

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 パストリー ブルーン	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、ブルーン（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 20 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 トマト塩こうじスープ 鶏肉のマーマレード煮 ゆでブロッコリー 粉ふさいも	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、ブルーン（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、ピーマン、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 15 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 ブルーン	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、ブルーン（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 火 27 月	ご飯 じゃんじゃん豆腐 かぶとにんじんの甘酢漬 みそ汁	牛乳 パインヨーグルト 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	鮭のコクウまごはん 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、刻みのり、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、べにばな油、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・シモモ・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。