



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 15 火	ご飯 肉じゃがうま煮 みそ汁 いちご	牛乳 米粉の甘納豆蒸しパン	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、みそ	じゃがいも、米、米粉、きび砂糖、べにばな油、甘納豆(あずき)、焼きふ、でんぶ	いちご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、だし用かつお節、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	552 kcal 20.0 g 15.8 g 1.4 g
2 水	ご飯 魚ステーキ ゆで野菜 みそ汁	牛乳 そばろうどん	牛乳、かじぎ、鶏ひき肉、みそ	干しうどん、米、さつまいも、サラダ油、でんぶ、きび砂糖	清見オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、いんげん	しょうゆ、酢、食塩、本みりん、パプリカ粉、こしょう、だし用煮干し、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 食塩相当量	531 kcal 20.7 g 14.7 g 2.4 g
3 17 木	バターロール 豆乳シチュー グリーンサラダ	牛乳 あけほのおにぎり	牛乳、調製豆乳、鶏肉	バターロール、米、じゃがいも、米粉、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、グリーンアスパラガス、セロリ、パセリ	酢、食塩、酒、鳥がら、ベーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 19.9 g 14.5 g 2.1 g
4 18 金	ご飯 魚の塩麹焼き おひたし みそ汁	牛乳 焼きパン	牛乳、さけ、みそ	米、バターロール、きび砂糖、サラダ油	いちご、もやし、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、生わかめ	塩こうじ、しょうゆ、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 kcal 21.9 g 12 g 1.8 g
5 19 土	スパゲッティミートソース フレンチサラダ いちご	牛乳 クッキー せんべい 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	いちご、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、ベーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	541 kcal 21.4 g 18.8 g 1.7 g
7 21 月	ご飯 麻婆豆腐 ゆでいんげん スープ	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー	牛乳、豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、みそ	米、クラッカー、きび砂糖、でんぶ、サラダ油、ごま油	はくさい、たまねぎ、ねぎ、いんげん、にんじん、もも缶、みかん缶、パイナップル	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 食塩相当量	459 kcal 20.8 g 14.2 g 1.8 g
8 22 火	菜めし 魚のパン粉焼き 塩もみ野菜 トマト塩こうじスープ	牛乳 チーズトースト	牛乳、さけ、ピザ用チーズ	米、食パン、パン粉、サラダ油	清見オレンジ、キャベツ、ホールマト缶詰、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、塩こうじ、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 食塩相当量	464 kcal 22.7 g 12.7 g 2.3 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		
9 23 水	ハヤシライス 紫キャベツのサラダ いちご	牛乳 りんごゼリー せんべい	牛乳、豚ひき肉、ゼラチン	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	りんご濃縮果汁、いちご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、紫キャベツ、粉かんでん	ケチャップ、とんかつソース、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 食塩相当量	572 kcal 18.7 g 18 g 1.5 g
10 24 木	バターロール ハンバーグ にんじん甘煮 粉ふきいも	牛乳 ピースとしらすのおにぎり	牛乳、豚ひき肉、牛乳(調理用)、しらす干し	バターロール、米、じゃがいも、生パン粉、サラダ油、でんぶ、きび砂糖	クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、万能ねぎ	とんかつソース、ケチャップ、食塩、酒、しょうゆ、ナツメグ、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 食塩相当量	530 kcal 22.7 g 15.4 g 2.4 g
11 25 金	ご飯 魚の青のり焼き おひたし 煮豆	牛乳 ダークフルーツケーキ	牛乳、かじぎ、豆腐、金時豆、卵、みそ	米、小麦粉、バター、黒砂糖、米粉、きび砂糖、サラダ油	もやし、たまねぎ、こまつな、フルーン(乾)、にんじん、生わかめ、しょうが、あおのり	しょうゆ、本みりん、ベーキングパウダー、食塩、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 kcal 24.3 g 18.4 g 1.6 g
12 26 土	チャーハン 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、鶏肉	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(冷凍)、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 食塩相当量	512 kcal 19.8 g 16.8 g 1.8 g
14 28 月	ポークライス ポテトフレンチ きのこスープ	牛乳 バストリー ブルー	牛乳、豚ひき肉、鶏肉	米、じゃがいも、テニッシュバストリー、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ブルー(乾)、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、にら、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 食塩相当量	551 kcal 20.1 g 21.8 g 2.4 g
16 水	ご飯 厚焼き卵 にんじんのココロナムル みそ汁	牛乳 焼きそば	牛乳、卵、豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、みそ	米、蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、きび砂糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、みつば、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、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472 kcal 22.8 g 16.2 g 2 g
30 水	ご飯 鶏ちゃん焼き のっぺい汁 清見オレンジ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳、鶏肉、赤みそ、かつお節	米、サラダ油、きび砂糖、でんぶ	清見オレンジ、キャベツ、たまねぎ、だいにん、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、にんにく、万能ねぎ	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 食塩相当量	497 kcal 22.5 g 9 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。

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・もも・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・りんご・オレンジ・もも・さけ



『保育園食育ステーション』
区立保育園の給食に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。



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 20	バターロール 夏みかん 魚のバーベキュー風 ゆでスナップえんどう トマトスープ	牛乳 変わりちまき	牛乳、かじぎ、豚ひき肉	バターロール、もち米、でんぷん、きび砂糖、サラダ油	なつみかん、ホールドマト缶詰、たまねぎ、スナップえんどう、にんじん、りんご、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、しょうが(汁で使用)	しょうゆ、酒、本みりん、酢、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 食塩相当量	493 kcal 22.2 g 14.5 g 2.3 g
2 金 19 月	ご飯 豆腐そぼろあん アスパラのおかかかえ みそ汁	牛乳 キャロットケーキ ブルー	牛乳、豆腐、卵、豚ひき肉、みそ、かつお節	米、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、きび砂糖、でんぷん、ごま油	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、ブルー(乾)、万能ねぎ、生わかめ、しょうが(汁で使用)	だし用かつお節、だし用煮干し、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 kcal 19.2 g 20 g 1.7 g
7 21 水	ハヤシライス 和風サラダ	牛乳 つぶつぶオレンジゼリー せんべい	牛乳、豚肉	米、じゃがいも、甘辛せんべい、小麦粉、きび砂糖、サラダ油、バター	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、きゅうり、セロリ、生わかめ、粉かてん	だし用かつお節、ケチャップ、とんかつソース、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	549 kcal 17.1 g 17.8 g 1.4 g
8 22 木	ご飯 清見オレンジ てりやきハンバーグ ココロナムル スープ	牛乳 フライドポテト	牛乳、豚ひき肉、牛乳(調理用)、豚肉	じゃがいも、米、生パン粉、サラダ油、きび砂糖、でんぷん、ごま油	清見オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり	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 食塩相当量	513 kcal 21 g 18.4 g 1.7 g
9 23 金	ご飯 夏みかん さわらの魚田 おひたし 清汁	牛乳 ドーナツ	牛乳、さわら、みそ、鶏肉	米、ドーナツ、きび砂糖、でんぷん	なつみかん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、木の芽、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 kcal 22.7 g 19.1 g 1.8 g
10 24 土	焼き鳥丼 スープ みかん	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、鶏肉	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、サラダ油、でんぷん	みかん缶、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、にんじん	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 食塩相当量	489 kcal 20.8 g 12.1 g 1.4 g
12 26 月	ご飯 春野菜のうま煮 みそ汁	牛乳 米粉のマーマレード蒸しパン	牛乳、豚肉、調製豆乳、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、へにばな油	たまねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、マーマレード、さやえんどう	しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、食塩、だし用煮干し、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520 kcal 18.1 g 11.5 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		
13 火	バターロール 夏みかん 魚のチーズ焼き ゆでアスパラ ペーザンスープ	牛乳 菜の花おにぎり	牛乳、かじぎ、ピザ用チーズ	バターロール、米、サラダ油、バター	なつみかん、キャベツ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、こまつな、にんじん、セロリ、コーン缶、マッシュルーム缶	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 食塩相当量	500 kcal 22.6 g 16.3 g 2.1 g
14 28 水	韓国のり風ふりかけご飯 清汁 しらす入り卵焼き きゅうりのオリーブ油あえ トマト	牛乳 スキムミルクドック	牛乳、卵、豆腐、しらす干し、スキムミルク	米、ドックパン、無塩バター、きび砂糖、ごま油、オリーブ油、サラダ油	トマト、きゅうり、たまねぎ、にら、万能ねぎ、刻みのみり	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 食塩相当量	536 kcal 21.8 g 20.3 g 2.3 g
15 木	中華丼 さつまいもの甘辛煮 わかめスープ	牛乳 チャプチェ	牛乳、豚肉	さつまいも、米、はるさめ、きび砂糖、でんぷん、サラダ油、ごま油	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、にら、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、にんにく、ねぎ	だし用こんぶ、だし用かつお節、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 kcal 18.7 g 11.2 g 2.3 g
16 30 金	ご飯 魚の照り焼き ひじきサラダ 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)、さけ、みそ	米、クッキー、サラダ油、きび砂糖	かぼちゃ、もやし、もも缶、メロン、パイナップル、にんじん、たまねぎ、きゅうり、芽ひじき	しょうゆ、酢、本みりん、食塩、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 21.3 g 14.6 g 1.8 g
17 土	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ ブルー	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、パイナップル、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 食塩相当量	534 kcal 19.4 g 17.8 g 1.5 g
27 火	バターロール 夏みかん 鶏肉のチーズ焼き ゆでアスパラ ペーザンヌスープ	牛乳 菜の花おにぎり	牛乳、鶏肉、ピザ用チーズ	バターロール、米、サラダ油、バター	なつみかん、キャベツ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、こまつな、にんじん、セロリ、コーン缶、マッシュルーム缶	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 食塩相当量	495 kcal 23.5 g 15.5 g 2.1 g
29 木	中華丼 さつまいもの甘辛煮 わかめスープ メロン	牛乳 チャプチェ	牛乳、豚肉	さつまいも、米、はるさめ、きび砂糖、でんぷん、サラダ油、ごま油	メロン、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、にら、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、にんにく、ねぎ	だし用こんぶ、だし用かつお節、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 18.9 g 11.4 g 2.4 g
31 土	あんかけうどん 煮豆 ブルー	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、金時豆、鶏肉、チーズ	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 食塩相当量	513 kcal 20.5 g 13.8 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。

