

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 清見オレンジ 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、かじぎ、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、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 ペストリー	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 いちご 魚の西京焼き いそべあえ 清汁	牛乳 そばろうどん	牛乳、かじぎ、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、ゼラチン	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、粉かてん	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	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
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 あけぼのおにぎり	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 清見オレンジ 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、レンズマめ（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、パナナ、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 にんじんのコロコロナムル 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 スープ 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、かじぎ、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、ウイン（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・ゼラチン・パナナ

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・パナナ



『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。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士

献立表



2026年5月

世田谷区子ども・若者部保育課

／ 曜	献立名	3時おやつ	材料名（屋食・3時おやつ）				栄 養 価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
1 金 18 月	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳 変わりちまき	牛乳、豚肉、豚ひき肉、みそ、油揚げ	米、もち米、さつまいも（皮付）、サラダ油、きび砂糖、でんぷん	もやし、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ（ゆで）、万能ねぎ、しょうが（汁で使う）、干しいたけ	しょうゆ、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	517 kcal 21.8 g 12.8 g 2.0 g
2 23 土	スパゲッティミートソース フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚ひき肉、チーズ	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、きゅうり、にんじん、セロリ	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩、しょうゆ、本みりん、ナツメグ、ペーリーフ	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	529 kcal 21.0 g 18.8 g 1.6 g
7 21 木	豚丼 わかめサラダ 清汁	牛乳 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳、豚肉、調製豆乳	米、米粉、ベにばな油、きび砂糖、サラダ油、焼きふ、でんぷん	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、生わかめ	しょうゆ、酢、本みりん、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	521 kcal 19.2 g 18.9 g 1.6 g
8 22 金	ご飯 バナナ さわらの魚田 おかか和え のっぺい汁	牛乳 和風トースト ブルー	牛乳、さわら、油揚げ、みそ、かつお節	米、食パン、サラダ油、きび砂糖、でんぷん	バナナ、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、おかひじき、あおのり、ブルー（乾）	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、木の芽、だし用かつお節、だし用こんぶ	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	497 kcal 20.6 g 14.5 g 1.8 g
9 土	あんかけうどん 煮豆 みかん	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳、金時豆、鶏ひき肉	干しうどん、米、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん	しょうゆ、本みりん、酒、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	492 kcal 18.9 g 7.3 g 1.8 g
11 25 月	ご飯 じゃんじゃん豆腐 きゅうりの甘酢漬け みそ汁	牛乳 バナナケーキ	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ、調製豆乳	米、小麦粉、きび砂糖、サラダ油、でんぷん	きゅうり、キャベツ、バナナ、たけのこ（ゆで）、ねぎ、たまねぎ、こまつな、万能ねぎ、にんにく	しょうゆ、酢、酒、ベーキングパウダー、食塩、パプリカ粉、だし用煮干	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	528 kcal 20.0 g 18.0 g 2.0 g
12 26 火	韓国のり風ふりかけご飯 しらす入り卵焼き にんじんのコロコロナムル わかめスープ	牛乳 スイートポテト	牛乳、卵、鶏肉、牛乳（調理用）、しらす干し	さつまいも、米、きび砂糖、バター、こま油	にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、生わかめ、刻みのり	だし用かつお節、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	483 kcal 18.5 g 15.4 g 1.8 g
日 ／ 曜	献立名	3時おやつ	材料名（屋食・3時おやつ）				栄 養 価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
13 27 水	バターロール スープ 魚ステーキ トマト ゆでスナップえんどう	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳、かじき	バターロール、米、じゃがいも、サラダ油、でんぷん、きび砂糖	トマト、スナップえんどう、たまねぎ、ピーマン、にんじん、芽ひじき	しょうゆ、酢、食塩、酒、本みりん、パプリカ粉、こしょう、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	510 kcal 20.3 g 16.3 g 2.3 g
14 28 木	ハヤシライス 和風サラダ メロン	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳、ヨーグルト（無糖）、豚肉、レンズまめ（乾）	米、じゃがいも、米粉、サラダ油、きび砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もも缶、パイン缶、きゅうり、セロリ、生わかめ、メロン	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 たんばく質 脂 質 食塩相当量	506 kcal 19.4 g 14.1 g 1.3 g
15 29 金	ご飯 バナナ 魚の照り焼き おひたし 豚汁	牛乳 マヨチーズトースト	牛乳、さけ、豆腐、豚肉、みそ、粉チーズ	米、食パン、きび砂糖	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ	しょうゆ、本みりん、だし用煮干、マヨネーズ風調味料	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	469 kcal 24.7 g 12.2 g 1.9 g
16 30 土	ご飯 すき焼き煮 みそ汁	牛乳 マカロニきな粉 ブルー	牛乳、焼き豆腐、豚肉、みそ、きな粉	米、焼きふ、きび砂糖、サラダ油、マカロニ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ（乾）、ブルー（乾）	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	468 kcal 21.1 g 11.6 g 1.6 g
19 火	ご飯 美生柑 鶏肉の酢じょうゆ煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、牛乳（調理用）	米、小麦粉、バター、きび砂糖	美生柑、キャベツ、こまつな、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、にんじん	酢、しょうゆ、ベーキングパウダー、だし用煮干	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	501 kcal 23.6 g 15.6 g 1.6 g
20 水	バターロール メロン 魚のトマトソースがけ ゆでブロッコリー コーンスープ	牛乳 みそポテト	牛乳、かじき、みそ、粉チーズ	じゃがいも、バターロール、小麦粉、きび砂糖、サラダ油、でんぷん、オリーブ油	メロン、クリームコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、カットトマト缶詰、にんにく、にんじん	だし用かつお節、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、とんかつソース、こしょう	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	499 kcal 22.0 g 17.0 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。				今月使用しているアレルギー表示義務のある食材		6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		
★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・オレンジ・もも・さけ・バナナ		卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・さけ・バナナ		
★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。								



