



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 ベークドポテト	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、とうがん、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 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、ベにばな油	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 スコップコロッケ 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 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、なめこ水菜、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、しらたき、きび砂糖、干しそうめん、バター、サラダ油、でんぶ	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 おひだし 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、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 きゅうりの甘酢漬け 清汁	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、ベにばな油、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、パブリカ粉、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、バター、サラダ油、でんぶ	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 おひだし 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、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、干ししいたけ、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・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。