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・もも・さけ
 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・りんご・オレンジ・さけ・ゼラチン



『保育園食育ステーション』
 区立保育園の給食に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。



献立表



日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(食食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
2 16 月	ご飯 じゃんじゃん豆腐 ナムル わかめスープ	牛乳 チーズケーキ	牛乳、豆腐、豚肉、卵、クリームチーズ	米、小麦粉、きび砂糖、バター、でんぷん、サラダ油、ごま油	もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、生わかめ、にんにく、しょうが(汁で使用)	しょうゆ、酒、食塩、ベーキングパウダー、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 食塩相当量	532 kcal 19.3 g 21.1 g 2 g
3 17 火	バターロール 美生柑 魚のマリネソース ゆでスナックえんどう イタリアンスープ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳、かじき	バターロール、米、サラダ油、きび砂糖、米粉、でんぷん	美生柑、ホールトマト缶詰、たまねぎ、スナックえんどう、キャベツ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、酢、とんかつソース、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 食塩相当量	534 kcal 20.1 g 18.9 g 2.1 g
4 18 水	焼肉丼 のり塩さつまいも はるさめスープ メロン	牛乳 みかんヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉	さつまいも、米、クラッカー、サラダ油、きび砂糖、はるさめ	メロン、みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ、にんにく、あおのり	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、とんかつソース、ケチャップ、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 食塩相当量	561 kcal 19.2 g 14.7 g 1.7 g
5 19 木	ご飯 スープ 味つきハンバーグ にんじん甘煮 ゆでいんげん	牛乳 焼きビーフン	牛乳、豚ひき肉、豚肉、牛乳(調理用)、チーズ、鶏肉	米、ビーフン、生パン粉、サラダ油、きび砂糖	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、いんげん、にら、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、とんかつソース、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 食塩相当量	526 kcal 24 g 16.6 g 2.2 g
6 20 金	ご飯 メロン 魚あけほの焼き おひたし みそ汁	牛乳 ちんすこう	牛乳、さけ、みそ、油揚げ、きな粉	米、小麦粉、へにばな油、きび砂糖、米粉、サラダ油	メロン、もやし、なす、たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、食塩、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 kcal 21.2 g 18.2 g 1.2 g
7 21 土	鶏こんぶご飯 きゅうりのごま油あえ スープ	牛乳 クッキー せんべい ブルー	牛乳、鶏肉、みそ	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、ごま油、サラダ油、きび砂糖	きゅうり、ブルー(乾)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、刻みこんぶ	酒、しょうゆ、食塩、本みりん、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 食塩相当量	490 kcal 18.5 g 12.5 g 1.8 g
9 23 月	ご飯 肉じゃがみそ風味 清汁	牛乳 米粉のいちごジャムケーキ	牛乳、豚肉、調製豆乳、みそ、油揚げ	じゃがいも、米、米粉、きび砂糖、へにばな油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、いちごジャム、グリーンピース(冷凍)	酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、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 食塩相当量	509 kcal 18.3 g 11.5 g 1.5 g

日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(食食・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 火	わかめごはん メロン 千草焼き アスパラのおかか和え みそ汁	牛乳 ミートサンドパン	牛乳、卵、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、かつお節	米、ドックパン、サラダ油、パン粉、きび砂糖	メロン、グリーンアスパラガス、なめこ水煮、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム缶、生わかめ	ケチャップ、本みりん、酒、しょうゆ、食塩、だし用煮干し、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518 kcal 24.8 g 16.6 g 2.1 g
11 25 水	カレーライス チョレギサラダ 小玉すいか	牛乳 グレーゼリー 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、きび砂糖、サラダ油、バター、ごま油、はちみつ	小玉すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、りんご、ねぎ、セロリ、粉かんでん、刻みのり、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 食塩相当量	559 kcal 17.3 g 17.5 g 1.5 g
12 26 木	バターロール スープ 豚肉のりんごソース焼き ゆでブロッコリー トマト	牛乳 ツナおにぎり	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	バターロール、米、じゃがいも、オリーブ油	トマト、りんご、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく	しょうゆ、酢、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 食塩相当量	501 kcal 22.5 g 16.1 g 2.1 g
13 27 金	ご飯 田舎汁 さけの立田焼き おひたし 煮豆	牛乳 米粉パン蒸しパン	牛乳、さけ、豆腐、調製豆乳、金時豆	米、米粉、きび砂糖、へにばな油、でんぷん、サラダ油	こまつな、だいこん、パン缶、もやし、ねぎ、にんじん、しょうが(汁で使用)	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	508 kcal 23.8 g 10.6 g 1.5 g
14 28 土	クリームコーンスパゲッティ フレンチサラダ チーズ	牛乳 あけほのおにぎり	牛乳、豚肉、チーズ	スパゲッティ、米、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、にんじん	酢、食塩、酒、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	526 kcal 20.3 g 14 g 1.6 g
30 月	ご飯 メロン 鶏肉のマーマレード煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 カステラ	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	米、カステラ	メロン、キャベツ、かぼちゃ、マーマレード、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく	しょうゆ、酒、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	539 kcal 23.8 g 10.8 g 1.4 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。

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

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材
卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・もも・さけ・ゼラチン