『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

献立表



2026年6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 29 月	ご飯 肉豆腐 きゅうりのごま油あえ みそ汁	牛乳 クロワッサン ブルー	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	米、クロワッサン、でんぷん、サラダ油、ごま油、きび砂糖	きゅうり、たまねぎ、ブルー（乾）、ねぎ、にんじん、こまつな、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	534 kcal 19 g 19.8 g 2.2 g
2 30 火	バターロール 魚のマリネソース 粉ふきいも スープ	牛乳 ナポリタン風ビーフン	牛乳、かじき、豚肉	バターロール、じゃがいも、ビーフン、サラダ油、米粉、でんぷん、きび砂糖	たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン	ケチャップ、酢、とんかつソース、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	484 kcal 22.1 g 20.2 g 2.4 g
3 17 水	ジュシーメー かぼちゃのサラダ わかめスープ メロン	牛乳 焼きパン（きな粉）	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、きな粉	バターロール、米、もち米、サラダ油、きび砂糖	メロン、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、いんげん、刻みこんぶ、干しいたけ、しょうが（汁で使用する）	しょうゆ、酒、酢、食塩、本みりん、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	508 kcal 18.8 g 15.6 g 1.9 g
4 18 木	ご飯 チキンチャップ ナムル はるさめスープ	牛乳 フライドポテト	牛乳、鶏肉、豚肉	じゃがいも、米、サラダ油、はるさめ、でんぷん、ごま油、きび砂糖	もやし、美生柑、ねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが（汁で使用する）、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酒、とんかつソース、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	479 kcal 23 g 15.5 g 1.5 g
5 19 金	ご飯 かじきの立田焼き おかか和え 煮豆	牛乳 米粉のキャロットマフィン	牛乳、かじき、豆腐、金時豆、調製豆乳、みそ、かつお節	米、米粉、きび砂糖、はちみつ、コーンスターチ、ベにばな油、でんぷん、サラダ油	にんじん、グリーンアスパラガス、生わかめ、しょうが（汁で使用する）	しょうゆ、本みりん、ベーキングパウダー、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	503 kcal 22.5 g 12.6 g 1.6 g
6 20 土	焼き鳥丼 スープ みかん	牛乳 マカロニきなこチーズ	牛乳、鶏肉、きなこ、チーズ	米、じゃがいも、きび砂糖、サラダ油、でんぷん、マカロニ	みかん缶、たまねぎ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、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	476 kcal 24.7 g 11.5 g 1.5 g
8 22 月	ご飯 豚肉のピナップルソース焼き ゆで野菜 みそ汁	牛乳 ダークフルーツケーキ	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ	米、小麦粉、バター、黒砂糖	キャベツ、なめこ水煮、もやし、ブルー（乾）、パイン缶、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、とんかつソース、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩、こしょう、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	554 kcal 25.4 g 20.2 g 1.7 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 23 火	ぶどうロール パナナ お好み焼き風卵焼き スティックきゅうり トマトスープ	牛乳 ツナおにぎり	牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、かつお節	ぶどうロール、米、サラダ油	パナナ、たまねぎ、きゅうり、カットトマト缶詰、キャベツ、もやし、にんじん、万能ねぎ、あおのり	とんかつソース、食塩、しょうゆ、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	498 kcal 20.1 g 13.6 g 2.1 g
10 24 水	カレーライス トマトの甘酢和え	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳、ヨーグルト（無糖）、豚ひき肉、牛乳（調理用）、レンズまめ（乾）	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、きび砂糖、バター、はちみつ	トマト、たまねぎ、にんじん、メロン、みかん缶、きゅうり、りんご、セロリ、にんにく、しょうが	酢、とんかつソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ、カレー粉、鷹から、ペリーフ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	532 kcal 19.6 g 17.4 g 1.3 g
11 25 木	ご飯 ハンバーグ にんじん甘煮 みそ汁	牛乳 チャプチェ	牛乳、豚ひき肉、豚肉、牛乳（調理用）、みそ、油揚げ	米、はるさめ、生パン粉、サラダ油、きび砂糖	メロン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、にんにく	しょうゆ、とんかつソース、ケチャップ、本みりん、酒、食塩、ナツメグ、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	499 kcal 21.8 g 14.8 g 2.1 g
12 26 金	ご飯 魚の塩麹焼き のりサラダ 豚汁	牛乳 ちんすこう	牛乳、さけ、豆腐、豚肉、みそ、きな粉	米、小麦粉、ベにばな油、きび砂糖、サラダ油	もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな、刻みのみり	塩こうじ、しょうゆ、酢、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	549 kcal 24 g 20.6 g 1.5 g
13 27 土	クリームコーンスパゲッティ フレンチサラダ ブルー	牛乳 青のりおにぎり	牛乳、豚肉	スパゲッティ、米、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、パイン缶、マッシュルーム缶、ブルー（乾）、コーン缶、きゅうり、にんじん、あおのり	酢、酒、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	517 kcal 18.2 g 11.4 g 1.5 g
15 月	豚肉のスタミナ焼き丼 しらすフレンチ 漬汁 小玉すいか	牛乳 米粉ココア蒸しパン	牛乳、豚肉、豆腐、調製豆乳、しらす干し、みそ	米、米粉、きび砂糖、コーンスターチ、ベにばな油、サラダ油	小玉すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒、酢、ベーキングパウダー、ココア（ビュアココア）、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	526 kcal 22 g 16.7 g 1.7 g
16 火	バターロール 魚のチーズパン粉焼き 塩もみ野菜 きのこスープ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳、さけ、豚肉、粉チーズ	バターロール、米、パン粉、サラダ油	キャベツ、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、きゅうり、生わかめ、しょうが（汁で使用する）	しょうゆ、酒、本みりん、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	490 kcal 25 g 14.7 g 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・さけ・パナナ

7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・パナナ



『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。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士

