

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 571 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 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、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、ビーマン | 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 571 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 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、べにはな油、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、千しづどう、ゼロリ、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、カレーパウダー、鳥がら、ベーリーフ | エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 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、焼きか、サラダ油 | にんじん、れんこん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、生わかめ、グリンピース(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 511 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 2.8 g |
| 5 19 金 | ご飯 魚の治部煮 ゆで野菜 みぞれ汁 | 牛乳 ドーナツ | 牛乳、さけ、豆腐、鶏肉 | 米、ドーナツ、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 530 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.4 g |
| 6 20 土 | ご飯 肉野菜炒め みそ汁 ブルーン | 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、なら、わかめ(乾)、にんにく、ブルーン(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 507 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.6 g |
| 8 22 月 | ご飯 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、でんぶん、べにはな油、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 547 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 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 ゆでブロックリー清汁 | 牛乳 カレーチーズトースト | 牛乳、豚肉、ピザ用チーズ | 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 486 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.8 g |
| 10 24 水 | 小松菜ぶりかけごはん とりそぼり卵焼き こんに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、酒、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 537 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 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、べにはな油、サラダ油、粉糖 | たまねぎ、カットトマト缶詰、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 542 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 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 | ほうれんそう、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 520 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 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 ブルーン | 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、ブルーン(乾)、きゅうり、にんじん、ゼロリ、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、ベーリーフ | エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 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、ゼロリ、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、ベーリーフ | エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 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