『保育園食育ステーション』
区立保育園の給食に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。



献立表



2025年07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 15	ご飯 小玉すいか 豚肉の生姜焼き いそべあえ みそ汁	牛乳 ベーグドポテト	牛乳、豚肉(ロー ス)、みそ、油揚げ	じゃがいも、米、サ ラダ油	小玉すいか、とうが な、もやし、こまつ な、にんじん、しょ うが(汁で使用)、 刻みのり	しょうゆ、酒、食 塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	495 kcal 22.2 g 19.3 g 1.6 g
2 30	カオマンガイ風炊き込みご飯 トマトサラダ スープ	牛乳 米粉のかぼちゃマフィン	牛乳、鶏肉、調製豆 乳	米、米粉、きび砂 糖、サラダ油、はち みつ、コーンスター チ、ペにはな油	トマト、かぼちゃ、にんじ ん、たまねぎ、チンゲンサ イ、きゅうり、ねぎ、コー ン缶、セロリ、グリーンピース (冷凍)、にんにく、しょう が(汁で使用)	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 食塩相当量	489 kcal 20.6 g 13.6 g 2.0 g
3 31	バターロール スコップクロック ゆできゃべつ スープ	牛乳 フルーツヨーグルト クッキー	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、豚ひき肉、チー ズ、スキムミルク	じゃがいも、バター ロール、クッキー、 パン粉、サラダ油、 きび砂糖	たまねぎ、キャベ ツ、パイン缶、もも 缶、にんじん、ピー マン	とんかつソース、 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 食塩相当量	509 kcal 21.7 g 21.7 g 2.2 g
4 18	ご飯 みそ汁 かじきのしそ焼き 切干大根の煮つけ ゆでとうもろこし	牛乳 ガーリックトースト	牛乳、かじき、豆 腐、みそ、油揚げ	米、食パン、オリ ブ油、きび砂糖、サ ラダ油	とうもろこし、なめこ 水煮、にんじん、ね ぎ、切干しだいこん、 しょうが(汁で使 用)、しそ、パセリ、 にんにく	しょうゆ、本みり ん、食塩、だし用か つお節、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	520 kcal 24.5 g 17.8 g 2.1 g
5 土	きつねうどん 煮豆 ブルー ン	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	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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	520 kcal 19.2 g 16.1 g 2.3 g
7 月	二色ごはん しょうゆフレンチ そうめん汁 メロン	牛乳 スクエアケーキ いちごジャムソースが け	牛乳、豚ひき肉、牛 乳(調理用)、卵、 ちくわ、油揚げ	米、小麦粉、しらだ き、きび砂糖、干し そうめん、バター、 サラダ油、でんぷん	メロン、キャベツ、に んじん、こまつな、い ちごジャム、オクラ、 いんげん、しょうが (汁で使用)	だし用こんぶ、だし 用かつお節、しょう ゆ、酢、ベーキング パウダー、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	558 kcal 20.6 g 18.6 g 2.4 g
8 29	ご飯 みそ汁 魚の青のり焼き おひたし かぼちゃの甘辛煮	牛乳 焼きそば	牛乳、さけ、豚肉、 みそ、油揚げ	米、蒸し中華めん、 米粉、サラダ油、き び砂糖	キャベツ、かぼちゃ、 もやし、こまつな、に んじん、たまねぎ、 しょうが(汁で使 用)、あおのり、なす	だし用煮干、だし用 かつお節、とんかつ ソース、しょうゆ、 本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	490 kcal 25.3 g 11.1 g 2.0 g
9 23	カレーライス ナムル メロン	牛乳 りんごゼリー 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、きび砂糖、 サラダ油、バター、 はちみつ、ごま油	もやし、りんご濃縮果 汁、メロン、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 (汁で使用)	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 食塩相当量	564 kcal 20 g 16.9 g 1.5 g
10 24	バターロール 小玉すいか とりそぼろ入り卵焼き きゅうりのオリーブ油あえ トマト塩こうじスープ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳、卵、鶏ひき 肉、かつお節	バターロール、米、 サラダ油、オリーブ 油	小玉すいか、たまね ぎ、きゅうり、ホー ルトマト缶詰、にん じん、万能ねぎ	ケチャップ、塩こう じ、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 食塩相当量	506 kcal 20.0 g 17.0 g 2.1 g
11 25	ご飯 かじきのねぎだれ ゆで野菜 みそ汁	牛乳 クリームチーズ蒸しパン	牛乳、かじき、牛乳 (調理用)、クリー ムチーズ、みそ	米、じゃがいも、小 麦粉、きび砂糖、米 粉、でんぷん、サラ ダ油	キャベツ、もやし、 たまねぎ、ねぎ、に んじん、しょうが (汁で使用)	しょうゆ、本みり ん、酒、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 食塩相当量	528 kcal 21.9 g 14 g 1.5 g
12 26	ご飯 肉じゃがみそ風味 スープ みかん	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉、鶏肉、 みそ	じゃがいも、米、甘 辛せんべい、クッ キー、きび砂糖	もやし、たまねぎ、 にんじん、みかん 缶、わかめ(乾)	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 食塩相当量	518 kcal 19.4 g 12.5 g 1.8 g
14 28	ご飯 メロン スタミナ麻婆豆腐 きゅうりの甘酢漬 漬汁	牛乳 米粉のケーキサレ	牛乳、豆腐、牛乳 (調理用)、豚ひき 肉、チーズ、粉チー ズ、赤みそ	米、米粉、でんぷ ん、ペにはな油、き び砂糖、焼きふ、サ ラダ油	きゅうり、ねぎ、こ まつな、にんじん、 たまねぎ、にんに く、しょうが、メロ ン	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 食塩相当量	535 kcal 21.1 g 17.6 g 2.3 g
16 水	ご飯 珍珠丸子 野菜炒め スープ	牛乳 食パンいちごジャムバター	牛乳、豚ひき肉、鶏 肉	米、食パン、もち 米、パン粉、パ ター、サラダ油、で んぷん	もやし、たまねぎ、 にんじん、チンゲン サイ、いちごジャ ム、ピーマン、しょ うが(汁で使用)	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 食塩相当量	546 kcal 20.7 g 14.0 g 2.1 g
17 木	ご飯 メロン 塩から揚げ おひたし かき玉汁	牛乳 焼き寿司	牛乳、鶏肉、卵、さ け(甘塩)	米、米粉、サラダ 油、でんぷん、きび 砂糖	メロン、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、きゅう り、オクラ、にら、に んにく、しょうが(汁で使 用)、あおのり	酢、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 食塩相当量	541 kcal 24.9 g 14.1 g 2.1 g
19 土	なすのスパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 あけほのおにぎり	牛乳、豚肉	スパゲッティ、米、 サラダ油	キャベツ、なす、た まねぎ、みかん缶、 ホールトマト缶詰、 きゅうり、にんじ ん、にんにく	ケチャップ、酢、食 塩、本みりん、酒、 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	508 kcal 19.7 g 12.3 g 1.5 mg
22 火	ジュシーメー かぼちゃのサラダ アーサ汁 メロン	牛乳 焼きパン	牛乳、豆腐、豚肉、 きな粉	バターロール、米、 もち米、サラダ油、 きび砂糖	かぼちゃ、にんじん、 いんげん、刻みこん ぶ、あおさ、干しい だけ、しょうが(汁で 使用)、メロン	しょうゆ、酒、酢、 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 食塩相当量	537 kcal 20.3 g 17.1 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。

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
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・もも・さけ



