



献立表



日/曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
15 土	チャーハン スープ	牛乳 クッキー せんべい ブルー	牛乳、豚肉、鶏肉	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	にんじん、ブルー(乾)、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒、食塩、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	504 kcal 18.0 g 14.2 g 1.5 g
3 17 月	ご飯 肉じゃがうま煮 みそ汁 いちご	牛乳 米粉きなこケーキ	牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、みそ、きな粉	じゃがいも、米、米粉、きび砂糖、べにばな油、でんぷん	いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう	しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	509 kcal 16.9 g 12.8 g 1.4 g
4 18 火	バターロール 大豆入り照り焼きハンバーグ にんじん甘煮 スープ	牛乳 そばろうどん	牛乳、豚ひき肉、牛乳(調理用)、鶏ひき肉、だいず(乾)	干しうどん、バターロール、じゃがいも、生パン粉、でんぷん、きび砂糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ	しょうゆ、食塩、本みりん、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	492 kcal 25.2 g 15.6 g 2.5 g
5 水	二色ごはん しらすフレンチ みそ汁	牛乳 りんごゼリー クッキー	牛乳、豚ひき肉、みそ、しらす干し、ゼラチン	米、クッキー、きび砂糖、サラダ油、でんぷん	りんご濃縮果汁、にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ、こまつな、粉かんでん、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	461 kcal 18.4 g 14.7 g 2.1 g
6 20 木	ぶどうロール 豆乳シチュー フレンチサラダ 清見オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	牛乳、調製豆乳、鶏肉、さけ(甘塩)	ぶどうロール、米、じゃがいも、米粉、サラダ油	清見オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、パイン缶、コーン缶、きゅうり、万能ねぎ、セロリ、パセリ	酢、食塩、酒、鳥がら、パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	527 kcal 21.0 g 12.7 g 2.2 g
7 21 金	ご飯 魚のバーベキュー風 粉ふきいも スープ	牛乳 ドーナツ	牛乳、かじき、鶏肉	米、ドーナツ、じゃがいも、でんぷん、サラダ油、きび砂糖	チンゲンサイ、たまねぎ、りんご、にんじん	しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	499 kcal 19.8 g 16.9 g 1.8 g
8 土	あんかけうどん 煮豆	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、鶏肉、金時豆	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	467 kcal 19.0 g 11.5 g 1.9 g

日/曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
10 24 月	ご飯 いちご 麻婆豆腐 きゅうりのごま油あえ スープ	牛乳 バターケーキ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	米、小麦粉、きび砂糖、バター、でんぷん、ごま油、サラダ油	いちご、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、にんじん	しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	541 kcal 21.2 g 20.1 g 2.1 g
11 25 火	バターロール 魚イタリア揚げ 塩もみ野菜 コーンスープ	牛乳 ピースおにぎり	牛乳、かじき	バターロール、米、小麦粉、サラダ油、でんぷん	クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、グリーンピース、ピーマン	しょうゆ、食塩、酒、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	525 kcal 20.8 g 18.1 g 2.3 g
12 26 水	ハヤシライス 海藻サラダ	牛乳 いちごジャムヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉	米、じゃがいも、クラッカー、小麦粉、サラダ油、はるさめ、バター、ごま油、きび砂糖	たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、海藻ミックス	ケチャップ、とんかつソース、しょうゆ、酢、食塩、こしょう、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	567 kcal 19.3 g 20.0 g 1.6 g
13 27 木	わかめごはん 清見オレンジ とりそぼろ入り卵焼き おかか和え みそ汁	牛乳 チーズトースト	牛乳、卵、豆腐、ピザ用チーズ、鶏ひき肉、みそ、かつお節	米、食パン、サラダ油	清見オレンジ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、こまつな、にんじん、生わかめ、干しいたけ	ケチャップ、酒、食塩、しょうゆ、こしょう、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	490 kcal 23.9 g 17.9 g 2.4 g
14 28 金	ご飯 いちご 魚の照り焼き 切干大根の煮つけ みそ汁	牛乳 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳、さけ、調製豆乳、みそ	米、米粉、きび砂糖、べにばな油、サラダ油	いちご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、切干だいこん、いんげん	しょうゆ、本みりん、酢、ベーキングパウダー、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	513 kcal 19.7 g 14.2 g 1.8 g
19 水	ご飯 清見オレンジ さわらの魚田 おひたし みそ汁	牛乳 りんごゼリー せんべい	牛乳、さわら、豆腐、みそ、ゼラチン	米、せんべい、きび砂糖	清見オレンジ、りんご濃縮果汁、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、生わかめ、粉かんでん	本みりん、酒、しょうゆ、木の芽、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	445 kcal 20.2 g 10.4 g 1.7 g
22 土	スパゲッティミートソース フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚ひき肉	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、セロリ	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩、しょうゆ、本みりん、ナツメグ、パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	496 kcal 18.8 g 16.2 g 1.5 g

★行事、材料などの都合により変更することがありますのでご了承下さい。
 ★食材を体の中の働きによって(ストロング・パワー・ヘルシー)にわけています。
 ★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。
 世田谷区ホームページアドレス <https://www.city.setagaya.lg.jp>
 トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」
 →「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。

今月使用しているアレルギー表示義務のある食材
 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・さけ・ゼラチン

5月に使用を予定しているアレルギー表示義務のある食材
 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・オレンジ・さけ・ゼラチン



食育ステーションの二次元コードです!



献立表



日/曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
1月19日 金	チャーハン ポテトフレンチ スープ	牛乳 米粉のいちごジャムケーキ	牛乳、豚肉、調製豆乳、鶏肉	米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、パニッパン、でんぷん、サラダ油	キャベツ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	酢、しょうゆ、食塩、酒、ベーキングパウダー、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	513 kcal 16.7 g 16.2 g 1.7 g
2月 火	ご飯 魚の青のり焼き 煮豆 おひたし	牛乳 しらすわかめおにぎり	牛乳、さけ、金時豆、みそ、しらす干し	米、米粉、きび砂糖、サラダ油	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	534 kcal 24.5 g 8.2 g 1.7 g
6月20日 土	ポークライス スープ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、チーズ	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、酒、食塩、しょうゆ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	508 kcal 19.1 g 15.3 g 2.2 g
8月22日 月	ご飯 春野菜のうま煮 みそ汁 いちご	牛乳 クリームチーズ蒸しパン	牛乳、豆腐、豚肉、牛乳(調理用)、クリームチーズ、みそ	じゃがいも、米、小麦粉、きび砂糖	いちご、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、生わかめ、さやえんどう	しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	523 kcal 20.4 g 13.3 g 1.8 g
9月23日 火	バターロール 魚ステーキ 粉ふきいも ゆでブロッコリー	牛乳 変わりちまき	牛乳、かじき、豚ひき肉	バターロール、もち米、じゃがいも、サラダ油、でんぷん、きび砂糖	もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、酒、パプリカ粉、こしょう、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	500 kcal 22.8 g 17 g 2.4 g
10月24日 水	ご飯 ひじき入り卵焼き おかか和え みそ汁	牛乳 きこり風スパゲッティ	牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、かつお節	米、じゃがいも、スパゲッティ、サラダ油	なつみかん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、しめじ、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、芽ひじき、にんにく	だし用こんぶ、だし用かつお節、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	484 kcal 21.5 g 15.8 g 1.9 g
11月25日 木	ハヤシライス 酢の物	牛乳 オレンジゼリー せんべい	牛乳、豚肉、セラチン	米、じゃがいも、甘辛せんべい、きび砂糖、小麦粉、サラダ油、バター	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、生わかめ、粉かんでん	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩、しょうゆ、こしょう、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	510 kcal 16.2 g 14.4 g 1.4 g

日/曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
12月26日 金	ご飯 魚の塩麹焼き いそべあえ 豆乳みそ汁	牛乳 パストリー	牛乳、さけ、調製豆乳、みそ、油揚げ	米、デニッシュベストリー	もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、刻みのり	だし用こんぶ、だし用かつお節、塩こうじ、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	471 kcal 20.9 g 18.6 g 1.6 g
13月 土	肉うどん 煮豆	牛乳 クッキー せんべい ブルー	牛乳、豚肉、焼き豆腐、金時豆	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖	たまねぎ、ブルー(乾)、こまつな	しょうゆ、本みりん、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	507 kcal 21.2 g 12.9 g 2.1 g
15月29日 月	ご飯 スタミナ麻婆豆腐 きゅうりの甘酢漬け わかめスープ	牛乳 キャロットケーキ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、赤みそ	米、小麦粉、きび砂糖、バター、でんぷん、サラダ油	きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、ベーキングパウダー、パプリカ粉、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	512 kcal 18.9 g 18.2 g 2.1 g
16月30日 火	バターロール ハンバーグ にんじん甘煮 ゆでスナップえんどう	牛乳 おかかおにぎり	牛乳、豚ひき肉、牛乳(調理用)、かつお節	バターロール、米、生パン粉、サラダ油、きび砂糖	なつみかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、スナップえんどう、ピーマン、万能ねぎ	とんかつソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、ナツメグ、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	518 kcal 22.4 g 14.8 g 2.2 g
17月31日 水	ご飯 魚オランダ揚げ ゆで野菜 みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト(無糖)、かじき、みそ	米、小麦粉、クラッカー、サラダ油、焼きふ、きび砂糖	キャベツ、みかん缶、もやし、もも缶、パイン缶、にんじん、こまつな、たまねぎ、パセリ	だし用煮干、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	487 kcal 20 g 16.7 g 1.4 g
18月 木	バターロール コーンシチュー トマトサラダ	牛乳 炒めうどん	牛乳、調製豆乳、豚肉、かつお節	干しうどん、バターロール、じゃがいも、米粉、サラダ油、はちみつ	トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、クリームコーン缶、きゅうり、セロリ	酢、しょうゆ、食塩、鳥がら、ペリリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	502 kcal 20.5 g 18.1 g 2.2 g
27月 土	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい ブルー	牛乳、豚肉	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、ブルー(乾)、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、ピーマン	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	503 kcal 17.2 g 15.2 g 1.3 g

