼちゃのスープ 粉ミルク	米、片栗粉	育児用ミルク、白身魚、挽きわり納豆	こまつな、かぼちゃ、オレンジ、なす、にんじん、万能ねぎ
9	金	おかゆ かぶのスープ 鶏挽き肉と大根の煮物 粉ミルク	さつまいもがゆ 豆腐のスープ 粉ミルク	米、さつまいも、片栗粉	育児用ミルク、豆腐、鶏ひき肉	だいこん、かぶ、にんじん、青な、長ねぎ、かぶ・葉
10	土	おかゆ 白菜のスープ 豆腐と野菜のあんかけ 粉ミルク	パンがゆ和風 ポテトスープ 粉ミルク	米、食パン、じゃがいも、片栗粉	育児用ミルク、豆腐	たまねぎ、はくさい、にんじん、青な
12	月	おかゆ チキンポトフ ツナ入りキャベツの煮浸し 粉ミルク	鶏ささみ入り煮そうめん 粉ミルク	米、じゃがいも、干しそうめん	育児用ミルク、鶏ひき肉、鶏ささみひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ
13	火	パンがゆ和風 白菜のスープ 白身魚と野菜のあんかけ 粉ミルク	おかゆ 豆腐と青なのスープ 粉ミルク	米、食パン、片栗粉	育児用ミルク、白身魚、豆腐	はくさい、青な、にんじん、たまねぎ
14	水	おかゆ さつまいものスープ 豆腐と白菜の煮物 くだもの 粉ミルク	パンがゆ和風 かぼちゃのミルク煮 粉ミルク	米、食パン、さつまいも、片栗粉	育児用ミルク、豆腐、牛乳	かぼちゃ、はくさい、オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ
16	金	おかゆ 大根のスープ 白身魚の煮つけペースト キャベツとにんじんの煮浸し 粉ミルク	鶏ぞうすい 粉ミルク	米、片栗粉	育児用ミルク、白身魚、鶏ささみひき肉	キャベツ、だいこん、にんじん、青な、長ねぎ、きざみのり
19	月	のりがゆ 大根とにんじんのスープ 鶏挽肉と里芋の煮つぶし キャベツと小松菜の煮浸し 粉ミルク	パンがゆ和風 豆乳スープ 粉ミルク	米、食パン、さといも	育児用ミルク、豆乳、鶏ひき肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、長ねぎ、こまつな、きざみのり

都合により、献立を変更することがあります

	中期食				
	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)
平均給与栄養量	300	9.3	11.2	40.5	0.3
給与栄養目標量	290	7.0	11.0	40.0	0.7

