

2025年04月



献立表



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 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、でんぶん	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、でんぶん、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 あけぼのおにぎり	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、でんぶん、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、パイナップル缶	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、ホールトマト缶、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、でんぶん、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、プルーン(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	ボークライス ポテトフレンチ きのこスープ	牛乳 ベストリー プルーン	牛乳、豚ひき肉、鶏肉	米、じゃがいも、デニッシュペストリー、サラダ油	たまねぎ、にんじん、プルーン(乾)、ねぎ、きゅうり、えのきだけ、しめじ、にら、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、酒、食塩、酢、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、でんぶん	清見オレンジ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、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。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士

2025年05月



献立表



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 木 20 火	バターロール 夏みかん 魚のバーベキュー風 ゆでスナッペンどう 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、でんぶん、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、スナッペンどう、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 アスパラのおかか和え 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、でんぶん、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、でんぶん、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、でんぶん	なつみかん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきだけ	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、でんぶん	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 バーザンヌスープ	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、でんぶん、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、パイン缶、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 バーザンヌスープ	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、でんぶん、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、でんぶん、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。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士

2025年6月



献立表



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 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、でんぶ ん、サラダ油、こま 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(汁で使用する)	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 たんばく質 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 ゆでスナップえんどう 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、でんぶ ん	美生柑、ホールトマト 缶詰、たまねぎ、ス ナッペン、キャ ベツ、にんじん、ピー マン	しょうゆ、酢、どん 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 たんばく質 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、 スナッペン、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 たんばく質 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 たんばく質 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 魚あけぼの焼き 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、べにば 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 たんばく質 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 たんばく質 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、べに ばな油、でんぶ 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 たんばく質 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(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 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 たんばく質 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、 ごま油、はちみつ	小玉すいか、たまね ぎ、キャベツ、にんじ ん、ぶどう、きゅう り、りんご、ね ぎ、セロリ、粉かてん、刻 みのり、にんにく、しょう が	しょうゆ、酢、どん かつソース、ケ チャップ、食塩、カ レー粉、鳥がら、 ベーリーフ	エネルギー たんばく質 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 たんばく質 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 米粉パン煮しパン	牛乳、さけ、豆腐、 調製豆乳、金時豆	米、米粉、きび砂 糖、べにばな油、で んぶ、サラダ油	こまつな、だいこ ん、パイン缶、もや し、ねぎ、にんじ ん、しょうが(汁で 使用する)	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 あけぼのおにぎり	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、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 たんばく質 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 たんばく質 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。
★食材を体の中へ働きによって(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。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士



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 火	ご飯 小玉すいか 豚肉の生姜焼き いそべあえ みそ汁	牛乳 ベーコンポテト	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）、 刻みのみり	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 水	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 木	バターロール スコップコロック 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、バイン缶、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 金	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 ーブ油、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	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、でんぶん	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 火	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 水	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
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 木	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 金	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、でんぶん、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 土	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 月	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、でんぶ 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 んぶん	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、でんぶん、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 あけぼのおにぎり	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・もも・さけ・ゼラチン		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。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士

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(ビュアココア)、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、ペーリーフ	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 青のり粉ふきもち 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 おかかあえ	牛乳 ドーナッツ	牛乳、さけ、金時豆、みそ、かつお節	米、ドーナッツ、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、ペーリーフ	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
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 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、焼きふ、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、べにばな油、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 豚肉のピナップルソース焼き 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・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・ゼラチン・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、かじき、ウィンナー、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、しょうどん、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 チリコンカン風ブロッコリー添え 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、ブロッコリー、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 ぜんべい	牛乳、ヨーグルト（無糖）、かじき、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、ブルーン（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、鳥がら、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 漬汁 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、かじき、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、ブルーン（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 豚肉の塩麴焼き 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（ビュアココア）、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。				今月使用しているアレルギー表示義務のある食材				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	
★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・もも・さけ・ゼラチン				卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・もも・さけ・さば	
★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。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士