★行事、材料などの都合により変更することがありますのでご了承下さい。
★食材を体の中の働きによって(ストロング・パワー・ヘルシー)にわけています。
★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。

世田谷区ホームページアドレス <https://www.city.setagaya.lg.jp>

トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」

→「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。

今月使用しているアレルギー表示義務のある食材
卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉
オレンジ・さけ・セラチン

6月に使用を予定しているアレルギー表示義務のある食材
卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご
オレンジ・さけ



食育ステーションの二次元コードです！
ご利用ください。



献立表



日/曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
1 29 木	カオマンガイ風炊き込みご飯 ナムル スープ メロン	牛乳 米粉ソルティケーキ	牛乳、鶏肉、調製豆乳、粉チーズ	米、米粉、べにばな油、でんぷん、きび砂糖、サラダ油、こま油	もやし、メロン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、酒、ベーキングパウダー、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	498 kcal 22.8 g 15.6 g 2.4 g
2 30 金	菜めし じゃがいもと豚肉のうま煮 みそ汁	牛乳 焼きパン	牛乳、豚肉、みそ、きな粉	じゃがいも、米、バターロール、きび砂糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こまつな	だし用煮干、酒、しょうゆ、食塩、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	493 kcal 18.4 g 13 g 2.4 g
3 17 土	焼きそば わかめスープ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ	蒸し中華めん、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、わかめ(乾)、あおのり	とんかつソース、食塩、しょうゆ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	465 kcal 20.8 g 16.7 g 2.6 g
5 月	ご飯 鶏肉の照り煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 あんずジャムケーキ	牛乳、鶏肉、卵、牛乳(調理用)、みそ	米、小麦粉、きび砂糖、バター、コーンスターチ、焼きふ	もやし、こまつな、あんずジャム、にんじん、あおさ、しょうが	しょうゆ、本みりん、ベーキングパウダー、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	515 kcal 22.5 g 16.3 g 1.8 g
6 20	ご飯 魚のパン粉焼き 火 にんじん甘煮 レタススープ	牛乳 みそだれおやき	牛乳、さけ、鶏肉、みそ	米、きび砂糖、パン粉、サラダ油	メロン、にんじん、レタス、たまねぎ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	508 kcal 20.5 g 9.5 g 1.4 g
7 21	あげほのご飯 しらす入り卵焼き のりサラダ みそ汁	牛乳 ジャージャーめん	牛乳、卵、しらす干し、みそ、豚ひき肉、赤みそ	米、じゃがいも、干しうどん、きび砂糖、サラダ油	すいか、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、万能ねぎ、刻みのり、しょうが、コーン缶	しょうゆ、酢、酒、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	512 kcal 22.5 g 15.3 g 2.9 g
8 22 木	米粉のキーマカレー 春雨サラダ	牛乳 ブルーベリージャムヨーグルト せんべい	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、ヨーグルト(無糖)	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、米粉、はるさめ、サラダ油、はちみつ、甘辛せんべい	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、生わかめ、セロリ、ブルーベリージャム、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、とんかつソース、ケチャップ、食塩、カレー粉、鳥がら、ペーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	530 kcal 20.7 g 15.1 g 1.7 g
9 23 金	ご飯 魚のスタミナ焼き おひたし 煮豆	牛乳 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳、かじき、豆腐、金時豆、みそ、調整豆乳	米、きび砂糖、サラダ油、米粉、べにばな油	キャベツ、ねぎ、きゅうり、オクラ、にんじん、にんにく	しょうゆ、酒、酢、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節、ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	535 kcal 22.2 g 17.2 g 1.5 g

日/曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
10 24 土	焼き鳥丼 スープ	牛乳 クッキー せんべい ブルー	牛乳、鶏肉	米、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、サラダ油、でんぷん	たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、フルーン(乾)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	466 kcal 20.2 g 12 g 1.4 g
12 26 月	ご飯 豆腐そぼろあん きゅうりの甘酢漬 清汁	牛乳 ドーナツ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、油揚げ	米、ドーナツ、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	とうがん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが	酢、しょうゆ、食塩、パプリカ粉、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	493 kcal 17.8 g 18.9 g 1.9 g
13 27	バターロール 魚とろうろこしあん 火 粉ふきいも ゆでアスパラ	牛乳 こんぶおにぎり	牛乳、かじき、牛乳(調理用)	バターロール、米、じゃがいも、でんぷん、サラダ油、きび砂糖	クリームコーン缶、ホルムトマト缶詰、グリーンアスパラガス、たまねぎ、キャベツ、にんじん、刻みこんぶ、パセリ、メロン	しょうゆ、食塩、酒、本みりん、こしょう、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	505 kcal 20.9 g 14.4 g 2.3 g
14 28	ご飯 珍珠丸子 水 野菜炒め 清汁	牛乳 スパゲッティナポリタン	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉	米、スパゲッティ、もち米、パン粉、サラダ油	もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、万能ねぎ、マッシュルーム缶、ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、食塩、とんかつソース、本みりん、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	510 kcal 22.1 g 12.3 g 1.9 g
15 木	牛肉丼 酢の物 みそ汁 すいか(小玉)	牛乳 ポテトでんぷら	牛乳、牛肉、みそ、油揚げ	じゃがいも、米、小麦粉、サラダ油、きび砂糖、でんぷん	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、切干しいたけ、すいか	しょうゆ、本みりん、酢、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	517 kcal 20 g 17 g 1.9 g
16 金	ご飯 かじきの立田焼き ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 スキムミルクドック	牛乳、かじき、みそ、油揚げ、スキムミルク	米、ドックパン、きび砂糖、サラダ油、でんぷん、無塩バター	たまねぎ、にんじん、芽ひじき、しょうが、かぼちゃ	しょうゆ、本みりん、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	503 kcal 20.7 g 15.9 g 2.3 g
19 月	ご飯 鶏肉の照り煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 あんずジャムケーキ	牛乳、鶏肉、卵、牛乳(調理用)、みそ	米、小麦粉、きび砂糖、バター、コーンスターチ、焼きふ	もやし、こまつな、あんずジャム、にんじん、あおさ、しょうが、ぶどう	しょうゆ、本みりん、ベーキングパウダー、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	538 kcal 22.7 g 16.3 g 1.8 g

★行事、材料などの都合により変更することがありますのでご了承下さい。
★食材を体の中での働きによって(ストロング・パワー・ヘルシー)にわけています。
★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。

世田谷区ホームページアドレス <https://www.city.setagaya.lg.jp>
トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」
→「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。

今月使用しているアレルギー表示義務のある食材
卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご
オレンジ・さけ・牛肉

7月に使用を予定しているアレルギー表示義務のある食
卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・
さけ・もも