『保育園食育ステーション』
区立保育園の給食に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

献 立 表



2025年8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 29 金	ご飯 すいか かじきのみそだれ ゆで野菜 清汁	牛乳 ブラウニー	牛乳、かじき、豆腐、卵、みそ	米、バター、小麦粉、きび砂糖、でんぷん	すいか、もやし、ねぎ、こまつな、にんじん	ココア(ピュアココア)、本みりん、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 食塩相当量	550 kcal 23.4 g 20.9 g 1.5 g
2 23 土	ジャージャーめん わかめスープ フルーン	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、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、フルーン(乾)、コーン缶、きゅうり、わかめ(乾)、しょうが(汁で使用)	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 食塩相当量	478 kcal 18.8 g 15.6 g 2.4 g
4 25 月	肉豆腐料理 のりサラダ はるさめスープ	牛乳 みかんヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豆腐、豚肉、鶏肉	米、クラッカー、サラダ油、はるさめ、きび砂糖、でんぷん	もやし、みかん缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、刻みのり、にんにく、にら	しょうゆ、酒、酢、食塩、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	508 kcal 25.3 g 17.4 g 2 g
5 19 火	バターロール メロン ハンバーグ にんじん甘煮 スープ	牛乳 鮭おにぎり	牛乳、豚ひき肉、牛乳(調理用)、牛ひき肉、さけ(甘塩)	バターロール、米、じゃがいも、生パン粉、サラダ油、きび砂糖	メロン、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、万能ねぎ	とんかつソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ、酒、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 食塩相当量	551 kcal 23.7 g 16.5 g 2.3 g
6 20 水	夏野菜カレー 酢の物	牛乳 ピーチゼリー せんべい	牛乳、豚肉、牛乳(調理用)	胚芽米、甘辛せんべい、小麦粉、きび砂糖、サラダ油、バター、はちみつ	もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ズッキーナ、なす、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、パセリ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 kcal 18.8 g 16.4 g 1.7 g
7 21 木	ぶどうロール すいか 魚ステーキ 青のり粉ふきいも コンスープ	牛乳 ナポリタン風ビーフン	牛乳、かじき、豚肉	ぶどうロール、じゃがいも、ビーフン、サラダ油、でんぷん、きび砂糖	すいか、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、とんかつソース、パプリカ粉、こしょう、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	499 kcal 23.4 g 16.4 g 2.4 g
8 22 金	ご飯 みそ汁 魚の塩麹焼き 煮豆 おかあかえ	牛乳 ドーナツ	牛乳、さけ、金時豆、みそ、かつお節	米、ドーナツ、きび砂糖	キャベツ、なめこ水煮、にんじん、オクラ、たまねぎ	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 食塩相当量	535 kcal 25.6 g 15.2 g 1.6 g
9 30 土	スパゲッティミートソース フレンチサラダ	牛乳 コーンおにぎり	牛乳、豚ひき肉	スパゲッティ、米、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、干しぶどう、セロリ、コーン缶	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩、酒、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 食塩相当量	514 kcal 19.6 g 13.1 g 1.5 g
12 火	ケチャップライス ポテトフレンチ スープ	牛乳 みそ蒸しパン	牛乳、豚ひき肉、チーズ、みそ	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、酒、酢、食塩、しょうゆ、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 食塩相当量	504 kcal 18.2 g 12.4 g 2.4 g
13 27 水	ご飯 にんじんと高野豆腐の卵焼き ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 焼きおにぎり	牛乳、卵、鶏ひき肉、みそ、凍り豆腐	米、きび砂糖、焼きいも、サラダ油	たまねぎ、にんじん、芽ひじき	だし用かつお節、しょうゆ、本みりん、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	531 kcal 20.3 g 13.2 g 2.2 g
14 28 木	ハヤシライス わかめサラダ	牛乳 チャプチェ	牛乳、豚肉、牛肉	米、じゃがいも、はるさめ、米粉、サラダ油、きび砂糖	たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、わかめ(乾)、にんにく、キャベツ	しょうゆ、ケチャップ、とんかつソース、本みりん、酒、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 食塩相当量	543 kcal 20.4 g 19.3 g 1.9 g
15 金	チャーハン かぼちゃのサラダ 塩こうじスープ	牛乳 米粉きなこケーキ	牛乳、豚肉、調製豆乳、きな粉	米、米粉、きび砂糖、ペにはな油、でんぷん、サラダ油	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、いんげん	塩こうじ、酢、酒、食塩、ベーキングパウダー、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 食塩相当量	535 kcal 16.9 g 17.1 g 1.5 g
16 土	ツナカレーピラフ スープ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、ツナ油漬缶、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、干しぶどう	しょうゆ、食塩、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 食塩相当量	502 kcal 15.3 g 17 g 1.8 g
18 月	ご飯 すいか 豚肉の pinaapple ソース焼き ゆで野菜 みそ汁	牛乳 チーズトースト	牛乳、豚肉、ピザ用チーズ、みそ	米、食パン	すいか、もやし、かぼちゃ、パイン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、とんかつソース、しょうゆ、食塩、こしょう、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	536 kcal 26.8 g 15.2 g 2.2 g
26 火	ケチャップライス ポテトフレンチ スープ メロン	牛乳 みそ蒸しパン	牛乳、豚ひき肉、チーズ、みそ	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、サラダ油	メロン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、酒、酢、食塩、しょうゆ、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 食塩相当量	522 kcal 18.6 g 12.4 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。

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・もも・さけ

9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・もも・セラチン・さけ



『保育園食育ステーション』
区立保育園の給食に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士

献立表



2025年09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 月 16 火	ご飯 鶏肉の酢しょうゆ煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 りんごの米粉マフィン	牛乳、鶏肉、調製豆乳、みそ	米、米粉、きび砂糖、べにばな油、コーンスターチ、はちみつ	キャベツ、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、りんごジャム、にんじん	酢、しょうゆ、ペーキングパウダー、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	503 kcal 21.7 g 12.7 g 1.6 g
2 火	クロワッサン なし 魚のバーベキュー風 ゆで野菜 ペーザンヌスープ	牛乳 ポテトグラタン	牛乳、かじぎ、ワインナー、ピザ用チーズ、牛乳(調理用)	じゃがいも、クロワッサン、マヨネーズ、でんぷん、サラダ油、きび砂糖	なし、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご、セロリ	しょうゆ、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 食塩相当量	500 kcal 22.5 g 16.3 g 1.7 g
3 17 水	こぎつねごはん さつまいものレモン煮 豚汁 りんご	牛乳 炒めうどん	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、油揚げ、みそ、かつお節	さつまいも、米、干しうどん、板こんにゃく、きび砂糖、サラダ油	りんご、にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ、たまねぎ、国産レモン、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	535 kcal 21.2 g 12.3 g 2.2 g
4 18 木	バターロール チリコンカン風プロッコリー添え フレンチサラダ	牛乳 きなこおはぎ	牛乳、豚肉、だいず(乾)、きな粉	バターロール、じゃがいも、もち米、米、サラダ油、きび砂糖	キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、プロッコリー、パイン缶、にんじん、きゅうり	ケチャップ、酢、酒、とんかつソース、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	561 kcal 24.7 g 18.1 g 1.2 g
5 19 金	ご飯 魚のスタミナ焼き おひたし みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト せんべい	牛乳、ヨーグルト(無糖)、かじぎ、豆腐、みそ	米、甘辛せんべい、きび砂糖、サラダ油	もやし、みかん缶、もも缶、りんご、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、生わかめ、にんにく	しょうゆ、酒、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	488 kcal 23.4 g 13.1 g 1.5 g
6 20 土	ご飯 肉じゃがうま煮 みそ汁 みかん	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚肉、チーズ、みそ	じゃがいも、米、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖	みかん缶、たまねぎ、にんじん、わかめ(乾)	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 食塩相当量	549 kcal 19.4 g 14.7 g 1.8 g
8 22 月	ご飯 なし 豆腐チャンブルー スティックきゅうり アーサ汁	牛乳 はちみつレーズンケーキ	牛乳、豆腐、豚肉、卵、かつお節	米、小麦粉、バター、はちみつ、きび砂糖、サラダ油、焼きふ	なし、もやし、きゅうり、にんじん、にら、干しぶどう、あおさ	しょうゆ、食塩、ペーキングパウダー、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 食塩相当量	550 kcal 21.3 g 20.1 g 1.8 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		
9 30 火	バターロール ブルーン 魚フライ 塩もみ野菜 トマトスープ	牛乳 スイートポテト	牛乳、さけ、鶏肉、牛乳(調理用)	さつまいも、バターロール、パン粉、きび砂糖、バター、サラダ油、小麦粉	キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ブルー(乾)、きゅうり	とんかつソース、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 食塩相当量	468 kcal 23.4 g 17 g 2.1 g
10 24 水	米粉のカレーライス 小松菜の納豆サラダ	牛乳 オレンジゼリー せんべい	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、ゼラチン	胚芽米、じゃがいも、甘辛せんべい、きび砂糖、米粉、サラダ油、ごま油、はちみつ	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、りんご、セロリ、粉かんでん、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、鳥から、ペーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	532 kcal 20.1 g 12.3 g 1.5 g
11 25 木	韓国の風ふりかけご飯 ほうれん草の卵焼き わかめサラダ みそ汁	牛乳 じゃこ入り焼きおにぎり	牛乳、卵、ちりめんじゃこ、みそ、油揚げ、かつお節	米、サラダ油、きび砂糖、ごま油	キャベツ、なす、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、生わかめ、万能ねぎ、刻みのり	しょうゆ、本みりん、酢、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 食塩相当量	548 kcal 21.7 g 16.7 g 2.4 g
12 26 金	ご飯 清汁 魚の照り焼き おひたし 煮豆	牛乳 ガーリックトースト ブルーン	牛乳、かじぎ、豆腐、金時豆	米、食パン、きび砂糖、オリーブ油	もやし、こまつな、ブルー(乾)、チンゲンサイ、にんじん、パセリ、にんにく	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 食塩相当量	571 kcal 25.2 g 20.5 g 1.6 g
13 27 土	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ	牛乳 ツナおにぎり	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	スパゲッティ、米、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、コーン(冷凍)、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	532 kcal 21.2 g 14.2 g 1.3 g
29 月	ご飯 豚肉の塩麹焼き おかか和え 豆乳みそ汁	牛乳 ミルクココアドック	牛乳、豚肉、調製豆乳、みそ、油揚げ、スキムミルク、かつお節	米、ドックパン、無塩バター、きび砂糖、サラダ油	もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ	塩こうじ、ココア(ピュアココア)、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 食塩相当量	545 kcal 24.8 g 18.5 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。

