

献

立

表



世田谷区子ども・若者部保育課

2026年1月

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	
5 月	ツナチャーハン ポテトフレンチ わかめスープ	牛乳 米粉きなこケーキ	牛乳、ツナ油漬缶、 調製豆乳、きな粉	米、じゃがいも、米 粉、きび砂糖、べに ばな油、でんぶん、 サラダ油	にんじん、たまね ぎ、ねぎ、コーン 缶、グリンピース (冷凍)、わかめ (乾)	酢、しょうゆ、食塩、 酒、ベーキングパウ ダー、だし用こんぶ、 だし用かつお節	エネルギー 537 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 20 g 食塩相当量 2.1 g
6 20 火	ご飯 いちご 豚ひき肉の松風焼き なます風サラダ 清汁	牛乳 ポテトグラタン	牛乳、豚ひき肉、み そ、しらす干し、ウ インナー、ピザ用 チーズ、牛乳(調理 用)	じゃがいも、米、バ ン粉、きび砂糖、サ ラダ油、焼き豆腐、は ちみつ、マヨネーズ	いちご、だいこん、 こまつな、にんじ ん、きゅうり、ねぎ	酢、しょうゆ、本み りん、酒、食塩、だ し用かつお節、だ し用こんぶ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g
7 水	バターロール 魚ステーキ ゆで野菜 コーンスープ	牛乳 赤飯おにぎり	牛乳、かじき、あず き	バターロール、米、 でんぶん、サラダ 油、きび砂糖、もち 米	クリームコーン缶、 はくさい、にんじ ん、こまつな、たま ねぎ	酢、しょうゆ、食 塩、パプリカ粉、こ しょう、だし用かつ お節	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.1 g
8 22 木	カレーライス 酢の物	牛乳 きび糖トースト	牛乳、豚肉、牛乳 (調理用)	胚芽米、じゃがい も、食パン、小麦 粉、サラダ油、きび 砂糖、バター、はち みつ	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、りん ご、きゅうり、生わ かめ、セロリ、にん にく、しょうが	酢、とんかつソース、 ケチャップ、しょう ゆ、食塩、カレー粉、 鳥がら、ベーリーフ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g
9 23 金	菜めし ぶりと野菜の煮物 みそ汁 みかん	麦茶 ヨーグルト クロワッサン	牛乳(乳児)、ヨーグル ト(加糖)、ぶり、みそ	米、クロワッサン、 きび砂糖	みかん、だいこん、かぼ ちゃ、にんじん、たまね ぎ、こまつな、グリンピー ス(冷凍)	しょうゆ、酒、食 塩、だし用煮干し	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.3 g
10 24 土	豚丼 きゅうりのごま油あえ スープ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉、鶏肉	米、じゃがいも、甘 辛せんべい、クッ キー、でんぶん、サ ラダ油、ごま油、き び砂糖	たまねぎ、きゅう り、にんじん、ピー マン	しょうゆ、本みりん、 食塩、だし用かつお節	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.6 g
13 火 26 月	スタミナ麻婆豆腐丼 のりサラダ かき玉汁	牛乳 クリームチーズ蒸しパン	牛乳、豆腐、牛乳 (調理用)、豚ひき 肉、卵、クリーム チーズ、赤みそ	米、小麦粉、きび砂 糖、サラダ油、でん ぶん	もやし、ねぎ、こま つな、にんじん、たま ねぎ、にら、刻み のり、にんにく、 しょうが	しょうゆ、酢、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 545 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.1 g
14 28 水	納豆ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳 のり塩さつまいも	牛乳、豚肉、納豆、 みそ、油揚げ	さつまいも(皮付) 、米、サラダ油、きび砂糖	だいこん、キャベ ツ、にんじん、たま ねぎ、しょうが(汁 で使用)、刻みの り、あおのり	しょうゆ、酒、食 塩、だし用煮干し	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.9 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	
15 29 木	ぶどうロール みかん チーズと鶏ひき肉の卵焼き ゆでプロッコリー スープ	牛乳 たらこおにぎり	牛乳、卵、豚肉、ピ ザ用チーズ、鶏ひき 肉、たらこ	ぶどうロール、米、 サラダ油	みかん、たまねぎ、 にんじん、プロッコ リー、こまつな、万 能ねぎ	酒、食塩、こしょう、 しょうゆ、だし用かつ お節	エネルギー 523 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.2 g
16 30 金	ご飯 田舎汁 さけの塩焼き おひたし 煮豆	牛乳 ももとヨーグルトの 米粉ケーキ	牛乳、さけ、豆腐、 ヨーグルト(無糖)、金 時豆	米、米粉、きび砂 糖、べにばな油、で んぶん	もやし、だいこん、 もも缶、ほうれんそ う、ねぎ、にんじん	しょうゆ、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 527 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.3 g
17 31 土	スペゲッティナポリタン フレンチサラダ ブルーン	牛乳 コーンおにぎり	牛乳、豚肉	スペゲッティ、米、 サラダ油	キャベツ、たまね ぎ、みかん缶、ブ ルーン(乾)、きゅ うり、にんじん、 コーン缶、ピーマン	ケチャップ、とんかつ ソース、酢、酒、食塩	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.3 g
19 月	ご飯 じゅんじゅん豆腐 にんじんのコロコロナムル みそ汁	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、生揚げ、豚 肉、チーズ、みそ	さつまいも、米、で んぶん、サラダ油、 きび砂糖、ごま油	にんじん、たけのこ (ゆで)、なめこ水 煮、ねぎ、こまつな、 はくさい、にん にく	しょうゆ、酒、本み りん、食塩、だ し用煮干し	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2 g
21 水	バターロール 魚フライ ゆで野菜 コーンスープ	牛乳 のりおかかおやき	牛乳、かじき、かつ お節	バターロール、米、 でんぶん、サラダ 油、きび砂糖、小麦 粉、パン粉	クリームコーン缶、 はくさい、にんじ ん、こまつな、たま ねぎ、刻みのり	しょうゆ、食塩、こ しょう、とんかつ ソース、だし用かつ お節	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2 g
27 火	ご飯 いちご 鶏肉の黒酢煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 焼きそば	牛乳、鶏肉、豆腐、 豚肉、みそ	米、蒸し中華めん、 サラダ油、米粉、き び砂糖	いちご、はくさい、た まねぎ、キャベツ、に んじん、こまつな、万 能ねぎ、わかめ (乾)、あおのり	黒酢、とんかつソ ース、しょうゆ、酒、 食塩、だし用煮干し	エネルギー 508 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.2 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2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・さば・いか

『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