

## 献

## 立

## 表



2026年02月

世田谷区子ども・若者部保育課

| 日<br>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   |   |
| 2      | ご飯            |          | 牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、チーズ、みそ    | さつまいも、米、きび砂糖、でんぶん、サラダ油               | みかん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが | しょうゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節                                | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 16.6 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 16     | 生揚げの肉みそ煮      | 牛乳       |                       |                                      |                                 |   |   |
| 月      | スープ           | やきいも     |                       |                                      |                                 |   |   |
|        | みかん           | チーズ      |                       |                                      |                                 |   |   |
| 3      | 節分ドライカレー      | 牛乳       | 牛乳、豚ひき肉、だいず(乾)        | 米、さつまいも、小麦粉、サラダ油、きび砂糖、米粉、はちみつ        | たまねぎ、れんこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、干しうどろ  | しょうゆ、ケチャップ、酢、とんかつソース、食塩、カレー粉、だし用こんぶ、だし用かつお節           | エネルギー 564 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂 質 18.8 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 4      | ご飯            |          |                       |                                      |                                 |   |   |
| 18     | さばの味噌煮        | 牛乳       |                       |                                      |                                 |   |   |
| 水      | ゆで野菜          | 手づくり黒糖パン |                       |                                      |                                 |   |   |
|        | 田舎汁           | ブルーン     |                       |                                      |                                 |   |   |
| 5      | 食パン(はちみつ・バター) | 牛乳       | 牛乳、豚ひき肉、牛乳(調理用)、生クリーム | 食パン、ピスケット、生パン粉、はちみつ、バター、きび砂糖、サラダ油、白糖 | たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん    | とんかつソース、ケチャップ、ココア(ビューココア)、食塩、しょうゆ、ナツメグ、だし用こんぶ、だし用かつお節 | エネルギー 521 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 22.2 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 19     | ハンバーグ         |          |                       |                                      |                                 |   |   |
| 木      | ゆでブロッコリー      | 牛乳       |                       |                                      |                                 |   |   |
|        | スープ           | ピスケットケーキ |                       |                                      |                                 |   |   |
| 6      | ご飯            | いちご      | 牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ       | 米、きび砂糖、サラダ油                          | いちご、ねぎ、こまつな、にんじん、生わかめ、芽ひじき      | しょうゆ、本みりん、酒、食塩、だし用煮干                                  | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>脂 質 11.1 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 20     | 鶏肉の照り焼き       | 牛乳       |                       |                                      |                                 |   |   |
| 金      | ひじきの煮物        | 菜めしょにぎり  |                       |                                      |                                 |   |   |
|        | みそ汁           |          |                       |                                      |                                 |   |   |
| 7      | 中華丼           |          |                       |                                      |                                 |   |   |
| 21     | 煮豆            | 牛乳       | 牛乳、豚肉、金時豆             | 米、甘辛せんべい、きび砂糖、でんぶん、サラダ油、ごま油          | ブルーン(乾)、はくさい、たまねぎ、にんじん          | 酒、しょうゆ、食塩、だし用かつお節                                     | エネルギー 567 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂 質 14.7 g<br>食塩相当量 1.1 g |
| 土      | ブルーン          | クッキー     |                       |                                      |                                 |   |   |
|        | せんべい          |          |                       |                                      |                                 |   |   |

| 日<br>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                                      | ご飯           |                           |                             |  |   |   |   |
| 月                                      | 豚肉の塩麹焼き      | 牛乳                        | 牛乳、豚肉、卵、挽きわり納豆              | 米、小麦粉、きび砂糖、バター、サラダ油、ごま油                | もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、えのきだけ、しめじ              | 塩こうじ、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 555 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂 質 20.3 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 25                                     | 小松菜の納豆サラダ    |                           |                             |  |   |   |   |
| 水                                      | きのこスープ       | キャロットケーキ                  |                             |  |   |   |   |
| 10                                     | ご飯           | みかん                       | 牛乳(乳児)、ヨーグルト(加糖)、いか、鶏ひき肉、豚肉 | 米、バターロール、パン粉、サラダ油、ワンタン皮                | みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、ねぎ、だけのこ、しょうが | しょうゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節                                      | エネルギー 490 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂 質 7.7 g<br>食塩相当量 1.7 g  |
| 24                                     | いかメンチ風       | 麦茶                        |                             |  |   |   |   |
| 火                                      | おひたし         | ヨーグルト                     |                             |  |   |   |   |
|  | ワンタンスープ      | バターロール                    |                             |  |   |   |   |
| 12                                     | クロワッサン       |                           |                             |  |   |   |   |
| 26                                     | 変わりキッシュ      | 牛乳                        | 牛乳、卵、牛乳(調理用)、鶏肉、ピザ用チーズ      | じゃがいも、クロワッサン、サラダ油、きび砂糖、でんぶん            | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ                    | 塩こうじ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節、しょうゆ                                 | エネルギー 493 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂 質 22.8 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 木                                      | にんじん甘煮       |                           |                             |  |   |   |   |
|  | 塩こうじスープ      | みたらしポテト                   |                             |  |   |   |   |
| 13                                     | ご飯           | みかん                       |                             |  |   |   |   |
| 27                                     | 魚の治部煮        | 牛乳                        | 牛乳、さけ、みそ                    | 米、食パン、バター、米粉、きび砂糖                      | みかん、はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、あおのり        | しょうゆ、酒、本みりん、食塩、だし用かつお節、だし用煮干                                | エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 23 g<br>脂 質 11.3 g<br>食塩相当量 1.7 g   |
| 金                                      | ゆで野菜         |                           |                             |  |   |   |   |
|  | みそ汁          | 和風ラスク                     |                             |  |   |   |   |
| 14                                     | スペゲッティミートソース |                           |                             |  |   |   |   |
| 28                                     | フレンチサラダ      | 牛乳                        | 牛乳、豚ひき肉                     | スペゲッティ、米、さつまいも、サラダ油                    | キャベツ、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、干しうどろ、セロリ      | ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩、酒、しょうゆ、本みりん、ナツメグ、ベーリーフ                   | エネルギー 542 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 12.4 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 土                                      | みかん          | さつまいもおにぎり                 |                             |  |   |   |   |
| 17                                     | ご飯           |                           |                             |  |   |   |   |
| 高野豆腐の寄せ揚げ                              | 牛乳           | 牛乳、豆腐、豚肉、ハム、みそ、しらす干し、凍り豆腐 | 米、小麦粉、サラダ油、きび砂糖、でんぶん        | キャベツ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、万能ねぎ            | しょうゆ、酢、食塩、だし用煮干                         | エネルギー 583 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂 質 15.8 g<br>食塩相当量 2.1 g |   |
| 火                                      | ゆでキャベツ       | しらすおにぎり                   |                             |  |   |   |   |
|  | 豚汁           |                           |                             |  |   |   |   |
| ★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。     |              |                           |                             | 今月使用しているアレルギー表示義務のある食材                 |   |   |   |
| ★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。 |              |                           |                             | 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・さけ・さば・いか      |   |   |   |
| ★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。                  |              |                           |                             | 3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・えび・さば・ゼラチン |   |   |   |



『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。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士