

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 ブルーン	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、ブルーン（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	肉豆腐丼 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、ズッキーニ、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、カレールー、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	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 コーンスープ	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、ベーリーフ	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 チャブチェ	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、ベにはな油、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、カレールー、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	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