献立表



2026年7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 鶏肉の酢じょうゆ煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 アップサイドダウンケーキ	牛乳、鶏肉、豆腐、 卵、牛乳（調理用）、 みそ	米、小麦粉、きび砂 糖、バター	チンゲンサイ、もや し、パイン缶、にんじ ん、生わかめ、干しぶ どう、ねぎ、メロン	酢、しょうゆ、ペーキ ングパウダー、だし用 煮干	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	513 kcal 24.7 g 14.8 g 1.7 g
2 木	バターロール コロッケ ゆできゃべつ コンスープ	牛乳 グレープゼリー バナナ	牛乳、チーズ、豚ひき 肉、スキムミルク、ゼ ラチン	じゃがいも、バター ロール、きび砂糖、パ ン粉、サラダ油、小麦 粉、てんぷん	バナナ、クリームコー ン缶、キャベツ、ぶど う濃縮果汁、たまね ぎ、粉かんでん	とんかつソース、食 塩、しょうゆ、だし用 かつお節	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	504 kcal 17.3 g 18.4 g 2.3 g
3 金	ご飯 魚の照り焼き おかか和え みそ汁	牛乳 食パンいちごジャム/バター ブルーネ	牛乳、かじき、みそ、 かつお節	米、食パン、バター、 きび砂糖	かぼちゃ、もやし、た まねぎ、ブルーネ （乾）、おかひじき、 にんじん、いちごジャ ム	しょうゆ、本みりん、 だし用煮干	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	510 kcal 20.9 g 13.6 g 2.0 g
4 18 土	ポークライス スープ みかん	牛乳 みたらしポテト チーズ	牛乳、豚肉、鶏肉、 チーズ	じゃがいも、米、きび 砂糖、てんぷん、サラ ダ油	みかん缶、たまねぎ、 にんじん、ピーマン	ケチャップ、しょう ゆ、酒、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	481 kcal 22.4 g 13.8 g 2.4 g
6 27 月	ご飯 スタミナ麻婆豆腐 きゅうりの甘酢漬け わかめスープ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳、豆腐、豚ひき 肉、赤みそ	米、きび砂糖、サラダ 油、てんぷん	きゅうり、ねぎ、たま ねぎ、にんじん、生わか め、芽ひじき、にんに く、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、 酒、本みりん、パブリ カ粉、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	491 kcal 18.5 g 11.3 g 2.3 g
7 火	七夕塩こうじ寿司 のりサラダ そうめん汁 メロン	牛乳 米粉ココアケーキ 粉糖かけ	牛乳、鶏肉、調製豆 乳、油揚げ	米、米粉、きび砂糖、 干しめん、べにば な油、てんぷん、サラ ダ油、粉糖	もやし、メロン、にん じん、こまつな、コー ン缶、オクラ、いんげ ん、刻みのり	酢、しょうゆ、塩こう じ、ココア（ビュアコ ア）、食塩、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 たんばく質 脂 質 食塩相当量	526 kcal 19 g 15.3 g 2.2 g
8 22 水	バターロール 魚の青のり焼き にんじんのコロコ ロナムル ゆでとうもろこし	牛乳 ポテトグラタン	牛乳、さけ、ウイン ナー、ビザ用チーズ、 牛乳（調理用）	じゃがいも、バター ロール、米粉、サラダ 油、ごま油	とうもろこし、にんじ ん、ピーマン、きゃべ つ、しょうが（汁で使 用）、あおのり	しょうゆ、本みりん、 だし用こんぶ、食塩、 だし用かつお節、マヨ ネーズ風味料	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	472 kcal 23.7 g 21.3 g 2.4 g
9 23 木	米粉のカレーライ ス 海藻サラダ 小玉すいか	牛乳 バナナヨーグルト	牛乳、ヨーグルト（無 糖）、豚肉、レンズま め（乾）	胚芽米、じゃがいも、 米粉、はるさめ、きび 砂糖、オリーブ油、サ ラダ油、はちみつ	小玉すいか、たまね ぎ、にんじん、バナナ、 きゅうり、りんご、セ ロリ、海藻ミックス、 にんにく、しょうが	しょうゆ、とんかつソ ース、ケチャップ、酢、 食塩、カレー粉、鳥が ら、ペーリーフ	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	515 kcal 21 g 14.4 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	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