★食材を体の中のものによって(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。

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・もも・さけ・ゼラチン

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・オレンジ・もも・さけ・さば



『保育園食育ステーション』
区立保育園の給食に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士

献立表



2025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		
1 水	ご飯 華しゅうまい 野菜炒め わかめスープ	牛乳 こんぶおにぎり	牛乳、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶	米、しゅうまいの皮、でんぷん、サラダ油、きび砂糖	もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、生わかめ、刻みこんぶ	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 食塩相当量	526 kcal 20.7 g 9.6 g 2.0 g
2 木	ピビンバ風ごはん 煮豆 はるさめスープ	牛乳 春巻きのアップルパイ	牛乳、豚肉、金時豆、鶏肉、みそ	米、春巻きの皮、きび砂糖、サラダ油、はるさめ、ごま油	りんご、もやし、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、にんにく、しょうが(汁で使用)	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 食塩相当量	563 kcal 23.5 g 15.7 g 1.4 g
3 金	ご飯 かじきのみそだれ ゆで野菜 清汁	牛乳 バストリー ブルー	牛乳、かじき、みそ、油揚げ	米、デニッシュペストリー、きび砂糖、でんぷん	こまつな、キャベツ、みずな、ブルー(乾)、にんじん、たまねぎ	本みりん、しょうゆ、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 食塩相当量	519 kcal 20.8 g 2.0 g 1.5 g
4 18 土	中華丼 スープ みかん	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、でんぷん、サラダ油、きび砂糖	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、みかん	しょうゆ、食塩、酒、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520 kcal 20.8 g 16.3 g 2.0 g
6 20 月	ご飯 豚肉のりんごソース焼き ゆで野菜 みそ汁	牛乳 コーン焼きおにぎり	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	米、オリーブ油、きび砂糖	キャベツ、りんご、こまつな、コーン缶、にんじん、生わかめ、にんにく、みかん	しょうゆ、酢、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 kcal 21.6 g 13.2 g 1.9 g
7 21 火	バターロール 鶏肉のマーマレード煮 ゆでブロッコリー 粉ふきいも	牛乳 ダークフルーツケーキ	牛乳、鶏肉、卵	バターロール、じゃがいも、バター、黒砂糖、小麦粉	ホームルトマト缶詰、マーマレード、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、にんにく、ブルー(乾)	しょうゆ、酒、塩こうじ、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 食塩相当量	536 kcal 25.1 g 19.5 g 2.0 g
8 22 水	根菜入りドライカレー 野菜のガーリックあえ きのこスープ みかん	牛乳 ピーチゼリー せんべい	牛乳、豚ひき肉、鶏肉	胚芽米、甘辛せんべい、きび砂糖、サラダ油、米粉、はちみつ	みかん、もも缶、キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきだけ、しめじ、ごぼう、粉かんでん、にんにく	しょうゆ、とんかつソース、ケチャップ、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 食塩相当量	513 kcal 21.1 g 13.3 g 1.9 g
9 23 木	ご飯 秋色酢豚 スープ	牛乳 焼きビーフン	牛乳、豚肉	米、さつまいも、ビーフン、サラダ油、でんぷん、きび砂糖	たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、しめじ、ビーマン、にら	ケチャップ、しょうゆ、食塩、酢、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 食塩相当量	538 kcal 21.2 g 1.5 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		
10 24 金	ご飯 さばの黒酢煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 和風トースト ブルー	牛乳、さば、みそ	米、食パン、米粉、サラダ油、きび砂糖	だいこん、もやし、ほうれんそう、ブルー(乾)、たまねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり	黒酢、しょうゆ、酒、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514 kcal 22.2 g 17.4 g 1.9 g
11 25 土	きのこスパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 あけぼの青のりおにぎり	牛乳、豚肉	スパゲッティ、米、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、にんじん、しめじ、きゅうり、にんにく、あおのり	しょうゆ、酢、食塩、酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 17.8 g 11.3 g 1.4 g
14 27 月	ご飯 じゃんじゃん豆腐 かぶとにんじんの甘酢漬け みそ汁	牛乳 バインヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト(無糖)、生揚げ、豚肉、みそ	米、クラッカー、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	かぶ、パイン缶、ねぎ、なめこ、たけのこ(ゆで)、こまつな、にんじん、にんにく	しょうゆ、酢、酒、食塩、パプリカ粉、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512 kcal 21.9 g 16.9 g 2.1 g
15 29 水	鮭のkokorumaごはん のりサラダ 清汁 みかん	牛乳 みそだれポテト	牛乳、豆腐、さけ、油揚げ、みそ	じゃがいも、発芽玄米、米、サラダ油、きび砂糖	みかん、もやし、こまつな、にんじん、万能ねぎ、しめじ、刻みのみ、しょうが(汁で使用)、にら	しょうゆ、塩こうじ、酒、酢、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 食塩相当量	470 kcal 20.6 g 15.1 g 2.2 g
16 30 木	ご飯 お好み焼き風卵焼き きゅうりのオリーブ油あえ みそ汁	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	牛乳、卵、豚ひき肉、牛乳(調理用)、かつお節、みそ	米、小麦粉、バター、きび砂糖、オリーブ油、サラダ油、焼きふ	キャベツ、きゅうり、もやし、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、万能ねぎ、あおのり	とんかつソース、食塩、ベーキングパウダー、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 kcal 17.7 g 18.3 g 1.7 g
17 31 金	チキンライス 紫キャベツのサラダ コーンスープ	牛乳 米粉のケーキサレ	牛乳、鶏ひき肉、粉チーズ、牛乳(調理用)、チーズ	米、米粉、ベにばな油、でんぷん、サラダ油、きび砂糖	にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、レッドキャベツ、グリーンピース(冷凍)、クリームコーン缶	ケチャップ、酒、食塩、酢、ベーキングパウダー、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 食塩相当量	518 kcal 16.3 g 16.3 g 2.9 g
28 火	ご飯 かじきのみそだれ ゆで野菜 清汁	牛乳 春巻きのアップルパイ	牛乳、かじき、みそ、油揚げ	米、きび砂糖、でんぷん、春巻きの皮、サラダ油、じゃがいも	こまつな、にんじん、りんご、たまねぎ、みかん、キャベツ	本みりん、しょうゆ、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 食塩相当量	517 kcal 20.1 g 14.9 g 1.4 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。

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・もも・さけ・さば
 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・りんご・オレンジ・さけ・セラチン