食育ステーションの二次元コードです！



献立表



日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
1 土	なすのスパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉	スパゲッティ、甘辛 せんべい、クッ キー、サラダ油	キャベツ、なす、た まねぎ、ホールトマ ト缶詰、きゅうり、 干しぶどう、にんに く	ケチャップ、酢、食 塩、本みりん、こ しょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	503 kcal 19.4 g 16.4 g 1.4 g
3 31 月	ご飯 鶏肉の黒酢煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 米粉のダークフルーツ蒸しパン	牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ	米、きび砂糖、米 粉、サラダ油、黒砂 糖、べにばな油	キャベツ、たまねぎ、赤 ピーマン、真ピーマン、 にんじん、生わかめ、フ ルーン(乾)、もやし	黒酢、しょうゆ、 酒、ベーキングパウ ダー、食塩、だし用 煮干、酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	494 kcal 23.1 g 12.3 g 1.8 g
4 18 火	バターロール スペイン風卵焼き スッキーニソテー スープ	牛乳 ちりめんじゃこのおにぎり	牛乳、卵、ピザ用 チーズ、ちりめん じゃこ	バターロール、米、 じゃがいも、オリ ブ油、サラダ油	スッキーニ、キャベツ、 ホールトマト缶詰、にん じん、マッシュルーム 缶、たまねぎ、ピーマ ン、万能ねぎ	食塩、しょうゆ、 酒、だし用こんぶ、 だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	491 kcal 22.3 g 16.3 g 2.5 g
5 19 水	ご飯 すいか(小玉) かじぎのしそ焼き 塩もみ野菜 みそ汁	牛乳 冷やし中華	牛乳、かじぎ、ハ ム、みそ	米、生中華めん、き び砂糖	すいか、キャベツ、かほ ちや、もやし、コー ン缶、きゅうり、生わか め、にんじん、しょう が、しそ	しょうゆ、酢、本み りん、食塩、だし用 煮干、だし用かつお 節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	471 kcal 22.2 g 9.7 g 2.9 g
6 20 木	米粉のカレーライス 三色サラダ	牛乳 カルピスパインゼリー クラッカー	牛乳、豚肉、カルピ ス	胚芽米、じゃがい も、クラッカー、米 粉、上白糖、サラダ 油、はちみつ	トマト、たまねぎ、パイ ン缶、にんじん、コー ン缶、きゅうり、りんご、 セロリ、粉かんでん、に んにく、しょうが	酢、とんかつソー ス、ケチャップ、食 塩、しょうゆ、カ レー粉、鳥がら、 ペーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	515 kcal 18.4 g 13.4 g 1.5 g
7 金	七夕寿司 しらすフレンチ そうめん汁 メロン	牛乳 食パンいちごジャム	牛乳、ツナ油漬缶、 油揚げ、しらす干し	米、食パン、干しそ うめん、サラダ油、 きび砂糖	メロン、キャベツ、に んじん、こまつな、い ちごジャム、コー ン缶、オクラ、いんげん	酢、しょうゆ、食 塩、だし用こんぶ、 だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	494 kcal 17.5 g 14.6 g 2.7 g
8 22 土	鶏こんぶご飯 スープ	牛乳 クッキー せんべい フルーン	牛乳、鶏肉、みそ	米、じゃがいも、甘 辛せんべい、クッ キー、サラダ油、き び砂糖	フルーン(乾)、に んじん、たまねぎ、 ピーマン、刻みこん ぶ	酒、しょうゆ、本み りん、食塩、だし用 こんぶ、だし用かつ お節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	472 kcal 17.3 g 11.3 g 1.6 g

日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
10 24 月	手作りのりかけごはん じゃがいもと豚ひき肉のうま煮 ゆでいんげん 清汁	牛乳 茹でとうもろこし クッキー	牛乳、豚ひき肉、油 揚げ、みそ、かつお 節	じゃがいも、米、し らだき、クッキー、 きび砂糖、でんぶ ん、サラダ油	とうもろこし、メロ ン、たまねぎ、にん じん、みずな、いん げん	しょうゆ、酒、食 塩、本みりん、だし 用こんぶ、だし用か つお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	495 kcal 17.7 g 13.8 g 1.5 g
11 25 火	バターロール すいか 鮭のラビゴット冷製ソースかけ ゆでアスパラ スープ	牛乳 チーズボール	牛乳、さけ、チー ズ、牛乳(調理用)	じゃがいも、バター ロール、米粉、サラ ダ油、オリブ油、 でんぶん、きび砂糖	すいか、トマト、キャ ベツ、たまねぎ、き ゅうり、にんじん、ピー マン、グリーンアスパ ラガス	酢、食塩、しょう ゆ、こしょう、だし 用こんぶ、だし用か つお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	484 kcal 22.6 g 21.0 g 2.0 g
12 26 水	ご飯 鶏肉の唐揚げ かぼちゃのサラダ 卵入りみそ汁	牛乳 炒めうどん	牛乳、鶏肉、卵、豚 肉、みそ、かつお節	干しうどん、米、サ ラダ油、でんぶん	キャベツ、かぼちゃ、 にんじん、たまねぎ、 いんげん、しょうが、 もやし、ピーマン	しょうゆ、本みり ん、酢、食塩、だし 用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	545 kcal 26.3 g 17.6 g 2.2 g
13 27 木	ぶどうロール 豆腐のミートソース焼き スティックきゅうり スープ	牛乳 メープル風味の ショートブレッド	牛乳、豆腐、豚ひき 肉、粉チーズ	ぶどうロール、米 粉、バター、メー プルシロップ、グラ ニュー糖、サラダ油	もやし、きゅうり、 たまねぎ、チンゲン サイ、にんじん、セ ロリ	ケチャップ、とんかつソー ス、しょうゆ、食塩、本み りん、ベーキングパウ ダー、チツメクサ、ペーリー フ、だし用こんぶ、だし用 かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	527 kcal 20.1 g 24.9 g 2.4 g
14 28 金	野菜あんかけ丼 煮豆 みそ汁	牛乳 ピーチヨーグルト せんべい	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、豚肉、金時豆、 みそ	米、甘辛せんべい、 きび砂糖、焼きふ でんぶん、サラダ油	もも缶、キャベツ、も やし、たまねぎ、たけ のこ(ゆで)、にんじ ん、えのきたけ、グリ ンピース(冷凍)	酒、しょうゆ、食 塩、だし用こんぶ、 だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	501 kcal 22.6 g 11.5 g 1.8 g
15 29 土	ジャージャーめん わかめスープ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚ひき肉、 チーズ、赤みそ	干しうどん、甘辛せ んべい、クッキー、 サラダ油、きび砂糖	たまねぎ、トマト、 きゅうり、わかめ (乾)、しょうが	しょうゆ、食塩、だ し用こんぶ、だし用 かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	479 kcal 19.2 g 17.8 g 2.9 g
21 金	ご飯 メロン 魚のバーベキュー風 ゆできゃべつ マカロニスープ	牛乳 チーズトースト	牛乳、かじぎ、ピザ 用チーズ	米、食パン、マカロ ニ、でんぶん、サラ ダ油、きび砂糖	キャベツ、メロン、 たまねぎ、りんご、 にんじん	しょうゆ、ケチャッ プ、本みりん、酢、 酒、食塩、だし用こ んぶ、だし用かつお 節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 kcal 21.8 g 13.6 g 2.1 g

★行事、材料などの都合により変更することがありますのでご了承下さい。
★食材を体の中の動きによって(ストロング・パワー・ヘルシー)にわけています。
★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。

トップページ「子ども・教育・若者支援」 → 「保育」 → 「保育施設・事業」
→ 「認可保育園」 → 「区立認可保育園の取り組み」 → 「保育園食育ステーション」をご覧ください。

今月使用しているアレルギー表示義務のある食材
卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・
さけ・もも

8月に使用を予定しているアレルギー表示義務のある食材
卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご・
オレンジ・さけ・ゼラチン・かに



食育ステーションの二次元コードです！
ご利用ください。



献立表



日/曜	献立名	3時おやつ	材料名(屋食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
1 29 火	ご飯 すいか 豚肉のバイナッフルソース焼き ゆで野菜 かき玉汁	牛乳 クリームチーズサンド	牛乳、豚肉、卵、ク リームチーズ、生ク リーム	米、ドックパン、で んぷん、きび砂糖	すいか、もやし、た まねぎ、パイン缶、 にんじん、チンゲン サイ、こまつな、み かん缶	ケチャップ、どんか つソース、しょうゆ、食 塩、こしょう、だし用 こんぶ、だし用かつお 節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	520 kcal 25.1 g 16.9 g 1.9 g
2 30 水	バターロール 魚のマリネソース 粉ふきいも はるさめスープ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳、かじき、鶏肉	バターロール、米、 じゃがいも、サラダ 油、はるさめ、きび 砂糖、米粉、てんぷ ん	にんじん、たまね ぎ、にら、ピーマ ン、芽ひじき、干し しいたけ	しょうゆ、酢、食 塩、とんかつソー ス、酒、本みりん、 だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	545 kcal 21.8 g 18.8 g 2.3 g
3 31 木	ご飯 コーンしゅうまい ナムル スープ	牛乳 冷やしうどん	牛乳、豚ひき肉、鶏 肉	米、干しうどん、 じゃがいも、でんぷ ん、ごま油	コーン缶、もやし、た まねぎ、にんじん、 きゅうり、ピーマン、 しょうが、こまつな、 にんにく、生わかめ	本みりん、しょう ゆ、食塩、こしょ う、だし用こんぶ、 だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	482 kcal 21.5 g 9.9 g 2.6 g
4 25 金	ご飯 メロン 魚の塩麹焼き おかか和え 清汁	牛乳 ちんすこう	牛乳、さけ、豆腐、 きな粉、かつお節	米、小麦粉、ペにば な油、きび砂糖	メロン、オクラ、万 能ねぎ、にんじん	塩こうじ、しょう ゆ、食塩、だし用か つお節、だし用こん ぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	510 kcal 20.9 g 17.3 g 1.1 g
5 19 土	カレーピラフ スープ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚肉、チー ズ、鶏肉	米、甘辛せんべい、 クッキー、サラダ油	たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、干し ぶどう、グリーンピー ス(冷凍)、にんに く	しょうゆ、食塩、カ レー粉、だし用かつ お節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	479 kcal 17.3 g 14.8 g 1.7 g
7 21 月	ご飯 スタミナ麻婆豆腐 きゅうりの甘酢漬け 清汁	牛乳 あんずジャムヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、豆腐、豚ひき 肉、油揚げ、赤みそ	米、クラッカー、き び砂糖、でんぷん、 サラダ油、ごま油	きゅうり、ねぎ、こ まつな、あんずジャ ム、にんじん、にん にく、しょうが	しょうゆ、酢、食 塩、パプリカ粉、だ し用かつお節、だ し用こんぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	486 kcal 22.4 g 16.7 g 2 g
8 22 火	ぶどうロール 味つきハンバーグ にんじん甘煮 スープ	牛乳 焼き寿司	牛乳、豚ひき肉、牛 乳(調理用)、チー ズ、鶏肉、さけ(甘 塩)	ぶどうロール、米、 じゃがいも、生パン 粉、きび砂糖、サラ ダ油	にんじん、たまね ぎ、チンゲンサイ、 ピーマン、あおのり	酢、ケチャップ、 しょうゆ、とんかつ ソース、食塩、本み りん、だし用こん ぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	514 kcal 24.9 g 16.9 g 2.7 g
9 23 水	ご飯 なし 魚ステーキ ゆで野菜 みそ汁	牛乳 ピザトースト	牛乳、かじき、ピザ 用チーズ、みそ	米、食パン、サラダ 油、でんぷん、きび 砂糖	なし、かぼちゃ、こ まつな、たまねぎ、も やし、にんじん、マッ シュルーム缶、万能 ねぎ、ピーマン	ケチャップ、酢、 しょうゆ、食塩、パ プリカ粉、こしょ う、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	511 kcal 21.8 g 17.1 g 2.2 g