10 24 金	ご飯 鶏肉の照り焼き おひたし 煮豆	牛乳 米粉のケーキサレ	牛乳、鶏肉、牛乳（調 理用）、金時豆、み そ、チーズ、粉チー ズ	米、米粉、きび砂糖、 べにばな油、てんぷ ん	たまねぎ、キャベツ、 もやし、ほうれんそう、 にんじん	しょうゆ、本みりん、 ベーキングパウダー、 食塩、だし用煮干	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	507 kcal 23.1 g 14.1 g 2.0 g
11 25 土	スパゲッティミート ソース フレンチサラダ	牛乳 ツナおにぎり	牛乳、豚ひき肉、ツナ 油漬缶	スパゲッティ、米、サ ラダ油	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 万能ねぎ、干しぶど う、セロリ	ケチャップ、とんかつ ソース、酢、しょうゆ、 食塩、本みりん、ナツ メグ、ペーリーフ	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	524 kcal 21 g 14.2 g 1.4 g
13 月	ご飯 鶏肉の酢じょうゆ煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 アップサイドダウンケ ーキ	牛乳、鶏肉、豆腐、 卵、牛乳（調理用）、 みそ	米、小麦粉、きび砂 糖、バター	チンゲンサイ、もやし、 パイン缶、にんじん、 生わかめ、干しぶど う、たまねぎ	酢、しょうゆ、ペーキ ングパウダー、だし用 煮干	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	495 kcal 24.3 g 14.7 g 1.7 g
14 28 火	クロワッサン 魚ととうもろこしあん 粉ふさいも スープ	牛乳 焼きそば	牛乳、かじき、牛乳（ 調理用）、豚肉	クロワッサン、蒸し中 華めん、じゃがいも、 てんぷん、サラダ油	たまねぎ、クリーム コーン缶、チンゲンサ イ、キャベツ、にんじ ん、パセリ、あおのり	とんかつソース、食塩、 しょうゆ、こしょう、 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	508 kcal 20.5 g 21.4 g 2.5 g
15 29 水	茶飯 とりそぼろ入り卵焼 き 野菜のガーリックあ え みそ汁	牛乳 鮭おにぎり	牛乳、卵、さけ（甘 塩）、鶏ひき肉、み そ	米、サラダ油	たまねぎ、なす、にん じん、万能ねぎ、き ゃべつ、きゅうり、に んにく	酒、しょうゆ、食塩、 こしょう、だし用煮干、 だし用かつお節	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	511 kcal 19.9 g 14.7 g 1.9 g
16 30 木	タコライス ポテトフレンチ アーサ汁	牛乳 フルーツボンチ	牛乳、豚ひき肉、豆腐	米、じゃがいも、きび 砂糖、サラダ油	メロン、みかん缶、パ ナナ、パイン缶、トマ ト、たまねぎ、キャベ ツ、コーン缶、にんじ ん、あおさ、にんにく	ケチャップ、とんかつ ソース、しょうゆ、酢、 酒、食塩、カレー粉、 こしょう、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	502 kcal 21.3 g 15.1 g 1.8 g
17 31 金	ご飯 魚のしそ焼き かぼちゃのバター和 え スープ	牛乳 ペストリー	牛乳、さけ	米、デニッシュペス トリー、バター、きび 砂糖	かぼちゃ、チンゲンサ イ、たまねぎ、にんじ ん、しょうが（汁で使 用）、しそ、小玉す いか	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 たんばく質 脂 質 食塩相当量	508 kcal 19.3 g 18.2 g 1.5 g
21 火	ご飯 豚肉の塩こうじ焼 き おかか和え みそ汁	牛乳 食パンいちごジャム/バ ター ブルーネ	牛乳、みそ、かつお 節、豚肉	米、食パン、バター、 サラダ油	かぼちゃ、もやし、た まねぎ、ブルーネ （乾）、おかひじき、 にんじん、いちごジャ ム	しょうゆ、だし用煮 干、塩こうじ	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	529 kcal 21.1 g 15.7 g 2.0 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。				今月使用しているアレルギー表示義務のある食材		8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		
★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・ゼラチン・バナナ		卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・さけ・バナナ・ゼラチン		
★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。								