『保育園食育ステーション』
 区立保育園の給食に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士

献 立 表



2025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(食食・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	ちゃんぽん麺 煮豆 みかん	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、金時豆、豚肉、チーズ	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、サラダ油	みかん、たまねぎ、キャベツ、もやし、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 食塩相当量	522 kcal 21.2 g 14.9 g 2.3 g
4 火 17 月	ご飯 じゃがいもと豚肉のうま煮 清汁 みかん	牛乳 抹茶蒸しパン	牛乳、豚肉、みそ	じゃがいも、米、小麦粉、糸こんにゃく、きび砂糖、焼きふ	みかん、たまねぎ、にんじん、こまつな、にら	しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、食塩、抹茶、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 食塩相当量	493 kcal 17.5 g 8.0 g 1.4 g
5 19 水	バターロール 西洋なし 魚のチーズパン粉焼き 塩もみ野菜 トマト塩こうじスープ	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳、さけ、粉チーズ	バターロール、米、パン粉、サラダ油	西洋なし、キャベツ、たまねぎ、ホールドマト缶詰、しめじ、こまつな、にんじん、きゅうり、しょうが	しょうゆ、塩こうじ、酒、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 食塩相当量	506 kcal 23.4 g 13.8 g 2.0 g
6 20 木	大根カレー ブロッコリーのかりかりサラダ	牛乳 りんごゼリー せんべい	牛乳、豚ひき肉、牛乳(調理用)、ちりめんじゃこ、ゼラチン	胚芽米、甘辛せんべい、小麦粉、きび砂糖、サラダ油、バター、はちみつ	だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、セロリ、粉かんでん、にんにく、しょうが、りんご濃縮果汁	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 食塩相当量	581 kcal 23.9 g 19.0 g 1.7 g
7 21 金	ご飯 みそ汁 魚のもみじ焼き おひたし さつまいもの甘辛煮	牛乳 ガーリックトースト	牛乳、さけ、豆腐、みそ	米、さつまいも、米粉、マヨネーズ、きび砂糖、食パン、オリーブ油	もやし、ほうれんそう、にんじん、なめこ水煮、ねぎ、にんにく、パセリ	しょうゆ、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 食塩相当量	507 kcal 22.5 g 14.7 g 1.7 g
8 22 土	ご飯 すき焼き煮 みそ汁	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉、焼き豆腐、みそ、油揚げ	米、甘辛せんべい、クッキー、焼きふ、きび砂糖、サラダ油	たまねぎ、ねぎ、にんじん、こまつな、わかめ(乾)	しょうゆ、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 食塩相当量	522 kcal 21.0 g 16.3 g 1.8 g
10 25 火	麻婆丼 かぼちゃの甘辛煮 わかめスープ みかん	麦茶 ヨーグルト バターロール	牛乳(乳児)、豆腐、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、みそ	米、バターロール、きび砂糖、てんぷん、サラダ油	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、生わかめ	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 食塩相当量	497 kcal 19.1 g 9.4 g 2.2 g
日 曜	献 立 名	3時おやつ	材料名(食食・3時おやつ)				栄 養 価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
11 火	ぶどうロール 魚イタリヤ揚げ にんじん甘煮 ペーザンヌスープ	牛乳 肉みそごはん(防災用)	牛乳、かじぎ、豚ひき肉、赤みそ	アルファ米、ぶどうロール、サラダ油、小麦粉、きび砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、セロリ、こまつな、しょうが、パセリ	ケチャップ、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 食塩相当量	535 kcal 23.2 g 19.4 g 2.2 g
12 26 水	あけほのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁	牛乳 豚肉のフォー	牛乳、卵、生揚げ、鶏ひき肉、豚肉、みそ	米、ピーマン、サラダ油、ごま油、きび砂糖	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、みつば、生わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、だし用かつお節、だし用こんぶ、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	496 kcal 22.9 g 16.6 g 2.5 g
13 27 木	バターロール ポークシチュー 白菜と柿のサラダ	牛乳 チヂミ	牛乳、豚肉、豆腐、ウインナー	バターロール、じゃがいも、米粉、サラダ油、きび砂糖	たまねぎ、はくさい、にんじん、かき、きゅうり、にら、トマトピューレ	酢、とんかつソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ、ココア(ビュアココア)、こしょう、鳥がら、ペーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	490 kcal 19.8 g 20.6 g 2.2 g
14 28 金	ご飯 みかん さばの塩焼き ひじきの煮物 豚汁	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、さば、チーズ、豚肉、みそ、油揚げ	さつまいも、米、きび砂糖、サラダ油	みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、こほう、芽ひじき	しょうゆ、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	552 kcal 22.7 g 16.8 g 1.9 g
15 29 土	カレースパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 ツナおにぎり	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	スパゲッティ、米、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、万能ねぎ、干しぶどう、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 食塩相当量	516 kcal 21.0 g 14.2 g 1.2 g
18 火	ご飯 りんご 鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草とちりめんこんにゃくのサラダ スープ	牛乳 ヨーグルトクラフティー	牛乳、鶏肉、ヨーグルト(無糖)、卵、牛乳(調理用)	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、バター、サラダ油、てんぷん	りんご、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、コーン、ピーマン、干しぶどう、しょうが	ケチャップ、酢、酒、とんかつソース、食塩、しょうゆ、ベーキングパウダー、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 食塩相当量	543 kcal 20.7 g 17.4 g 1.6 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。

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・さば・ゼラチン
 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
 乳・卵・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・さけ



『保育園食育ステーション』
 区立保育園の給食に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士

献 立 表



2025年12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 15 月	ご飯 肉じゃがみそ風味 田舎汁	牛乳 ジンジャーケーキ	牛乳、豆腐、豚肉、卵、牛乳(調理用)、みそ	じゃがいも、米、小麦粉、きび砂糖、サラダ油	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、しょうが(汁で使用)、グリーンピース(冷凍)	酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、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 食塩相当量	571 kcal 20.3 g 18.8 g 1.4 g
2 16 火	バターロール りんご かじきのサクサクフライ ほうれん草ともやしとコーンのサラダ スープ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳、かじき、調製豆乳	バターロール、米、コーンフレーク、でんぷん、サラダ油、きび砂糖	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、ピーマン	しょうゆ、ケチャップ、酢、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 食塩相当量	571 kcal 21.6 g 16.0 g 2.7 g
3 水	大根カレー ナムル	牛乳 手作りグラノーラヨーグルト	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉、牛乳(調理用)	胚芽米、オートミール、小麦粉、サラダ油、メープルシロップ、ベにはばな油、バター、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、干しぶどう、セロリ、にんにく、しょうが(汁で使用)	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 食塩相当量	566 kcal 20.7 g 21.8 g 1.4 g
4 18 木	納豆ごはん 筑前煮 みそ汁	牛乳 あんかけうどん	牛乳、鶏肉、納豆、豚肉、みそ	干しうどん、米、さといも、板こんにゃく、でんぷん、きび砂糖、焼きび、サラダ油	にんじん、れんこん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、しょうが(汁で使用)、刻みのみり	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、だし用煮干、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 食塩相当量	511 kcal 23.6 g 10.7 g 2.8 g
5 19 金	ご飯 みかん 魚の治部煮 ゆで野菜 みぞれ汁	牛乳 ドーナッツ	牛乳、さけ、豆腐、鶏肉	米、ドーナッツ、米粉、きび砂糖	みかん、だいこん、はくさい、こまつな、なめこ水煮、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、酒、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 食塩相当量	530 kcal 23.6 g 15.7 g 1.4 g
6 20 土	ご飯 肉野菜炒め みそ汁 ブルー	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉、みそ	米、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、わかめ(乾)、にんにく、ブルー	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 食塩相当量	507 kcal 19.3 g 14.1 g 1.6 g
8 22 月	ご飯 みかん 麻婆豆腐 きゅうりのごま油あえ わかめスープ	牛乳 米粉のかぼちゃマフィン	牛乳、豆腐、豚ひき肉、調製豆乳、みそ	米、米粉、きび砂糖、はちみつ、コーンスターチ、でんぷん、ベにはばな油、ごま油、サラダ油	きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、みかん	しょうゆ、ベーキングパウダー、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 食塩相当量	547 kcal 19.7 g 14.6 g 2.1 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		
9 23 火	ご飯 みかん 豚肉のりんごソース焼き ゆでブロックリー 清汁	牛乳 カレーチーストースト	牛乳、豚肉、ビザ用チーズ	米、食パン、オリーブ油	みかん、ブロックリー、はくさい、にんじん、りんご(皮つき)、みずな、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、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 食塩相当量	486 kcal 22.4 g 14.3 g 1.8 g
10 24 水	小松菜ふりかけごはん とりそぼろ入り卵焼き にんじんのコロコロナムル みそ汁	牛乳 鮭おにぎり	牛乳、卵、鶏ひき肉、さけ(甘塩)、みそ、しらす干し、かつお節、油揚げ	米、サラダ油、ごま油、きび砂糖	にんじん、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、食塩、酒、こしょう、だし用かつお節、だし用こんぶ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	537 kcal 21.1 g 14.8 g 2.0 g
11 25 木	バターロール ミートローフ 花野菜サラダ トマトスープ	牛乳 米粉抹茶ケーキいちご添え	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳	バターロール、米粉、じゃがいも、きび砂糖、でんぷん、ベにはばな油、サラダ油、粉糖	たまねぎ、カットトマト缶、ブロックリー、カリフラワー、いちご、にんじん、コーン缶	酢、ケチャップ、食塩、ベーキングパウダー、ナツメグ、だし用こんぶ、だし用かつお節、抹茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	542 kcal 23.5 g 22.2 g 2.2 g
12 26 金	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き おひたし 煮豆	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、かじき、金時豆、チーズ、みそ、油揚げ	さつまいも、米、きび砂糖	ほうれんそう、もやし、にんじん、切干だいこん	しょうゆ、本みりん、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	520 kcal 23.2 g 11.9 g 1.6 g
13 27 土	スパゲッティミートソース フレンチサラダ ブルー	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳、豚ひき肉	スパゲッティ、米、サラダ油、きび砂糖	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、ブルー(乾)、きゅうり、にんじん、セロリ、芽ひじき	ケチャップ、とんかつソース、しょうゆ、酢、食塩、本みりん、酒、ナツメグ、ペーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	534 kcal 19.8 g 12.8 g 1.7 g
17 水	大根カレー ナムル	麦茶 ヨーグルト ぶどうロール	牛乳(乳児)、ヨーグルト(加糖)、豚肉、牛乳(調理用)	胚芽米、ぶどうロール、小麦粉、サラダ油、バター、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、セロリ、にんにく、しょうが(汁で使用)	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 食塩相当量	495 kcal 17.7 g 13.4 g 1.6 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。			今月使用しているアレルギー表示義務のある食材			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材		
★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。			卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・さけ			卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・もも・オレンジ・さけ		
★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。								