日/曜	献立名	3時おやつ	材料名(屋食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
10 24 木	夏野菜カレー しょうゆフレンチ	牛乳 グレープゼリー せんべい	牛乳、豚肉、牛乳 (調理用)、ちく わ、ゼラチン	胚芽米、甘辛せんべ い、小麦粉、きび砂 糖、サラダ油、パ ター、はちみつ	たまねぎ、キャベツ、ぶどう 糖調味汁、にんじん、トマ ト、スッパキ、こまつな、 なす、黄ピーマン、りんご、 セロリ、粉かんでん、にんに く、しょうが	しょうゆ、とんかつ ソース、ケチャッ プ、酢、食塩、カ レー粉、鳥がら、 ペーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	530 kcal 18 g 17.4 g 1.6 g
12 土	プレーンスパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉	スパゲッティ、甘辛 せんべい、クッ キー、サラダ油	キャベツ、たまね ぎ、パイン缶、コー ン缶、きゅうり、に んじん	ケチャップ、どんか つソース、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	486 kcal 16.9 g 15.2 g 1.3 g
14 月	ツナチャーハン ポテトフレンチ わかめスープ	牛乳 みそ蒸しパン	牛乳、ツナ油漬缶、 チーズ、みそ	米、じゃがいも、小 麦粉、きび砂糖、サ ラダ油	にんじん、たまね ぎ、ねぎ、きゅう り、コーン缶、グリ ンピース(冷凍)、 わかめ(乾)	酢、しょうゆ、食 塩、酒、ベーキング パウダー、だし用こ んぶ、だし用かつお 節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	473 kcal 15.1 g 13.9 g 2.3 g
15 火	ご飯 高野豆腐の寄せ揚げ きゅうりのごま油あえ みそ汁	牛乳 のりおかかおやき	牛乳、ハム、みそ、 高野豆腐、かつお節	米、小麦粉、サラダ 油、きび砂糖、ごま 油、でんぷん	きゅうり、たまね ぎ、万能ねぎ、切干 しいたけ、にんじ ん、刻みのり	しょうゆ、酢、食 塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	545 kcal 15.3 g 14.9 g 1.8 g
16 水	ハヤシライス 海藻サラダ	牛乳 米粉ココアケーキ	牛乳、豚肉、調製豆 乳	米、じゃがいも、米 粉、きび砂糖、ペに ばな油、はるさめ、 でんぷん、サラダ 油、オリーブ油	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、海藻 ミックス	ケチャップ、とんかつ ソース、しょうゆ、ココ ア(ビュアココア)、 酢、ベーキングパウ ダー、食塩、こしょ う、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	543 kcal 16.4 g 16.8 g 1.5 g
17 木	ご飯 すいか 鶏肉の照り焼き かぼちゃのサラダ みそ汁	牛乳 チャプチェ	牛乳、鶏肉、牛肉、 みそ	米、はるさめ、きび 砂糖、サラダ油、ご ま油	すいか、かぼちゃ、 なめこ水煮、ねぎ、 たまねぎ、にんじ ん、にら、いんげ ん、にんにく	しょうゆ、本みり ん、酒、酢、食塩、 だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	482 kcal 23.3 g 12.8 g 2.3 g
18 金 28 月	ご飯 カニ入り卵焼き ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 バストリー	牛乳、卵、かに水煮 缶、みそ、高野豆腐	米、デニッシュペス トリー、じゃがい も、きび砂糖、サラ ダ油	たまねぎ、にんじ ん、生わかめ、芽ひ じき、グリーンピース (冷凍)	だし用こんぶ、だ し用かつお節、しょう ゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	507 kcal 19.1 g 21.2 g 2.3 g
26 土	きつねうどん 煮豆	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、金時豆、油揚 げ	干しうどん、甘辛 せんべい、クッキー、 きび砂糖	ねぎ、こまつな	だし用こんぶ、だ し用かつお節、しょう ゆ、食塩、本みり ん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	477 kcal 17.7 g 14.3 g 2.4 g

★行事、材料などの都合により変更することがありますのでご了承下さい。
 ★食材を体の中の働きによって(ストロング・パワー・ヘルシー)にわけています。
 ★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。
 世田谷区ホームページアドレス <https://www.city.setagaya.lg.jp>
 トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」
 →「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。

今月使用しているアレルギー表示義務のある食材
 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉
 りんご・オレンジ・さけ・ゼラチン・かに



食育ステーションの二次元コードです！



献立表



日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
1 金	ご飯 豚肉のりんごソース焼き ゆで野菜 みそ汁	牛乳 米粉の甘納豆入り 豆乳蒸しパン	牛乳、豚肉、調製豆乳、みそ、油揚げ	米、米粉、ベにはな油、甘納豆、きび砂糖、オリーブ油	キャベツ、なす、りんご、もやし、にんじん、にんにく	酢、しょうゆ、ベキングパウダー、食塩、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	527 kcal 20.8 g 19 g 1.4 g
2 土	カレースパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚肉、チーズ	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、きゅうり、ピーマン	酢、食塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	515 kcal 21 g 18.8 g 1.5 g
4 月 19 火	りんご じゃんじゃん豆腐 きゅうりのごま油あえ みそ汁	牛乳 ダークフルーツケーキ	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ	米、じゃがいも、小麦粉、バター、黒砂糖、でんぷん、サラダ油、ごま油、きび砂糖	りんご、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、たまねぎ、こまつな、ブルーン(乾)、にんにく	しょうゆ、酒、ベキングパウダー、食塩、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	556 kcal 20.3 g 19.7 g 2.0 g
5 火	ぶどうロール スープ 魚フライ ゆできゃべつ にんじん甘煮	牛乳 きなこおはぎ	牛乳、かじき、きな粉	ぶどうロール、もち米、米、パン粉、サラダ油、小麦粉、きび砂糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	とんかつソース、しょうゆ、食塩、こしょう、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	486 kcal 20.2 g 14.2 g 1.7 g
6 20 水	鮭のkokoromagoはん のりサラダ みそ汁	牛乳 焼きそば	牛乳、さけ、豚肉、油揚げ、みそ	蒸し中華めん、さつまいも、発芽玄米、米、サラダ油、きび砂糖	もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、しめじ、万能ねぎ、刻みり、しょうが、あおのり	とんかつソース、しょうゆ、塩こうじ、酒、酢、食塩、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	483 kcal 21.6 g 14 g 2.4 g
7 21 木	ひよこめめ入りドライカレー しょうゆフレンチ きのこスープ なし	牛乳 ピーチゼリー せんべい	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、鶏肉、ひよこめめ(乾)	胚芽米、甘辛せんべい、きび砂糖、サラダ油、米粉、はちみつ	なし、もも缶、キャベツ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、粉かんでん	しょうゆ、とんかつソース、ケチャップ、食塩、酢、カレー粉、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	499 kcal 19.8 g 12.2 g 2.2 g
8 22 金	かじきのねぎだれ ゆで野菜 みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト クッキー	牛乳、ヨーグルト(無糖)、かじき、豆腐、みそ	米、クッキー、きび砂糖、米粉、でんぷん、サラダ油	もやし、りんご、みかん缶、こまつな、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	481 kcal 21.3 g 16.4 g 1.6 g
9 30 土	豚丼 スープ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、でんぷん、サラダ油、きび砂糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、本みりん、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	488 kcal 19.4 g 14.7 g 1.4 g
11 25 月	みそ汁 カリパタチキン ゆでブロッコリー にんじん甘煮	牛乳 ドーナッツ	牛乳、鶏肉、みそ	米、ドーナッツ、バター、きび砂糖	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	515 kcal 22.9 g 17.4 g 1.7 g
12 26 火	バターロール 魚のチーズパン粉焼き 粉ふきいも トマト塩こうじスープ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳、さけ、粉チーズ、かつお節	バターロール、米、じゃがいも、パン粉、サラダ油	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、塩こうじ、本みりん、酒、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	493 kcal 23.3 g 13.6 g 2.1 g
13 27 水	なし 油淋鶏 ゆで野菜 わかめスープ	牛乳 いももち	牛乳、鶏肉	じゃがいも、米、でんぷん、米粉、きび砂糖、サラダ油、ごま油	なし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	459 kcal 20.5 g 11.5 g 2.0 g
14 28 木	手作りなめたけご飯 厚焼き卵 ひじきの煮物 清汁	牛乳 食パンいちごジャム	牛乳、卵、鶏ひき肉、油揚げ	米、食パン、サラダ油、きび砂糖、焼きふ	えのきたけ、みずな、いちごジャム、にんじん、芽ひじき、みつば	しょうゆ、食塩、酒、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	495 kcal 21.7 g 15.1 g 2.3 g
15 金	菜めし さばの黒酢煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 スイートポテト	牛乳、さば、生揚げ、牛乳(調理用)、みそ	さつまいも、米、きび砂糖、バター、米粉	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、にんじん、万能ねぎ	黒酢、しょうゆ、酒、食塩、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	522 kcal 21 g 18.4 g 2.0 g
16 土	お好みうどん 煮豆	牛乳 クッキー せんべい ブルーン	牛乳、鶏肉、金時豆	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、焼きふ	ブルーン(乾)、ねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、本みりん、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	483 kcal 20.8 g 10.8 g 2.1 g
29 金	菜めし さばの黒酢煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 お月見スイートポテト	牛乳、さば、生揚げ、牛乳(調理用)、みそ	さつまいも、米、きび砂糖、バター、米粉	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、にんじん、万能ねぎ	黒酢、しょうゆ、酒、食塩、だし用煮干し、ココア(ビュアココア)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	537 kcal 21.4 g 18.9 g 2.0 g

