

# 献立表



2026年02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		
2 16 月	ご飯 生揚げの肉みそ煮 スープ みかん	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、生揚げ、鶏 ひき肉、チーズ、 みそ	さつまいも、米、 きび砂糖、でんぷ 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 たんばく質 脂 質 食塩相当量	556 kcal 21.8 g 16.6 g 1.6 g
3 火	節分ドライカレー 和風ピクルス スープ	牛乳 豆揚げ	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、干しぶどう	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 たんばく質 脂 質 食塩相当量	564 kcal 23.3 g 18.8 g 2.3 g
4 18 水	ご飯 さばの味噌煮 ゆで野菜 田舎汁	牛乳 手づくり黒糖パン ブルー	牛乳、さば、みそ	米、強力粉、さと いも、糸こんにゃ く、黒砂糖、きび 砂糖、サラダ油	もやし、にんじ ん、ほうれんそ う、ねぎ、しょう が、ブルー ン（乾）	しょうゆ、ドライ イースト、食塩、 だし用こんぶ、だ し用かつお節、本 みりん	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	567 kcal 23.3 g 14.6 g 1.7 g
5 19 木	食パン（はちみつ・バター） ハンバーグ ゆでブロックリー スープ	牛乳 ビスケットケーキ みかん缶添え	牛乳、豚ひき肉、 牛乳（調理用）、 生クリーム	食パン、ビスケッ ト、生パン粉、はち みつ、バター、きび 砂糖、サラダ油、上 白糖	たまねぎ、みかん 缶、ブロック 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 （ビュココア）、食 塩、しょうゆ、ナツメ ク、だし用こんぶ、だ し用かつお節	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	521 kcal 21.7 g 22.2 g 2.1 g
6 20 金	ご飯 いちご 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 菜めしおにぎり	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 たんばく質 脂 質 食塩相当量	520 kcal 24.9 g 11.1 g 1.9 g
7 21 土	中華丼 煮豆 ブルー	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉、金時 豆	米、甘辛せんべ い、クッキー、き び砂糖、でんぷ ん、サラダ油、こ ま油	ブルー（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 たんばく質 脂 質 食塩相当量	567 kcal 20.7 g 14.7 g 1.1 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 月 25 水	ご飯 豚肉の塩麴焼き 小松菜の納豆サラダ きのこスープ	牛乳 キャロットケーキ	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、こま油	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 たんばく質 脂 質 食塩相当量	555 kcal 22.9 g 20.3 g 1.6 g
10 24 火	ご飯 みかん いかメンチ風 おひたし ワンタンスープ	麦茶 ヨーグルト バターロール	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 たんばく質 脂 質 食塩相当量	490 kcal 23.4 g 7.7 g 1.7 g
12 26 木	クロワッサン 変わりキッシュ にんじん甘煮 塩こうじスープ	牛乳 みたらしポテト	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 んぷん	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 たんばく質 脂 質 食塩相当量	493 kcal 20.2 g 22.8 g 2.4 g
13 27 金	ご飯 みかん 魚の治部煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 和風ラスク	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 たんばく質 脂 質 食塩相当量	495 kcal 23 g 11.3 g 1.7 g
14 28 土	スパゲッティミートソース フレンチサラダ みかん	牛乳 さつまいもおにぎり	牛乳、豚ひき肉	スパゲッティ、 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、干しぶどう、 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 ツメク、ベーリー フ	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	542 kcal 19.7 g 12.4 g 1.5 g
17 火	ご飯 高野豆腐の寄せ揚げ ゆでキャベツ 豚汁	牛乳 しらすおにぎり	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、 でんぷん	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 たんばく質 脂 質 食塩相当量	583 kcal 19.8 g 15.8 g 2.1 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・いか

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