『保育園食育ステーション』
区立保育園の給食に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

献 立 表



2026年1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	
5 月	ツナチャーハン ポテトフレンチ わかめスープ	牛乳 米粉きなこケーキ	牛乳、ツナ油漬缶、 調製豆腐、きな粉	米、じゃがいも、米 粉、きび砂糖、ペ にはな油、でんぷん、 サラダ油	にんじん、たまね ぎ、ねぎ、コーン 缶、グリーンピース （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 537 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 20 g 食塩相当量 2.1 g
6 20 火	ご飯 いちご 豚ひき肉の松風焼き なます風サラダ 清汁	牛乳 ポテトグラタン	牛乳、豚ひき肉、み そ、しらす干し、ウ インナー、ピザ用 チーズ、牛乳（調理 用）	じゃがいも、米、パ ン粉、きび砂糖、サ ラダ油、焼き豆腐、は ちみつ、マヨネーズ 用）	いちご、だいこん、 こまつな、にんじ ん、きゅうり、ねぎ	酢、しょうゆ、本み りん、酒、食塩、だ し用かつお節、だし 用こんぶ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g
7 水	バターロール 魚ステーキ ゆで野菜 コーンスープ	牛乳 赤飯おにぎり	牛乳、かじき、あず き	バターロール、米、 でんぷん、サラダ 油、きび砂糖、もち 米	クリームコーン缶、 はくさい、にんじ ん、こまつな、たま ねぎ	酢、しょうゆ、食 塩、パプリカ粉、こ しょう、だし用かつ お節	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.1 g
8 22 木	カレーライス 酢の物	牛乳 きび糖トースト	牛乳、豚肉、牛乳 （調理用）	胚芽米、じゃがい も、食パン、小麦 粉、サラダ油、きび 砂糖、バター、はち みつ	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、りん ご、きゅうり、生わか め、セロリ、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、パリーフ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g
9 23 金	菜めし ぶり野菜の煮物 みそ汁 みかん	麦茶 ヨーグルト クロワッサン	牛乳（乳児）、ヨーグ ルト（加糖）、ぶり、 みそ	米、クロワッサン、 きび砂糖	みかん、だいこん、かほ ちや、にんじん、たま ねぎ、こまつな、グ リンピース（冷凍）	しょうゆ、酒、食 塩、だし用煮干し	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.3 g
10 24 土	豚丼 きゅうりのごま油あえ スープ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉、鶏肉	米、じゃがいも、甘 辛せんべい、クッ キー、でんぷん、サ ラダ油、ごま油、き び砂糖	たまねぎ、きゅう り、にんじん、ビー マン	しょうゆ、本みり ん、食塩、だし用かつ お節	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.6 g
13 26 月	スタミナ麻婆豆腐丼 のりサラダ かき玉汁	牛乳 クリームチーズ蒸しパン	牛乳、豆腐、牛乳 （調理用）、豚ひき 肉、卵、クリーム チーズ、赤みそ	米、小麦粉、きび砂 糖、サラダ油、でん ぷん	もやし、ねぎ、こま つな、にんじん、た まねぎ、にら、刻み のり、にんにく、 しょうが	しょうゆ、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 545 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.1 g
14 28 水	納豆ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳 のり塩さつまいも	牛乳、豚肉、納豆、 みそ、油揚げ	さつまいも（皮 付）、米、サラダ 油、きび砂糖	だいこん、キャベ ツ、にんじん、たま ねぎ、しょうが（汁 で使用）、刻みの り、あおのり	しょうゆ、酒、食 塩、だし用煮干し	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 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	
15 29 木	ぶどうロール みかん チーズと鶏ひき肉の卵焼き ゆでフロッコリー スープ	牛乳 たらこおにぎり	牛乳、卵、豚肉、ピ ザ用チーズ、鶏ひき 肉、たらこ	ぶどうロール、米、 サラダ油	みかん、たまねぎ、 にんじん、フロッコ リー、こまつな、万 能ねぎ	酒、食塩、こしょう、 しょうゆ、だし用かつ お節	エネルギー 523 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.2 g
16 30 金	ご飯 田舎汁 さけの塩焼き おひたし 煮豆	牛乳 ももとヨーグルトの 米粉ケーキ	牛乳、さけ、豆腐、 ヨーグルト（無糖）、 金時豆	米、米粉、きび砂 糖、ペにはな油、で んぷん	もやし、だいこん、 もも缶、ほうれんそ う、ねぎ、にんじん	しょうゆ、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 527 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.3 g
17 31 土	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ ブルー	牛乳 コーンおにぎり	牛乳、豚肉	スパゲッティ、米、 サラダ油	キャベツ、たまね ぎ、みかん缶、プ ルーン（乾）、きゅ うり、にんじん、 コーン缶、ピーマン	ケチャップ、とんかつ ソース、酢、酒、食塩	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.3 g
19 月	ご飯 じゃんじゃん豆腐 にんじんのココロナムル みそ汁	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、生揚げ、豚 肉、チーズ、みそ	さつまいも、米、で んぷん、サラダ油、 きび砂糖、ごま油	にんじん、だけのこ （ゆで）、なめこ水 煮、ねぎ、こまつ な、はくさい、にん にく	しょうゆ、酒、本み りん、食塩、だし用 煮干し	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2 g
21 水	バターロール 魚フライ ゆで野菜 コーンスープ	牛乳 のりおかかおやき	牛乳、かじき、かつ お節	バターロール、米、 でんぷん、サラダ 油、きび砂糖、小麦 粉、パン粉	クリームコーン缶、 はくさい、にんじ ん、こまつな、たま ねぎ、刻みのり	しょうゆ、食塩、こ しょう、とんかつ ソース、だし用かつ お節	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2 g
27 火	ご飯 いちご 鶏肉の黒酢煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 焼きそば	牛乳、鶏肉、豆腐、 豚肉、みそ	米、蒸し中華めん、 サラダ油、米粉、き び砂糖	いちご、はくさい、た まねぎ、キャベツ、に んじん、こまつな、万 能ねぎ、わかめ （乾）、あおのり	黒酢、とんかつソー ス、しょうゆ、酒、 食塩、だし用煮干し	エネルギー 508 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 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。