★行事、材料などの都合により変更することがありますのでご了承下さい。
 ★食材を体の中の働きによって(ストロング・パワー・ヘルシー)にわけています。
 ★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。
 トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」
 →「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。

今月使用しているアレルギー表示義務のある食材
 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉
 りんご・もも・さけ・さば・オレンジ

10月に使用を予定しているアレルギー表示義務のある食材
 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉
 りんご・さけ・オレンジ



食育ステーションの二次元コードです！
 ご利用ください。



献立表



2023年10月

世田谷区子ども・若者部保育課

日 / 曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
2 23 月	ご飯 豆腐そぼろあん かぶの甘酢漬け みそ汁	牛乳 ミルクココアドック	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、スキムミルク	米、ドックパン、きび砂糖、無塩バター、でんぷん、サラダ油、ごま油	かぶ、もやし、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、しょうが	しょうゆ、酢、ココア(ビュアココア)、食塩、パブリカ粉、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	507 kcal 19.5 g 16.4 g 2.3 g
3 24 火	バターロール りんご 魚のみそマヨネーズ焼き かぼちゃのサラダ スープ	牛乳 豚肉のフォー	牛乳、かじぎ、豚肉、みそ	バターロール、ピーマン、マヨネーズ、サラダ油	りんご、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、いんげん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、酢、本みりん、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	473 kcal 20.9 g 17.6 g 2.8 g
4 18 水	ご飯 塩から揚げ フロッキーのかりかりサラダ スープ	牛乳 オートミールのトマトクラッカー	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ	米、米粉、オートミール、サラダ油、オリーブ油、きび砂糖、でんぷん	フロッキー、はくさい、トマトジュース缶(食塩無添加)、えのきたけ、にんにく、しょうが、パセリ	しょうゆ、酢、食塩、ベーキングパウダー、だし用こんぶ、だし用かつお節、こしょう	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	500 kcal 26.3 g 17.7 g 1.8 g
5 19 木	米粉の和風カレー 酢の物	牛乳 にんじんゼリー せんべい	牛乳、生揚げ、豚肉、調整豆乳、みそ、ゼラチン	胚芽米、甘辛せんべい、上白糖、米粉、きび砂糖、はちみつ、サラダ油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、オレンジ濃縮果汁、りんご、きゅうり、生わかめ、セロリ、粉かんでん、にんにく、しょうが	酢、とんかつソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉、鳥がら、ペーリーフ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	501 kcal 20.2 g 13.8 g 1.6 g
6 20 金	ご飯 みかん 魚の照り焼き おひたし みそ汁	牛乳 バストリー	牛乳、ぶり、みそ	米、デニッシュペストリー、じゃがいも、きび砂糖	もやし、ほうれんそう、にんじん、あおさ、みかん	しょうゆ、本みりん、だし用煮干し	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	537 kcal 20.1 g 22.2 g 1.6 g
7 土	きのこスパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい ブルー	牛乳、豚肉	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、しめじ、ブルー(乾)、にんじん、きゅうり、にんにく	しょうゆ、酢、食塩	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	496 kcal 17.4 g 15.2 g 1.4 g
10 火	ご飯 みかん 麻婆茄子 にんじんのココロナムル スープ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	牛乳、豚ひき肉、調整豆乳、みそ、赤みそ	米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、べにばな油、サラダ油、でんぷん、ごま油	みかん、なす、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、ベーキングパウダー、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	538 kcal 16.9 g 16.6 g 2.0 g
日 / 曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
11 25 水	釜飯風ごはん しょうゆフレンチ 清汁	牛乳 パイナップル入り蒸しケーキ	牛乳、卵、鶏肉、ちくわ	胚芽米、小麦粉、無塩バター、くりの甘露煮、きび砂糖、サラダ油、ごま油	キャベツ、パイン缶、こまつな、れんこん、えのきたけ、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒、酢、食塩、ベーキングパウダー、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	546 kcal 17.9 g 19.1 g 2.1 g
12 26 木	ぶどうロール マカロニグラタン ゆでブロッコリー スープ	牛乳 こんぶおにぎり	牛乳、鶏肉、粉チーズ、牛乳(調理用)	ぶどうロール、米、小麦粉、マカロニ、バター、サラダ油、きび砂糖	ブロッコリー、たまねぎ、もやし、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、刻みこんぶ、パセリ	しょうゆ、食塩、酒、ワイン(白)、本みりん、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	511 kcal 20.2 g 15.6 g 2.3 g
13 27 金	ご飯 みかん 焼き魚のみぞれかけ ゆで野菜 みそ汁	牛乳 焼きパン	牛乳、さけ、豆腐、みそ、きな粉	米、バターロール、きび砂糖、サラダ油	みかん、はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	510 kcal 23.9 g 14.4 g 1.7 g
14 28 土	中華丼 わかめスープ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚肉、チーズ	米、甘辛せんべい、クッキー、でんぷん、サラダ油、きび砂糖	はくさい、たまねぎ、もやし、だけのこ(ゆで)、にんじん、グリーンピース(冷凍)、わかめ(乾)	しょうゆ、食塩、酒、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	472 kcal 17.8 g 15.3 g 2.0 g
16 30 月	ご飯 肉じゃがうま煮 みそ汁 みかん	牛乳 りんごジャムヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉、みそ、油揚げ	じゃがいも、米、クラッカー、きび砂糖	みかん、たまねぎ、にんじん、りんごジャム、グリーンピース(冷凍)、切干しだいこん	しょうゆ、酒、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	481 kcal 18.9 g 11.5 g 1.4 g
17 31 火	わかめしらすごはん 高野豆腐の卵焼き きゅうりのオリーブ油あえ みそ汁	牛乳 大学芋	牛乳、卵、ほたて貝柱水煮缶、みそ、しらす干し、凍り豆腐	さつまいも、米、きび砂糖、サラダ油、オリーブ油	きゅうり、なめこ、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、生わかめ、干ししいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、だし用煮干し	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	537 kcal 18.1 g 17.5 g 2.0 g
21 土	ほうとう 煮豆	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、金時豆、鶏肉、みそ、油揚げ	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖	かぼちゃ、ごぼう、万能ねぎ	酒、しょうゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんばく質 脂質 食塩	482 kcal 20.1 g 12.5 g 2.2 g

★行事、材料などの都合により変更することがありますのでご了承下さい。

★食材を体の中の働きによって(ストロング・パワー・ヘルシー)にわけています。

★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。

トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」

→「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。

今月使用しているアレルギー表示義務のある食材
卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉
りんご・さけ・オレンジ・ゼラチン

11月に使用を予定しているアレルギー表示義務のある食材
卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉
りんご・さけ・さば・オレンジ・ゼラチン



食育ステーションの二次元コードです！
ご利用ください。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士



