

献立表



2026年4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 水	ご飯 肉じゃがうま煮 みそ汁 いちご	牛乳 米粉のマーマレード蒸しパン	牛乳、豚ひき肉、みそ	じゃがいも、米、米粉、きび砂糖、べにばな油、焼きふ、でんぷん	いちご、たまねぎ、にんじん、マーマレード、チンゲンサイ	しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、だし用かつお節、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513 kcal 18.8 g 11 g 1.4 g
2 16 木	ぶどうロール 魚のバーベキュー風 粉ふきいも トマト塩こうじスープ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳、かじき、かつお節	ぶどうロール、米、じゃがいも、でんぷん、サラダ油、きび砂糖	清見オレンジ、たまねぎ、カットトマト缶詰、しめじ、にんじん、りんご、万能ねぎ	しょうゆ、塩こうじ、本みりん、酢、酒、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 kcal 20 g 10.2 g 1.9 g
3 17 金	ご飯 鶏肉の照り煮 ゆで野菜 清汁	牛乳 パストリー	牛乳、鶏肉、豆腐	米、デニッシュペストリー、きび砂糖	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 23.3 g 19.3 g 1.6 g
4 18 土	肉みそごはん 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、豚ひき肉、赤みそ	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油、きび砂糖、ごま油	たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 kcal 18.3 g 15.4 g 1.9 g
6 20 月	チキンライス ポテトフレンチ きのこスープ	牛乳 米粉のケーキサレ	牛乳、鶏ひき肉、牛乳(調理用)、鶏肉、チーズ、粉チーズ	米、じゃがいも、米粉、べにばな油、でんぷん、サラダ油、きび砂糖	たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、酒、食塩、酢、ベーキングパウダー、しょうゆ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	522 kcal 21.0 g 17.8 g 2.5 g
7 21 火	ご飯 魚の西京焼き いそべあえ 清汁	牛乳 そばろうどん	牛乳、かじき、豆腐、鶏ひき肉、西京みそ	干しうどん、米、サラダ油、でんぷん	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、刻みのり、いちご	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 kcal 22.7 g 12.9 g 2.3 g
8 22 水	ご飯 味つきハンバーグ かぼちゃのバター和え スープ	牛乳 りんごゼリー せんべい	牛乳、豚ひき肉、牛乳(調理用)、チーズ、セラチン	米、生パン粉、甘辛せんべい、きび砂糖、サラダ油、バター	りんご濃縮果汁、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、ピーマン、粉かんでん	ケチャップ、とんかつソース、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506 kcal 20.5 g 14.5 g 1.6 g
日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
9 23 木	バターロール 豆乳シチュー グリーンサラダ 清見オレンジ	牛乳 こんぶおにぎり	牛乳、調製豆乳、鶏肉	バターロール、米、じゃがいも、米粉、サラダ油、きび砂糖	清見オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、グリーンアスパラガス、セロリ、刻みこんぶ、パセリ	酢、しょうゆ、食塩、酒、本みりん、鳥がら、ベーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	530 kcal 20.4 g 14.6 g 2.2 g
10 24 金	菜めし 魚の照り焼き 切干大根の煮つけ みそ汁	牛乳 いちごジャムケーキ	牛乳、さけ、卵、油揚げ、牛乳(調理用)、みそ	米、小麦粉、バター、コーンスターチ、きび砂糖、サラダ油	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、切干しだいこん、いちごジャム、生わかめ	しょうゆ、本みりん、酒、ベーキングパウダー、食塩、だし用かつお節、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 kcal 21.2 g 17.7 g 2.4 g
11 25 土	ちゃんぽん麺 煮豆 みかん	牛乳 あけほのおにぎり	牛乳、豚ひき肉、金時豆	干しうどん、米、きび砂糖、サラダ油	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ、食塩、酒、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514 kcal 21.5 g 9.4 g 2.1 g
13 27 月	ご飯 麻婆豆腐 ナムル わかめスープ	牛乳 スキムミルクドック	牛乳、豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、みそ	米、ドックパン、無塩バター、きび砂糖、でんぷん、ごま油、サラダ油	清見オレンジ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、こまつな、生わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 kcal 22.7 g 17.5 g 2.5 g
14 28 火	ハヤシライス おひたし	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、レンズまめ(乾)	米、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、バター、きび砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、みかん缶、きゅうり、オクラ	ケチャップ、とんかつソース、しょうゆ、酢、食塩、こしょう、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	535 kcal 21.2 g 17.4 g 1.3 g
15 水	茶飯 厚焼き卵 にんじんのココロナムル みそ汁	牛乳 のり塩さつまいも	牛乳、卵、豆腐、鶏ひき肉、みそ	さつまいも、米、サラダ油、きび砂糖、ごま油	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、みつば、あおのり	しょうゆ、酒、食塩、だし用かつお節、だし用煮干、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486 kcal 19.7 g 17.7 g 1.8 g
30 木	バターロール 魚のマヨネーズ焼き ゆでブロッコリー にんじん甘煮	牛乳 ナポリタン風ビーフン	牛乳、かじき、豚ひき肉、鶏肉	バターロール、ビーフン、きび砂糖、サラダ油	もやし、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、マッシュルーム缶、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩、ワイン(白)、とんかつソース、こしょう、だし用かつお節、マヨネーズ風調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475 kcal 24.2 g 22.2 g 2.3 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・セラチン・バナナ

5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・オレンジ・もも・さけ・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。