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・もも・さけ

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・りんご・オレンジ・
さけ・さば・いか



『保育園食育ステーション』

区立保育園の給食に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士

献立表



2026年02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 16 月	ご飯 生揚げの肉みそ煮 スープ みかん	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、チーズ、みそ	さつまいも、米、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	みかん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、ピーマン、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 食塩相当量	556 kcal 21.8 g 16.6 g 1.6 g
3 火	節分ドライカレー 和風ピクルス スープ	牛乳 豆揚げ	牛乳、豚ひき肉、だいず(乾)	米、さつまいも、小麦粉、サラダ油、きび砂糖、米粉、はちみつ	たまねぎ、れんこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、干しぶどう	しょうゆ、ケチャップ、酢、とんかつソース、食塩、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 食塩相当量	564 kcal 23.3 g 18.8 g 2.3 g
4 18 水	ご飯 さばの味噌煮 ゆで野菜 田舎汁	牛乳 手づくり黒糖パン ブルーン	牛乳、さば、みそ	米、強力粉、さといも、糸こんにゃく、黒砂糖、きび砂糖、サラダ油	もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しょうが、ブルーン(乾)	しょうゆ、ドライイースト、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	567 kcal 23.3 g 14.6 g 1.7 g
5 19 木	食パン(はちみつ・バター) ハンバーグ ゆでブロックリー スープ	牛乳 ビスケットケーキ みかん缶添え	牛乳、豚ひき肉、牛乳(調理用)、生クリーム	食パン、ビスケット、生パン粉、はちみつ、バター、きび砂糖、サラダ油、上白糖	たまねぎ、みかん缶、フロッコリー、チンゲンサイ、にんじん	とんかつソース、ケチャップ、ココア(ビュココア)、食塩、しょうゆ、ナツメグ、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	521 kcal 21.7 g 22.2 g 2.1 g
6 20 金	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ	米、きび砂糖、サラダ油	いちご、ねぎ、こまつな、にんじん、生わかめ、芽ひじき	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 食塩相当量	520 kcal 24.9 g 11.1 g 1.9 g
7 21 土	中華丼 煮豆 ブルーン	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉、金時豆	米、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、でんぷん、サラダ油、ごま油	ブルーン(乾)、はくさい、たまねぎ、にんじん	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 食塩相当量	567 kcal 20.7 g 14.7 g 1.1 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		
9 25 水	ご飯 豚肉の塩麹焼き 小松菜の納豆サラダ きのこスープ	牛乳 キャロットケーキ	牛乳、豚肉、卵、挽きわり納豆	米、小麦粉、きび砂糖、バター、サラダ油、ごま油	もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しめじ	塩こうじ、しょうゆ、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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	555 kcal 22.9 g 20.3 g 1.6 g
10 24 火	ご飯 いかメンチ風 おひたし ワンタンスープ	麦茶 ヨーグルト バターロール	牛乳(乳児)、ヨーグルト(加糖)、いか、鶏ひき肉、豚肉	米、バターロール、パン粉、サラダ油、ワンタン皮	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、ねぎ、たけのこ、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 食塩相当量	490 kcal 23.4 g 7.7 g 1.7 g
12 26 木	クロワッサン 変わりキッシュ にんじん甘煮 塩こうじスープ	牛乳 みたらしポテト	牛乳、卵、牛乳(調理用)、鶏肉、ピザ用チーズ	じゃがいも、クロワッサン、サラダ油、きび砂糖、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ	塩こうじ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	493 kcal 20.2 g 22.8 g 2.4 g
13 27 金	ご飯 魚の治部煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 和風ラスク	牛乳、さけ、みそ	米、食パン、バター、米粉、きび砂糖	みかん、はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、あおのり	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、だし用かつお節、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	495 kcal 23 g 11.3 g 1.7 g
14 28 土	スパゲッティミートソース フレンチサラダ みかん	牛乳 さつまいもおにぎり	牛乳、豚ひき肉	スパゲッティ、米、さつまいも、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、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、酒、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 食塩相当量	542 kcal 19.7 g 12.4 g 1.5 g
17 火	ご飯 高野豆腐の寄せ揚げ ゆでキャベツ 豚汁	牛乳 しらすおにぎり	牛乳、豆腐、豚肉、ハム、みそ、しらす干し、凍り豆腐	米、小麦粉、サラダ油、きび砂糖、でんぷん	キャベツ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、酢、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	583 kcal 19.8 g 15.8 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。

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・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・さけ・えび・さば・セラチン



『保育園育ステーション』
区立保育園の給食に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

献 立 表



2026年3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（食食・3時おやつ）				栄 養 価
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他	
2 16 月	韓国のみ風ふりかけご飯 生揚げのケチャップ煮 スープ	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、生揚げ、鶏肉、チーズ	さつまいも、米、じゃがいも、きび砂糖、でんぷん、サラダ油、ごま油	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、グリーンピース（冷凍）、刻みのみり	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.8 g
3 火	ちらし寿司 しょうゆフレンチ わかたけ汁 清見オレンジ	牛乳 コーンフレーク クリームアンジュのせ	牛乳、生クリーム、ツナ油漬缶、クリームチーズ、ちくわ	米、コーンフレーク、きび砂糖、サラダ油	清見オレンジ、キャベツ、たけのこ（ゆで）、こまつな、いちご、にんじん、いんげん、生わかめ、コーン缶	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 527 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 25.5 g 食塩相当量 2.4 g
4 18 水	ご飯 えびしゅうまい ナムル スープ	牛乳 米粉のみそ蒸しパン	牛乳、豚ひき肉、えび（むき身）、調整豆乳、みそ	米、米粉、しゅうまいの皮、きび砂糖、ごま油、でんぷん、べにばな油	もやし、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、にら、しょうが、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、酢	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g
5 木	バターロール いちご チキンカツ ゆで野菜 トマトスープ	牛乳 あけほの焼きおにぎり	牛乳、鶏肉、豚肉	バターロール、米、パン粉、サラダ油、小麦粉、きび砂糖	いちご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、カットトマト缶詰、きゅうり	とんかつソース、しょうゆ、食塩、こしょう、だし用かつお節	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.2 g
6 金	ご飯 みそ汁 魚の塩麹焼き いそべ和え 煮豆	牛乳 米粉ココアケーキ	牛乳、さけ、調整豆乳、金時豆、みそ、豆腐	米、米粉、きび砂糖、べにばな油、でんぷん	もやし、なめこ水煮、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、刻みのみり	塩こうじ、ココア（ビュアココア）、ベーキングパウダー、しょうゆ、食塩、だし用煮干	エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.5 g
7 21 土	ご飯 肉野菜炒め みそ汁	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚肉、チーズ、みそ	米、クッキー、甘辛せんべい、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、キャベツ、もやし、わかめ（乾）	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 518 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
9 23 月	ご飯 いちご 豚肉のスタミナ焼き 塩もみ野菜 スープ	牛乳 ハニートースト ブルー	牛乳、豚肉、みそ	米、食パン、はちみつ、バター、きび砂糖	いちご、キャベツ、ブルー（乾）、にんじん、にんにく、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ	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 497 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.6 g
10 24 火	バターロール きのこスープ スペイン風卵焼き きゅうりのオリーブ油あえ	牛乳 鮭おにぎり	牛乳、卵、鶏肉、ピザ用チーズ、さけ（甘塩）	バターロール、米、じゃがいも、オリーブ油、サラダ油	きゅうり、ねぎ、カットトマト缶詰、えのきだけ、にんじん、しめじ、ピーマン	食塩、しょうゆ、酒、だし用かつお節	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g

日 ／ 曜	献 立 名	3時おやつ	材料名（食食・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	鶏ごぼうごはん かぼちゃのサラダ 豚汁	牛乳 手作りパン	牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉、みそ、チーズ	米、強力粉、サラダ油、きび砂糖、バター	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、きゅうり、グリーンピース（冷凍）、しょうが	しょうゆ、酢、酒、ドライイースト、食塩、本みりん、だし用煮干	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.1 g
12 26 木	ご飯 清見オレンジ 塩から揚げ おかか和え みそ汁	牛乳 焼きそば	牛乳、鶏肉、みそ、豚肉、かつお節	米、蒸し中華めん、米粉、サラダ油、でんぷん	清見オレンジ、フロックリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、にんにく、しょうが、あおりのり	とんかつソース、食塩、しょうゆ、だし用煮干	エネルギー 492 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g
13 27 金	ご飯 さばの黒酢煮 ゆで野菜 清汁	牛乳 焼きりんごのヨーグルトかけ クラッカー	牛乳、ヨーグルト（無糖）、さば	米、じゃがいも、クラッカー、きび砂糖、米粉	りんご、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、みずな	黒酢、しょうゆ、酒、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g
14 28 土	クリームコーンスパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳、豚肉	スパゲッティ、米、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、クリームチーズ、パイン缶、マッシュルーム缶、コーン缶、きゅうり、ピーマン、にんじん、わかめ（乾）	酢、酒、食塩、こしょう	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.3 g
17 31 火	カレーライス 酢の物 いちご	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、きび砂糖、サラダ油、バター、はちみつ	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、いちご、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、キャベツ、生わかめ	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、ベリーーフ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g
19 木	バターロール いちご 魚フライ ゆで野菜 トマトスープ	牛乳 あけほの焼きおにぎり	牛乳、さけ、鶏肉	バターロール、米、パン粉、サラダ油、小麦粉、きび砂糖	いちご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、カットトマト缶詰、きゅうり	とんかつソース、しょうゆ、食塩、こしょう、だし用かつお節	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.2 g
30 月	ご飯 豚肉の生巻焼き おひたし みそ汁	牛乳 米粉ココアケーキ	牛乳、豚肉、豆腐、調整豆乳、みそ	米、米粉、きび砂糖、べにばな油、でんぷん	もやし、なめこ水煮、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、ココア（ビュアココア）、ベーキングパウダー、だし用煮干	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.4 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。

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

シ・えび・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・りんご・オレンジ・

さけ・ゼラチン・バナナ



『保育園食育ステーション』
区立保育園の給食に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。