献立表



2023年11月

世田谷区子ども・若者部保育課

日/曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
1 水	バターロール 魚フライ 塩もみ野菜 スープ	牛乳 焼きビーフン	牛乳、かじぎ、豚肉	バターロール、じゃがいも、ビーフン、パン粉、サラダ油、小麦粉	西洋なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にら、きゅうり	とんかつソース、しょうゆ、食塩、こしょう、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	487 kcal 23.2 g 17.4 g 2.5 g
2 16 木	納豆ごはん 鶏肉と大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 抹茶ケーキ	牛乳、鶏肉、納豆、卵、みそ	米、小麦粉、きび砂糖、バター、サラダ油	だいこん、かぼちゃ、にんじん、万能ねぎ、刻みのり	しょうゆ、酒、だし用こんぶ、だし用かつお節、ベーキングパウダー、食塩、抹茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	534 kcal 21.8 g 17.5 g 1.9 g
4 18 土	チャーハン スープ	牛乳 クッキー せんべい ブルー	牛乳、豚肉、鶏肉	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	ブルー(乾)、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒、食塩、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	496 kcal 16.8 g 14.0 g 1.5 g
6 20 月	ジュシーメー ナムル アーサ汁 みかん	牛乳 米粉のココア蒸しパン	牛乳、豆腐、豚肉、調製豆乳、みそ	米、米粉、もち米、きび砂糖、コーンスターチ、ペにばな油、サラダ油	みかん、もやし、にんじん、きゅうり、干しぶどう、刻みこんぶ、あおさ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、ココア(ビュココア)、本みりん、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	493 kcal 18.9 g 12.7 g 1.9 g
7 21 火	バターロール 魚のチーズ焼き にんじん甘煮 ゆでカリフラワーカレー風味	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳、かじぎ、ピザ用チーズ	バターロール、米、バター、きび砂糖	にんじん、ホールドマト、たまねぎ、カリフラワー、マッシュルーム缶、キャベツ、こまつな、ピーマン	酒、食塩、しょうゆ、カレー粉、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	482 kcal 22.4 g 15.3 g 2.4 g
8 22 水	カレーライス だいこんとほたてのサラダ	牛乳 りんごゼリー せんべい	牛乳、豚肉、牛乳(調理用)、ほたて貝柱水煮缶、セラチン	胚芽米、じゃがいも、甘辛せんべい、小麦粉、サラダ油、きび砂糖、バター、はちみつ	りんご濃縮果汁、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、りんご、セロリ、粉かんでん、にんにく、しょうが	酢、とんかつソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉、鳥がら、ペーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	542 kcal 17.5 g 17.4 g 1.5 g
9 30 木	ご飯 千草焼き ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 スキムミルクドック	牛乳、卵、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、スキムミルク	米、ドックパン、無塩バター、きび砂糖、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、芽ひじき、りんご	だし用こんぶ、だし用かつお節、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	530 kcal 20.2 g 18.5 g 2.2 g

日/曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
10 24 金	ご飯 さばの味噌煮 ゆで野菜 塩こうじスープ	牛乳 やさいも チーズ	牛乳、さば、チーズ、みそ	さつまいも、米、きび砂糖	みかん、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、生わかめ、干しいたけ、しょうが	塩こうじ、しょうゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	505 kcal 20.0 g 14.1 g 1.8 g
11 土	スパゲッティミートソース フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚ひき肉	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、干しぶどう、セロリ	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩、しょうゆ、本みりん、ナツメグ、ペーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	496 kcal 18.8 g 16.2 g 1.5 g
13 27 月	わかめごはん 生揚げのケチャップ煮 スープ	牛乳 いちごジャムヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト(無糖)、生揚げ、鶏肉	米、じゃがいも、クラッカー、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、いちごジャム、しめじ、グリーンピース(冷凍)、生わかめ	だし用こんぶ、だし用かつお節、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	483 kcal 21.0 g 15.6 g 2.0 g
14 28 火	ご飯 魚ステーキ ゆでブロッコリー スープ	牛乳 米粉のフォカッチャ	牛乳、かじぎ、調製豆乳、鶏肉	米、米粉、でんぷん、サラダ油、オリーブ油、きび砂糖	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん	酢、しょうゆ、ドライイースト、食塩、パブリカ粉、こしょう、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	494 kcal 19.5 g 15.8 g 1.5 g
15 29 水	バターロール ビーフシチュー 白菜と柿のサラダ	牛乳 あけほのおにぎり	牛乳、牛肉	バターロール、じゃがいも、米、米粉、サラダ油、きび砂糖	はくさい、たまねぎ、にんじん、かき、きゅうり	酢、とんかつソース、ケチャップ、食塩、酒、ココア(ビュココア)、こしょう、鳥がら、ペーリーフ、トマトピューレ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	504 kcal 16.8 g 14.6 g 2.1 g
17 金	ご飯 魚の塩麹焼き 煮豆 おひたし	牛乳 ガーリックトースト	牛乳、さけ、金時豆、みそ	米、食パン、きび砂糖、オリーブ油	みかん、もやし、なめこ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、パセリ、にんにく	塩こうじ、しょうゆ、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	495 kcal 23.4 g 11.9 g 1.7 g
25 土	ちゃんぽん麺 煮豆	牛乳 クッキー せんべい ブルー	牛乳、白いんげんまめ(乾)、豚肉	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、もやし、ブルー(乾)、にんじん、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	478 kcal 18.9 g 12.2 g 2.5 g

★行事、材料などの都合により変更することがありますのでご了承下さい。
★食材を体の中の働きによって(ストロング・パワー・ヘルシー)にわけています。
★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。
世田谷区ホームページアドレス <https://www.city.setagaya.lg.jp>
トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」
→「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園教育ステーション」をご覧ください。

今月使用しているアレルギー表示義務のある食材
卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉
りんご・さけ・さば・オレンジ・セラチン

12月に使用を予定しているアレルギー表示義務のある食材
卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉
りんご・オレンジ・さけ



食育ステーションの二次元コードです！

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士



献立表



日/曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
15金	ご飯 ぶり野菜の煮物 みそ汁 みかん	牛乳 米粉カレー蒸しパン	牛乳、ぶり、豆腐、みそ、ウインナー	米、米粉、コーンスターチ、きび砂糖	みかん、だいこん、にんじん、こまつな、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、食塩、カレー粉、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	492 kcal 20.5 g 15 g 2 g
2土	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚肉、チーズ	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、ピーマン	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	511 kcal 19.2 g 17.8 g 1.5 g
48月	ご飯 じゃんじゃん豆腐 みそ汁 みかん	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、チーズ	さつまいも、米、でんぷん、サラダ油、きび砂糖	みかん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、えのきたけ、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	550 kcal 22.6 g 17.3 g 1.8 g
519火	ご飯 ほうれん草の卵焼き 切干大根の煮つけ 漬汁	牛乳 焼きそば	牛乳、卵、豚肉、油揚げ	米、蒸し中華めん、きび砂糖、サラダ油、焼きそば	にんじん、キャベツ、ほうれん草、切干しだいこん、たまねぎ、生わかめ、あおのり	とんかつソース、しょうゆ、本みりん、食塩、だし用かつお節、だし用こんぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	477 kcal 20.3 g 15.9 g 2.3 g
620水	大根カレー ナムル	牛乳 あんずジャムヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉、調製豆乳	米、米粉、クラッカー、サラダ油、きび砂糖、はちみつ、ごま油	もやし、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、あんずジャム、セロリ、にんにく、しょうが	しょうゆ、とんかつソース、ケチャップ、食塩、カレー粉、鳥がら、ペーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	483 kcal 19.8 g 13.2 g 1.6 g
721木	バターロール ミートローフ にんじん甘煮 ゆでブロッコリー	牛乳 ビスケットケーキ いちご添え	牛乳、豚ひき肉、牛乳(調理用)、生クリーム	バターロール、ビスケット、じゃがいも、でんぷん、きび砂糖、上白糖、サラダ油	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、ブロッコリー、いちご	ケチャップ、ココア(ビュココア)、食塩、しょうゆ、ナツメグ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	542 kcal 23.7 g 21.4 g 2.2 g
822金	ご飯 魚の治部煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 和風トースト	牛乳、さけ、みそ	米、食パン、サラダ油、米粉、きび砂糖	みかん、はくさい、かぼちゃ、こまつな、にんじん、生わかめ、あおのり	だし用煮干、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	469 kcal 20.4 g 11.6 g 1.7 g

日/曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
923土	鶏こんぶご飯 スープ みかん	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油、きび砂糖	みかん、たまねぎ、にんじん、刻みこんぶ	酒、しょうゆ、食塩、本みりん、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	495 kcal 19.4 g 12.3 g 1.6 g
1125月	菜めし 鶏じゃがみそ風味 田舎汁 みかん	牛乳 ドーナツ	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	じゃがいも、米、ドーナツ、きび砂糖	みかん、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、こまつな、グリーンピース(冷凍)	だし用こんぶ、だし用かつお節、酒、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	540 kcal 20.9 g 16 g 2.2 g
1226火	バターロール 魚のオランダ揚げ 塩もみ野菜 スープ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳、かじき、豚肉	バターロール、米、サラダ油、きび砂糖、小麦粉	キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、芽ひじき、パセリ	とんかつソース、しょうゆ、食塩、こしょう、だし用かつお節、酒、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	536 kcal 22.7 g 19.5 g 2.4 g
1327水	ピビンバ風ごはん さつまいもの甘辛煮 わかめスープ	牛乳 お好み焼き	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、鶏肉、みそ、卵	さつまいも(皮付)、米、小麦粉、きび砂糖、サラダ油、ごま油	たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが(汁で使用)、キャベツ、コーン缶、あおのり	だし用かつお節、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、とんかつソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	543 kcal 21.6 g 14.7 g 2.1 g
1428木	ご飯 すき焼き煮 漬汁	牛乳 みそだれおやき	牛乳、牛肉、焼き豆腐、みそ、油揚げ	米、糸こんにゃく、きび砂糖、焼きそば(車いす)、サラダ油	ねぎ、たまねぎ、にんじん、こまつな、みすな	だし用かつお節、しょうゆ、だし用こんぶ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	530 kcal 20.8 g 13.8 g 1.7 g
16土	あんかけうどん 煮豆	牛乳 クッキー せんべい ブルー	牛乳、金時豆、鶏肉	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、ブルー(乾)、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	482 kcal 18.2 g 11.2 g 1.9 g

