

献立表



2025年12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 月	ご飯 肉じゃがみそ風味 田舎汁	牛乳 ジンジャーケーキ	牛乳、豆腐、豚肉、卵、牛乳（調理用）、みそ	じゃがいも、米、小麦粉、きび砂糖、サラダ油	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、しょうが（汁で使用）、グリーンピース（冷凍）	酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩、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	571 kcal 20.3 g 18.8 g 1.4 g
2 16 火	バターロール りんご かじきのザクザクフライ ほうれん草ともやしとコーンのサラダ スープ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳、かじき、調製豆乳	バターロール、米、コーンフレーク、でんぶん、サラダ油、きび砂糖	りんご、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン	しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、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	571 kcal 21.6 g 16.0 g 2.7 g
3 水	大根カレー ナムル	牛乳 手作りグラノーラヨーグルト	牛乳、ヨーグルト（無糖）、豚肉、牛乳（調理用）	胚芽米、オートミール、小麦粉、サラダ油、メープルシロップ、ベにはな油、バター、きび砂糖、はちみつ、ごま油	もやし、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、干しぶどう、セロリ、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、ベリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 kcal 20.7 g 21.8 g 1.4 g
4 18 木	納豆ごはん 筑前煮 みそ汁	牛乳 あんかけうどん	牛乳、鶏肉、納豆、豚肉、みそ	干しうどん、米、さといも、板こんにゃく、でんぶん、きび砂糖、焼きふ、サラダ油	にんじん、れんこん、たまねぎ、ほうれん草、ねぎ、ごぼう、生わかめ、グリーンピース（冷凍）、しょうが（汁で使用）、刻みのり	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、だし用煮干、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	511 kcal 23.6 g 10.7 g 2.8 g
5 19 金	ご飯 みかん 魚の治部煮 ゆで野菜 みぞれ汁	牛乳 ドーナッツ	牛乳、さけ、豆腐、鶏肉	米、ドーナッツ、米粉、きび砂糖	みかん、だいこん、はくさい、こまつな、なめこ水煮、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、酒、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	530 kcal 23.6 g 15.7 g 1.4 g
6 20 土	ご飯 肉野菜炒め みそ汁 ブルー	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉、みそ	米、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、わかめ（乾）、にんにく、ブルー（乾）	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	507 kcal 19.3 g 14.1 g 1.6 g
8 22 月	ご飯 みかん 麻婆豆腐 きゅうりのごま油あえ わかめスープ	牛乳 米粉のかぼちゃマフィン	牛乳、豆腐、豚ひき肉、調製豆乳、みそ	米、米粉、きび砂糖、はちみつ、コーンスターチ、でんぶん、ベにはな油、ごま油、サラダ油	きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、みかん	しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩、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	547 kcal 19.7 g 14.6 g 2.1 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 23 火	ご飯 みかん 豚肉のりんごソース焼き ゆでブロッコリー 清汁	牛乳 カレーチーストースト	牛乳、豚肉、ビザ用チーズ	米、食パン、オリーブ油	みかん、ブロッコリー、はくさい、にんじん、りんご（皮つき）、みずな、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、カレー粉、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	486 kcal 22.4 g 14.3 g 1.8 g
10 24 水	小松菜ふりかけごはん とりそぼろ入り卵焼き にんじんのコロコロナムル みそ汁	牛乳 鮭おにぎり	牛乳、卵、鶏ひき肉、さけ（甘塩）、みそ、しらす干し、かつお節、油揚げ	米、サラダ油、ごま油、きび砂糖	にんじん、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、食塩、こしょう、だし用かつお節、だし用こんぶ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	537 kcal 21.1 g 14.8 g 2.0 g
11 25 木	バターロール ミートローフ 花野菜サラダ トマトスープ	牛乳 米粉抹茶ケーキいちご添え	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳	バターロール、米粉、じゃがいも、きび砂糖、でんぶん、ベにはな油、サラダ油、粉糖	たまねぎ、カットマトヒュッ、ブロッコリー、カリフラワー、いちご、にんじん、コーン缶	酢、ケチャップ、食塩、ベーキングパウダー、ナツメグ、だし用こんぶ、だし用かつお節、抹茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	542 kcal 23.5 g 22.2 g 2.2 g
12 26 金	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き おひたし 煮豆	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、かじき、金時豆、チーズ、みそ、油揚げ	さつまいも、米、きび砂糖	ほうれん草、もやし、にんじん、切干だいこん	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	520 kcal 23.2 g 11.9 g 1.6 g
13 27 土	スパゲッティミートソース フレンチサラダ ブルー	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳、豚ひき肉	スパゲッティ、米、サラダ油、きび砂糖	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、ブルー（乾）、きゅうり、にんじん、セロリ、芽ひじき	ケチャップ、とんかつソース、しょうゆ、酢、食塩、本みりん、酒、ナツメグ、ベリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 19.8 g 12.8 g 1.7 g
17 水	大根カレー ナムル	麦茶 ヨーグルト ぶどうロール	牛乳（乳児）、ヨーグルト（加糖）、豚肉、牛乳（調理用）	胚芽米、ぶどうロール、小麦粉、サラダ油、バター、はちみつ、ごま油	もやし、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリ、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、ベリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 kcal 17.7 g 13.4 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

1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・もも・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