

# 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 鶏肉の酢じょうゆ煮 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、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	503 kcal 21.7 g 12.7 g 1.6 g
2 火	クロワッサン なし 魚のパーベキュー風 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 チリコンカン風フロッコリー添え 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、フロッコリー、パン缶、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 豆腐チャンプルー スティックきゅうり アーサ汁	牛乳 はちみつrees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、干ししぶどう、あおさ	しょうゆ、食塩、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	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	韓国のり風ふりかけご飯 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、刻みのみり	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(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。

★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

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。