『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

献立表



令和8年（2026年）8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（厚生・3時おやつ）				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
1 29 土	中華丼 スープ みかん	牛乳 マカロニきなこ チーズ	牛乳、豚肉、チーズ、きな粉	米、マカロニ、じゃがいも、きび砂糖、でんぶん、サラダ油、ごま油	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、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	487 kcal 21.4 g 14.1 g 1.5 g
3 月 28 金	ご飯 パナナ 豚肉のりんごソース焼き ゆで野菜 みそ汁	牛乳 和風トースト	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	米、食パン、サラダ油、オリーブ油	パナナ、キャベツ、なす、りんご、もやし、にんじん、わかめ（乾）、にんにく、あおのり	しょうゆ、酢、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507 kcal 22 g 17.6 g 1.8 g
4 火 27 木	バターロール 鮭のラビゴット冷製ソースかけ 粉ふきいも スープ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳、さけ	バターロール、米、じゃがいも、オリーブ油、でんぶん、サラダ油、きび砂糖	トマト、もやし、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん	しょうゆ、酢、食塩、こしょう、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 21.7 g 14.4 g 2.2 g
5 19 水	レンズまめ入りキーマカレー ペーザンヌスープ すいか	牛乳 手作りグラノーラ ヨーグルト	牛乳、ヨーグルト（無糖）、豚ひき肉、レンズまめ（乾）	胚芽米、オートミール、メープルシロップ、ベにはな油、サラダ油、きび砂糖、米粉、はちみつ	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、干しぶどう、パセリ	とんかつソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ、カレー粉、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	536 kcal 22.5 g 17.3 g 1.5 g
6 20 木	ご飯 塩から揚げ 切干大根のトマト煮 スープ	牛乳 のり塩さつまいも	牛乳、鶏肉、ベーコン	さつまいも、米、サラダ油、米粉、でんぶん、オリーブ油、きび砂糖	たまねぎ、カットトマト缶詰、チンゲンサイ、えのきだけ、切干しだいこん、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、食塩、本みりん、こしょう、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	490 kcal 20.1 g 15.9 g 1.7 g
7 21 金	ご飯 魚の塩麹焼き 煮豆 おかか和え	牛乳 プレーンクッキー	牛乳、かじき、金時豆、みそ、油揚げ、かつお節	米、小麦粉、きび砂糖、バター、サラダ油、焼きふ	オクラ、たまねぎ、にんじん	塩こうじ、しょうゆ、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 kcal 22.1 g 18.5 g 1.4 g
8 22 土	ジャージャーめん わかめスープ みかん	牛乳 こんぶおにぎり	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、赤みそ	干しうどん、米、サラダ油、きび砂糖	たまねぎ、みかん缶、トマト、きゅうり、にんじん、刻みこんぶ、わかめ（乾）、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、本みりん、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493 kcal 21.9 g 10.7 g 2.5 g
