



# 献立表



2024年4月

世田谷区子ども・若者部保育課

| 日<br>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<br>15<br>月  | ご飯<br>肉じゃがうま煮<br>みそ汁<br>いちご          | 牛乳<br>米粉の豆乳蒸しパン            | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、調整豆乳、みそ        | じゃがいも、米、米粉、きび砂糖、へにばな油、てんぷん   | いちご、たまねぎ、にんじん、こまつな、グリーンピース(冷凍)                       | しょうゆ、酒、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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 524 kcal<br>18.2 g<br>15.6 g<br>1.4 g |
| 2<br>30<br>火  | バターロール<br>魚ステーキ<br>ゆで野菜<br>スープ       | 牛乳<br>ひじきおにぎり              | 牛乳、かじぎ、鶏肉                 | バターロール、米、サラダ油、てんぷん、きび砂糖      | キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、芽ひじき                        | しょうゆ、酢、食塩、酒、本みりん、こしょう、だし用かつお節           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 480 kcal<br>21.3 g<br>16.3 g<br>2.2 g |
| 3<br>17<br>水  | ハヤシライス<br>コーンしょうゆフレンチ<br>清見オレンジ      | 牛乳<br>りんごゼリー<br>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、米粉、サラダ油  | 清見オレンジ、りんご濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、こまつな、粉かんでん        | ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩、こしょう、鳥がら、しょうゆ、ペーリーフ  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 513 kcal<br>18.6 g<br>11.9 g<br>1.3 g |
| 4<br>18<br>木  | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>ゆでブロックリー<br>豚汁      | 牛乳<br>そばろうどん               | 牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、鶏ひき肉、みそ       | 干しうどん、米、てんぷん、きび砂糖、サラダ油       | ブロックリー、だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ                           | しょうゆ、本みりん、食塩、だし用煮干し、だし用こんぶ、だし用かつお節      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 470 kcal<br>29.4 g<br>11.5 g<br>2.5 g |
| 5<br>19<br>金  | あけぼのご飯<br>魚の塩麹焼き<br>おひたし<br>みそ汁      | 牛乳<br>焼きパン                 | 牛乳、さけ、みそ                  | 米、バターロール、グラニュー糖、サラダ油         | いちご、もやし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん                          | 塩こうじ、しょうゆ、酒、食塩、だし用煮干し                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 466 kcal<br>21.4 g<br>11.9 g<br>2.1 g |
| 6<br>土        | スパゲッティミートソース<br>フレンチサラダ              | 牛乳<br>クッキー<br>せんべい<br>チーズ  | 牛乳、豚ひき肉、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、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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 527 kcal<br>21.1 g<br>18.8 g<br>1.7 g |
| 8<br>22<br>月  | ご飯<br>麻婆豆腐<br>きゅうりのごま油あえ<br>わかめスープ   | 牛乳<br>クロワッサン               | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏肉、みそ          | 米、クロワッサン、きび砂糖、てんぷん、ごま油、サラダ油  | きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にんじん、生わかめ                               | しょうゆ、食塩、だし用かつお節                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 529 kcal<br>21.9 g<br>19.9 g<br>2.4 g |
| 日<br>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                                     |                               |                                       |
| 9<br>23<br>火  | ご飯<br>かじきのねぎだれ<br>ゆで野菜<br>みそ汁        | 牛乳<br>プレーンクッキー             | 牛乳、かじぎ、みそ                 | 米、小麦粉、きび砂糖、米粉、てんぷん、サラダ油、バター  | 清見オレンジ、もやし、かぶ、チンゲンサイ、かぶ・葉、ねぎ、にんじん、しょうが(汁で使用)         | しょうゆ、本みりん、酒、だし用煮干し                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 524 kcal<br>18.5 g<br>18.1 g<br>1.4 g |
| 10<br>24<br>水 | ぶどうロール<br>豆乳シチュー<br>和風サラダ<br>清見オレンジ  | 牛乳<br>ピースとしらすのおにぎり         | 牛乳、調整豆乳、鶏肉、しらす干し          | ぶどうロール、じゃがいも、米、米粉、サラダ油、きび砂糖、 | 清見オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、グリーンピース、セロリ、生わかめ、パセリ | しょうゆ、酢、食塩、酒、だし用こんぶ、鳥がら、ペーリーフ            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 501 kcal<br>20.2 g<br>11.9 g<br>2.4 g |
| 11<br>25<br>木 | 菜の花ごはん<br>味つきハンバーグ<br>にんじん甘煮<br>スープ  | 牛乳<br>いちごジャムヨーグルト<br>クラッカー | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏肉、牛ひき肉 | 米、生パン粉、クラッカー、きび砂糖、サラダ油       | にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、いちごジャム、こまつな、ピーマン                 | ケチャップ、とんかつソース、食塩、酒、しょうゆ、だし用かつお節         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 492 kcal<br>22.8 g<br>15.1 g<br>2.0 g |
| 12<br>26<br>金 | ご飯<br>魚のスタミナ焼き<br>のりサラダ<br>清汁        | 牛乳<br>キャロットケーキ             | 牛乳、かじぎ、豆腐、卵、みそ            | 米、小麦粉、きび砂糖、バター、サラダ油          | もやし、にんじん、こまつな、万能ねぎ、刻みのり、にんにく                         | しょうゆ、酒、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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 506 kcal<br>20.8 g<br>18.8 g<br>1.7 g |
| 13<br>27<br>土 | チャーハン<br>スープ                         | 牛乳<br>クッキー<br>せんべい<br>チーズ  | 牛乳、豚肉、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     | 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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 464 kcal<br>17.3 g<br>14.7 g<br>1.8 g |
| 16<br>火       | ご飯<br>ほうれん草の卵焼き<br>切干大根の煮つけ<br>けんちん汁 | 牛乳<br>フライドポテト              | 牛乳、卵、豆腐、鶏肉、油揚げ            | じゃがいも、米、サラダ油、きび砂糖、ごま油        | にんじん、ほうれん草、切干しだいこん、ねぎ                                | しょうゆ、本みりん、食塩、だし用かつお節                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 477 kcal<br>18.7 g<br>20 g<br>1.8 g   |
| 20<br>土       | ちゃんぽん麺<br>煮豆                         | 牛乳<br>クッキー<br>せんべい<br>ブルー  | 牛乳、金時豆、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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 476 kcal<br>18.6 g<br>12.2 g<br>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・牛肉  
りんご・オレンジ・さけ・セラチン

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  
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。