

# 献立表



2026年3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(食卓・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	韓国風の風ふりかけご飯 生揚げのケチャップ煮 スープ	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、生揚げ、鶏肉、チーズ	さつまいも、米、じゃがいも、きび砂糖、でんぷん、サラダ油、ごま油	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、グリーンピース(冷凍)、刻みのみり	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.8 g
3 火	ちらし寿司 しょうゆフレンチ わかたけ汁 清見オレンジ	牛乳 コーンフレーク クリームアンジュのせ	牛乳、生クリーム、ツナ油漬缶、クリームチーズ、ちくわ	米、コーンフレーク、きび砂糖、サラダ油	清見オレンジ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、こまつな、いちご、にんじん、いんげん、生わかめ、コーン缶	酢、しょうゆ、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 15.8 g 脂 質 25.5 g 食塩相当量 2.4 g
4 18 水	ご飯 えびしゅうまい ナムル スープ	牛乳 米粉のみそ蒸しパン	牛乳、豚ひき肉、えび(むき身)、調整豆乳、みそ	米、米粉、しゅうまいの皮、きび砂糖、ごま油、でんぷん、べにばな油	もやし、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、ベーキングパウダー、だし用こんぶ、だし用かつお節、酢	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g
5 木	バターロール チキンカツ ゆで野菜 トマトスープ	牛乳 あけほの焼きおにぎり	牛乳、鶏肉、豚肉	バターロール、米、パン粉、サラダ油、小麦粉、きび砂糖	いちご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、カットトマト缶詰、きゅうり	とんかつソース、しょうゆ、食塩、こしょう、だし用かつお節	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.2 g
6 金	ご飯 魚の塩麹焼き いそべ和え 煮豆	牛乳 米粉ココアケーキ	牛乳、さけ、調整豆乳、金時豆、みそ、豆腐	米、米粉、きび砂糖、べにばな油、でんぷん	もやし、なめこ水煮、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、刻みのみり	塩こうじ、ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー、しょうゆ、食塩、だし用煮干	エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.5 g
7 21 土	ご飯 肉野菜炒め みそ汁	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚肉、チーズ、みそ	米、クッキー、甘辛せんべい、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、キャベツ、もやし、わかめ(乾)	しょうゆ、食塩、本みりん、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
9 23 月	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 塩もみ野菜 スープ	牛乳 ハニートースト ブルー	牛乳、豚肉、みそ	米、食パン、はちみつ、バター、きび砂糖	いちご、キャベツ、ブルー(乾)、にんじん、にんにく、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ	酒、しょうゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.6 g
10 24 火	バターロール スペイン風卵焼き きゅうりのオリーブ油あえ	牛乳 鮭おにぎり	牛乳、卵、鶏肉、ピザ用チーズ、さけ(甘塩)	バターロール、米、じゃがいも、オリーブ油、サラダ油	きゅうり、ねぎ、カットトマト缶詰、えのきだけ、にんじん、しめじ、ピーマン	食塩、しょうゆ、酒、だし用かつお節	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g

日 ／ 曜	献立名	3時おやつ	材料名(食卓・3時おやつ)				栄養価
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他	
11 25 水	鶏ごぼうごはん かぼちゃのサラダ 豚汁	牛乳 手作りパン	牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉、みそ、チーズ	米、強力粉、サラダ油、きび砂糖、バター	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、しょうが	しょうゆ、酢、酒、ドライイースト、食塩、本みりん、だし用煮干	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.1 g
12 26 木	ご飯 塩から揚げ おかか和え みそ汁	牛乳 焼きそば	牛乳、鶏肉、みそ、豚肉、かつお節	米、蒸し中華めん、米粉、サラダ油、でんぷん	清見オレンジ、フロッコリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、にんにく、しょうが、あおりのり	とんかつソース、食塩、しょうゆ、だし用煮干	エネルギー 492 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g
13 27 金	ご飯 さばの黒酢煮 ゆで野菜 清汁	牛乳 焼きりんごのヨーグルトかけ クラッカー	牛乳、ヨーグルト(無糖)、さば	米、じゃがいも、クラッカー、きび砂糖、米粉	りんご、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、みずな	黒酢、しょうゆ、酒、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g
14 28 土	クリームコーンスパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳、豚肉	スパゲッティ、米、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、クリームチーズ、パイン缶、マッシュルーム缶、コーン缶、きゅうり、ピーマン、にんじん、わかめ(乾)	酢、酒、食塩、こしょう	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.3 g
17 31 火	カレーライス 酢の物 いちご	牛乳 グレープゼリー せんべい	牛乳、豚肉、牛乳(調理用)、ゼラチン	胚芽米、じゃがいも、甘辛せんべい、小麦粉、きび砂糖、サラダ油、バター、はちみつ	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、いちご、にんじん、きゅうり、りんご、セロリ、粉かんでん、にんにく、しょうが、キャベツ、生わかめ	しょうゆ、酢、とんかつソース、ケチャップ、食塩、カレー粉、鳥がら、ベリーーフ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g
19 木	バターロール 魚フライ ゆで野菜 トマトスープ	牛乳 あけほの焼きおにぎり	牛乳、さけ、鶏肉	バターロール、米、パン粉、サラダ油、小麦粉、きび砂糖	いちご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、カットトマト缶詰、きゅうり	とんかつソース、しょうゆ、食塩、こしょう、だし用かつお節	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.2 g
30 月	ご飯 豚肉の生巻焼き おひたし みそ汁	牛乳 米粉ココアケーキ	牛乳、豚肉、豆腐、調整豆乳、みそ	米、米粉、きび砂糖、べにばな油、でんぷん	もやし、なめこ水煮、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー、だし用煮干	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.4 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

シ・えび・さけ・さば・ゼラチン

4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・ゼラチン・バナナ



『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。