★行事、材料などの都合により変更することがありますのでご了承下さい。
 ★食材を体の中の働きによって(ストロング・パワー・ヘルシー)にわけています。
 ★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。
 世田谷区ホームページアドレス <https://www.city.setagaya.lg.jp>
 トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」
 →「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。

今月使用しているアレルギー表示義務のある食材
 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉
 ・さけ・オレンジ・牛肉
 1月に使用を予定しているアレルギー表示義務のある食
 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉
 オレンジ・さば・さけ・りんご・かに



食育ステーションの二次元コードです!



献立表



日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
4 木	鶏ささみのチキンライス ポテトフレンチ わかめスープ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳、ささみ缶(食塩無添加)、かつお節	米、じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、わかめ(乾)	ケチャップ、酒、食塩、酢、しょうゆ、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	515 kcal 15.9 g 9.1 g 2.6 g
5 19 金	塩こうじご飯 カニ入り卵焼き ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳、卵、調製豆乳、かに水煮缶、みそ、凍り豆腐	米、米粉、きび砂糖、ペにはな油、焼きふ、サラダ油	たまねぎ、ねぎ、にんじん、芽ひじき、グリーンピース(冷凍)	だし用こんぶ、だし用かつお節、しょうゆ、塩こうじ、酢、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	504 kcal 18.6 g 17.6 g 2.2 g
6 土	きこり風スパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、ツナ油漬缶	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、しめじ、パイン缶、きゅうり、にんじん、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	496 kcal 17.0 g 17.9 g 1.5 g
9 火 22 月	ご飯 生揚げそぼろあん きゅうりの甘酢漬け みそ汁	麦茶 ヨーグルト ミニクローッサン	牛乳(乳児)、生揚げ、加糖ヨーグルト、豚ひき肉、みそ	米、ミニクローッサン、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、しょうが	だし用こんぶ、だし用かつお節、しょうゆ、酢、食塩、パプリカ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	518 kcal 19.0 g 17.3 g 2.0 g
10 24 水	ご飯 みそ汁 さばのカレー焼き おひたし 煮豆	牛乳 ラーメン	牛乳、さば、金時豆、豚肉、みそ	米、生中華めん、きび砂糖、焼きふ	もやし、ほうれんそう、ねぎ、みずな、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、カレー粉、だし用煮干、だし用かつお節、だし用こんぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	491 kcal 25.2 g 13.1 g 2.9 g
11 25 木	ご飯 いちご 鶏肉の松風焼き なます風サラダ 清汁	牛乳 お好み焼き風いももち	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ウインナー、しらす干し、みそ、かつお節	じゃがいも、米、パン粉、マヨネーズ、でんぷん、サラダ油、きび砂糖、はちみつ	いちご、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、みつば、万能ねぎ、あおのり	とんかつソース、酢、本みりん、酒、しょうゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	457 kcal 20.7 g 14.7 g 2.0 g
12 26 金	ご飯 みかん 魚あけほの焼き 昆布イリチ みそ汁	牛乳 豆腐のココアブラウニー	牛乳、さけ、豆腐、調製豆乳、豚肉、みそ、油揚げ	米、しらたき、米粉、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	みかん、はくさい、にんじん、刻みこんぶ	しょうゆ、ココア(ビュココア)、本みりん、酒、ベーキングパウダー、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	485 kcal 22.4 g 11.7 g 1.6 g
13 27 土	豚丼 スープ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、でんぷん、サラダ油、きび砂糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、本みりん、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	488 kcal 19.4 g 14.7 g 1.4 g
15 29 月	ご飯 みかん 豚肉の塩麹焼き おかか和え けんちん汁	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、豚肉(ロース)、豆腐、チーズ、かつお節	さつまいも、米、板こんにゃく、サラダ油	みかん、もやし、こまつな、だいこん、ねぎ、にんじん	塩こうじ、しょうゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	530 kcal 20.4 g 16.8 g 1.4 g
16 30 火	ご飯 かじきのみそ焼き 粉ふきいも かき玉汁	牛乳 わかめおにぎり	牛乳、かじき、卵、みそ	米、じゃがいも、サラダ油、でんぷん、きび砂糖	ねぎ、たまねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん、生わかめ、にんにく	酒、しょうゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	495 kcal 19.8 g 11.4 g 1.9 g
17 31 水	米粉のチキンカレー 花野菜サラダ	牛乳 ミルクトースト	牛乳、鶏肉、牛乳(調理用)	胚芽米、じゃがいも、フランスパン、きび砂糖、米粉、バター、サラダ油、はちみつ	ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、にんじん、コーン缶、りんご、フルーベリージャム、セロリ、にんにく、しょうが	酢、とんかつソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	569 kcal 22.4 g 16.0 g 2.0 g
18 木	バターロール きのこスープ 魚フライ にんじん甘煮 塩もみ野菜	牛乳 春巻きのアップルパイ	牛乳、かじき、鶏肉	バターロール、春巻きの皮、パン粉、サラダ油、きび砂糖、小麦粉	りんご(皮付き)、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ、きゅうり	とんかつソース、食塩、しょうゆ、こしょう、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	494 kcal 21.7 g 19.9 g 2.2 g
20 土	すきやきうどん かぼちゃの甘辛煮	牛乳 クッキー せんべい ブルーネ	牛乳、牛肉、焼き豆腐	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、糸こんにゃく、きび砂糖	かぼちゃ、たまねぎ、ブルーネ(乾)、こまつな	だし用こんぶ、だし用かつお節、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	496 kcal 18.1 g 13.4 g 2.7 g
23 火	フランスパン 豆乳シチュー 酢の物 みかん	牛乳 手作りクッキー	牛乳、調製豆乳、鶏肉、卵	フランスパン、じゃがいも、小麦粉、バター、きび砂糖、米粉、サラダ油	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、生わかめ、セロリ、パセリ	酢、食塩、しょうゆ、鳥がら、ペーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	548 kcal 19.7 g 17.2 g 2.5 g

★行事、材料などの都合により変更することがありますのでご了承ください。
 ★食材を体の中の動きによって(ストロング・パワー・ヘルシー)にわけています。
 ★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。
 トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」
 →「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。

今月使用しているアレルギー表示義務のある食材
 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉
 オレンジ・さば・さけ・りんご・かに

2月に使用を予定しているアレルギー表示義務のある食材
 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉
 オレンジ・さば・いか



