

献立表



2025年11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(屋食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
1 土	ちゃんぽん麺 煮豆 みかん	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、金時豆、豚肉、チーズ	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、サラダ油	みかん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、グリーンピース(冷凍)	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	522 kcal 21.2 g 14.9 g 2.3 g
4 火 17 月	ご飯 じゃがいもと豚肉のうま煮 清汁 みかん	牛乳 抹茶蒸しパン	牛乳、豚肉、みそ	じゃがいも、米、小麦粉、糸こんにゃく、きび砂糖、焼きふ	みかん、たまねぎ、にんじん、こまつな、にら	しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、食塩、抹茶、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	493 kcal 17.5 g 8.0 g 1.4 g
5 19 水	バターロール 西洋なし 魚のチーズパン粉焼き 塩もみ野菜 トマト塩こうじスープ	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳、さけ、粉チーズ	バターロール、米、パン粉、サラダ油	西洋なし、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、しめじ、こまつな、にんじん、きゅうり、しょうが	しょうゆ、塩こうじ、酒、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	506 kcal 23.4 g 13.8 g 2.0 g
6 20 木	大根カレー ブロッコリーのカリカリサラダ	牛乳 りんごゼリー せんべい	牛乳、豚ひき肉、牛乳(調理用)、ちりめんじゃこ、ゼラチン	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	だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、セロリ、粉かんでん、にんにく、しょうが、りんご濃縮果汁	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	581 kcal 23.9 g 19.0 g 1.7 g
7 21 金	ご飯 みそ汁 魚のもみじ焼き おひたし さつまいもの甘辛煮	牛乳 ガーリックトースト	牛乳、さけ、豆腐、みそ	米、さつまいも、米粉、マヨネーズ、きび砂糖、食パン、オリーブ油	もやし、ほうれんそう、にんじん、なめこ水煮、ねぎ、にんにく、パセリ	しょうゆ、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	507 kcal 22.5 g 14.7 g 1.7 g
8 22 土	ご飯 すき焼き煮 みそ汁	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉、焼き豆腐、みそ、油揚げ	米、甘辛せんべい、クッキー、焼きふ、きび砂糖、サラダ油	たまねぎ、ねぎ、にんじん、こまつな、わかめ(乾)	しょうゆ、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	522 kcal 21.0 g 16.3 g 1.8 g
10 25 火	麻婆丼 かぼちゃの甘辛煮 わかめスープ みかん	麦茶 ヨーグルト バターロール	牛乳(乳児)、豆腐、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、みそ	米、バターロール、きび砂糖、てんぷん、サラダ油	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、生わかめ	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	497 kcal 19.1 g 9.4 g 2.2 g
日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(屋食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
11 火	ぶどうロール 魚イタリヤ揚げ にんじん甘煮 ペーザンヌスープ	牛乳 肉みそごはん(防災用)	牛乳、かじぎ、豚ひき肉、赤みそ	アルファ米、ぶどうロール、サラダ油、小麦粉、きび砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、セロリ、こまつな、しょうが、パセリ	ケチャップ、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	535 kcal 23.2 g 19.4 g 2.2 g
12 26 水	あけぼのご飯 厚焼き卵 きゅうりのごま油あえ みそ汁	牛乳 豚肉のフォー	牛乳、卵、生揚げ、鶏ひき肉、豚肉、みそ	米、ビーフン、サラダ油、ごま油、きび砂糖	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、みつば、生わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、だし用かつお節、だし用こんぶ、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 22.9 g 16.6 g 2.5 g
13 27 木	バターロール ポークシチュー 白菜と柿のサラダ	牛乳 チヂミ	牛乳、豚肉、豆腐、ウインナー	バターロール、じゃがいも、米粉、サラダ油、きび砂糖	たまねぎ、はくさい、にんじん、かき、きゅうり、にら、トマトピューレ	酢、とんかつソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ、ココア(ビュアココア)、こしょう、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	490 kcal 19.8 g 20.6 g 2.2 g
14 28 金	ご飯 みかん さばの塩焼き ひじきの煮物 豚汁	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、さば、チーズ、豚肉、みそ、油揚げ	さつまいも、米、きび砂糖、サラダ油	みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、こほう、芽ひじき	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	552 kcal 22.7 g 16.8 g 1.9 g
15 29 土	カレースパゲッティ 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、きゅうり、コーン(冷凍)、万能ねぎ、干しぶどう、ピーマン	酢、食塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 kcal 21.0 g 14.2 g 1.2 g
18 火	ご飯 りんご 鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草とモロこめのサラダ スープ	牛乳 ヨーグルトクラフティー	牛乳、鶏肉、ヨーグルト(無糖)、卵、牛乳(調理用)	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、バター、サラダ油、てんぷん	りんご、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、干しぶどう、しょうが	ケチャップ、酢、酒、とんかつソース、食塩、しょうゆ、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	543 kcal 20.7 g 17.4 g 1.6 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・さけ・さば・ゼラチン

12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
乳・卵・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・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