食育ステーションの二次元コードです！
 ご利用ください。



献立表



日/曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
1 木	ご飯 チキンカツ ゆで野菜 みそ汁	牛乳 たらこスパゲッティ	牛乳、鶏肉、たらこ、みそ	米、スパゲッティ、パン粉、サラダ油、小麦粉	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、にんにく、刻みのり	とんかつソース、食塩、こしょう、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	502 kcal 22.4 g 14.1 g 1.8 g
2 16 金	ご飯 魚の照り焼き のりサラダ 呉汁	麦茶 ヨーグルト せんべい いちご	牛乳(乳児)、ヨーグルト(加糖)、ぶり、だいず(乾)、油揚げ、みそ	米、甘辛せんべい、サラダ油、きび砂糖	もやし、いちご、だいいん、ねぎ、にんじん、こまつな、だいいん(葉)、刻みのり	しょうゆ、本みりん、酢、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	463 kcal 21.5 g 13.7 g 1.6 g
3 土	ミラノスパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、マッシュルーム缶、コーン缶、きゅうり、ピーマン、干しぶどう	酢、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	488 kcal 17.4 g 15.3 g 1.7 g
5 19 月	あけほのご飯 肉豆腐 きゅうりのごま油あえ 清汁	牛乳 ダークフルーツケーキ	牛乳、豆腐、豚肉、卵	米、小麦粉、バター、黒砂糖、焼き豆腐、てんぷん、サラダ油、ごま油、きび砂糖	きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、プルーン缶、みずな、生わかめ、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、ベーキングパウダー、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	515 kcal 19.3 g 19.3 g 2.3 g
6 20 火	ご飯 酢豚 かき玉汁	牛乳 豆揚げ	牛乳、豚肉、卵、だいず(乾)	米、さつまいも、小麦粉、サラダ油、てんぷん、きび砂糖	たまねぎ、れんこん、にんじん、ピーマン、にら	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、酒、こしょう、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	529 kcal 20.1 g 18.2 g 1.8 g
7 21 水	フランスパン 米粉の和風クリームシチュー ほうれん草ともやしとコーンのサラダ	牛乳 ツナおにぎり	牛乳、牛乳(調理用)、豚肉、ツナ油漬缶、みそ、スキムミルク	フランスパン、さといも、米、米粉、サラダ油、バター	もやし、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶	酢、食塩、しょうゆ、鳥がら、ペーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	540 kcal 21.9 g 15.3 g 2.7 g
8 22 木	ご飯 いりどり 清汁 いちご	牛乳 手作りコーンパン	牛乳、鶏肉、油揚げ	米、強力粉、じゃがいも、板こんにゃく、きび砂糖、サラダ油、オリーブ油	いちご、にんじん、たけのこ(ゆで)、れんこん、ごぼう、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、あおさ、しょうが(汁で使用)	しょうゆ、酒、食塩、ドライイースト、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	466 kcal 19.2 g 9.5 g 2.0 g
9 26 月	菜めし いかと大根の煮物 みそ汁 みかん	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、豆腐、いか、チーズ、みそ	さつまいも、米、きび砂糖	みかん、だいいん、にんじん、なめこ水煮、こまつな、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒、食塩、だし用煮干、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	464 kcal 19 g 9.2 g 2.2 g
10 24 土	焼き鳥丼 スープ	牛乳 クッキー せんべい プルーン	牛乳、鶏肉、豚肉	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、サラダ油、てんぷん	プルーン(乾)、たまねぎ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	471 kcal 18.8 g 11.8 g 1.4 g
13 27 火	ご飯 さばの味噌煮 ゆで野菜 清汁	牛乳 チーズトースト	牛乳、さば、ヒザ用チーズ、みそ	米、食パン、きび砂糖、焼き豆腐	いちご、はくさい、こまつな、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	476 kcal 23 g 16.5 g 2.6 g
14 28 水	根菜入りドライカレー 酢の物	牛乳 米粉の甘納豆蒸しパン	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳	胚芽米、米粉、きび砂糖、ベにはな油、甘納豆、サラダ油、はちみつ	キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、生わかめ	酢、とんかつソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩、ベーキングパウダー、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	523 kcal 18.2 g 16.9 g 1.6 g
15 29 木	バターロール とりそぼろ入り卵焼き ゆでプロッコリー スープ	牛乳 チャプチェ	牛乳、卵、牛肉、鶏ひき肉	バターロール、はるさめ、サラダ油、きび砂糖、ごま油	たまねぎ、もやし、プロッコリー、にんじん、にら、チンゲンサイ、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酒、食塩、こしょう、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	431 kcal 21 g 18.1 g 2.4 g
17 土	お好みうどん 煮豆	牛乳 クッキー せんべい プルーン	牛乳、金時豆、鶏肉	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、焼き豆腐	プルーン(乾)、ねぎ、こまつな、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	464 kcal 17.9 g 10 g 2.1 g

★行事、材料などの都合により変更することがありますのでご了承下さい。
 ★食材を体の中での働きによって(ストロング・パワー・ヘルシー)にわけています。
 ★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。
 トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」
 →「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。

今月使用しているアレルギー表示義務のある食材
 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉
 オレンジ・さば・いか

3月に使用を予定しているアレルギー表示義務のある食材
 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・
 オレンジ・鮭・さば・えび・セラチン



食育ステーションの二次元コードです！
 ご利用ください。



献立表



日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー		
1 金	ちらし寿司 しょうゆフレンチ 清汁	牛乳 米粉抹茶ケーキ いちご添え	牛乳、豆腐、調製豆乳、ツナ油漬缶、ちくわ	米、米粉、きび砂糖、ベにばな油、でんぷん、サラダ油、粉糖	キャベツ、こまつな、いちご、にんじん、れんこん、コーン缶、みつば、さやえんどう、干しいだけ	酢、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー、だし用こんぶ、だし用かつお節、抹茶	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.8 g 食塩 2.2 g
2 土	きつねうどん 煮豆	牛乳 クッキー せんべい ブルー	牛乳、金時豆、油揚げ	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖	ブルー(乾)、ねぎ、たまねぎ、こまつな	だし用こんぶ、だし用かつお節、しょうゆ、食塩、本みりん	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.4 g 食塩 2.4 g
4 18 月	わかめごはん 生揚げのケチャップ煮 みそ汁	牛乳 メープルバタードック	牛乳、生揚げ、鶏肉、みそ	米、ドックパン、じゃがいも、メープルシロップ、バター、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、しめじ、グリーンピース(冷凍)、生わかめ	だし用こんぶ、だし用かつお節、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、酒	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.8 g 食塩 2.4 g
5 19 火	バターロール 魚のバーベキュー風 ゆでブロッコリー にんじん甘煮	牛乳 りんごとチーズの米粉マフィン	牛乳、かじき、調製豆乳、クリームチーズ	バターロール、米粉、ベにばな油、きび砂糖、でんぷん、コーンスターチ、サラダ油、はちみつ	にんじん、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、りんごジャム、りんご	しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、食塩、本みりん、酒、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.3 g 食塩 2.1 g
6 水	ご飯 華しゅうまい 野菜炒め わかめスープ	牛乳 みそポテト	牛乳、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、みそ	じゃがいも、米、しゅうまいの皮、小麦粉、サラダ油、きび砂糖、でんぷん	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、生わかめ	しょうゆ、食塩、こしょう、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.7 g 食塩 2.1 g
7 21 木	ご飯 鶏肉の塩麴焼き にんじんしりしり ゆでスナッペン	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳、鶏肉、みそ、ツナ油漬缶	米、ごま油、きび砂糖	だいこん、清見オレンジ、にんじん、しめじ、スナッペン、こまつな、万能ねぎ	塩こうじ、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、だし用煮干	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 10.1 g 食塩 1.8 g
8 22 金	ご飯 さばの黒酢煮 ゆで野菜 清汁	牛乳 マーブルケーキ	牛乳、さば、豆腐、卵、牛乳(調理用)	米、小麦粉、きび砂糖、バター、米粉	はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、みずな	黒酢、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節、ココア(ビュアココア)	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.2 g 食塩 1.7 g
9 23 土	フランスバゲット フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、コーン缶、きゅうり、にんじん	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.2 g 食塩 1.3 g
11 25 月	ご飯 厚焼き卵 ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 ブルーベリージャム ヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、生揚げ、鶏ひき肉、みそ、豚肉	米、クラッカー、きび砂糖、サラダ油	ほうれんそう、ブルーベリージャム、にんじん、芽ひじき、みつば	だし用こんぶ、だし用かつお節、しょうゆ、食塩	エネルギー 504 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.2 g 食塩 1.9 g
12 26 火	フランスパン 鶏肉のとうもろこしあん 粉ふきいも スープ	牛乳 じゃこ入りごはんのお焼き	牛乳、鶏肉、牛乳(調理用)、ちりめんじゃこ、かつお節	フランスパン、米、じゃがいも、でんぷん、サラダ油	清見オレンジ、クリームコーン缶、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、万能ねぎ、パセリ	しょうゆ、食塩、こしょう、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー 531 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 10.2 g 食塩 2.6 g
13 27 水	カレーライス ナムル	牛乳 グレープゼリー せんべい	牛乳、豚肉、牛乳(調理用)、ゼラチン	胚芽米、じゃがいも、甘辛せんべい、小麦粉、サラダ油、きび砂糖、バター、はちみつ	もやし、ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、りんご、セロリ、粉かんでん、にんにく、しょうが	しょうゆ、とんかつソース、ケチャップ、食塩、カレー粉、鳥がら、ペーリーフ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.3 g 食塩 1.5 g
14 28 木	かき揚げ丼 和風ピクルス みそ汁 いちご	牛乳 焼きビーフン	牛乳、えび(むき身)、豚肉、卵、みそ	米、ビーフン、小麦粉、サラダ油、きび砂糖、焼きふ	たまねぎ、れんこん、ねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、にら、いちご	しょうゆ、酢、本みりん、食塩、だし用煮干	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g
15 29 金	ご飯 魚の照り焼き 煮豆 おひたし	牛乳 シュガートースト	牛乳、さけ、金時豆、豆腐、豚肉、みそ	米、食パン、じゃがいも、きび砂糖、グラニュー糖、サラダ油	もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、万能ねぎ	しょうゆ、本みりん、食塩、だし用煮干	エネルギー 491 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 11.4 g 食塩 1.8 g
16 30 土	麻婆丼 スープ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、チーズ、みそ	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.7 g 食塩 2.1 g

★行事、材料などの都合により変更することがありますのでご了承下さい。
 ★食材を体の中の働きによって(ストロング・パワー・ヘルシー)にわけています。
 ★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。
 トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」
 →「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。

今月使用しているアレルギー表示義務のある食材
 卵・乳・小麦・大豆・えび・豚肉・鶏肉
 りんご・オレンジ・さけ・さば・ゼラチン

4月に使用を予定しているアレルギー表示義務のある食材
 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉
 りんご・オレンジ・さけ・ゼラチン



食育ステーションの二次元コードです！
 ご利用ください。