10 24 月	ご飯 豆腐の肉みそ煮 きゅうりのごま油あえ スープ	牛乳 抹茶ケーキ	牛乳、豆腐、調製豆乳、鶏ひき肉、豚肉、みそ	米、小麦粉、きび砂糖、バター、でんぶん、ごま油、サラダ油	きゅうり、もやし、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、しょうが	しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩、だし用かつお節、抹茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 kcal 20.4 g 16.2 g 1.8 g
日／曜	献立名	3時おやつ	材料名（厚生・3時おやつ）				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
12 26 水	わかめごはん にんじんと高野豆腐の卵焼き ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 焼きビーフン	牛乳、卵、豚肉、鶏ひき肉、みそ、凍り豆腐	米、ビーフン、きび砂糖、サラダ油、焼きふ	たまねぎ、にんじん、にら、芽ひじき、わかめ（乾）	しょうゆ、本みりん、食塩、酒、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	493 kcal 22.4 g 16.9 g 2.8 g
13 木	米粉のハヤシライス（ツナ） 海藻サラダ	牛乳 白ぶどうゼリー チーズ	牛乳、ツナ油漬缶、チーズ、レンズまめ（乾）、ゼラチン	米、じゃがいも、きび砂糖、米粉、はるさめ、サラダ油、ごま油	白ぶどう濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、きゅうり、海藻ミックス、粉かんでん	ケチャップ、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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 kcal 20.6 g 19.8 g 2.1 g
14 金	チャーハン ポテトフレンチ 清汁	牛乳 ツナおにぎり	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	米、じゃがいも、サラダ油、焼きふ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、グリーンピース（冷凍）	しょうゆ、酢、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	544 kcal 20 g 13.8 g 2 g
15 土	カレーピラフ スープ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	たまねぎ、にんじん、干しぶどう、にんにく	しょうゆ、食塩、カレー粉、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504 kcal 19.7 g 15.8 g 1.8 g
17 31 月	豚丼 かぼちゃの甘辛煮 田舎汁	牛乳 米粉のみそ蒸しパン	牛乳、豚肉、豆腐、調製豆乳、みそ	米、米粉、きび砂糖、コーンスターチ、ベにはな油、でんぶん、サラダ油	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だいこん	しょうゆ、本みりん、ベーキングパウダー、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	541 kcal 22.4 g 15 g 1.8 g
18 火	塩こうじご飯 パナナ かじきの立田焼き いそべあえ みそ汁	牛乳 スパゲッティミートソース	牛乳、かじき、豚ひき肉、みそ	米、スパゲッティ、じゃがいも、サラダ油、でんぶん	パナナ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、わかめ（乾）、セロリ、しょうが、刻みのみり	ケチャップ、しょうゆ、塩こうじ、とんかつソース、本みりん、食塩、ナツメグ、ペーリーフ、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	542 kcal 24.7 g 13.4 g 2.1 g
25 火	ご飯 魚フライ ゆで野菜 みそ汁	牛乳 はちみつバタードック ブルー	牛乳、かじき、みそ、油揚げ	米、ドックパン、パン粉、小麦粉、はちみつ、バター、サラダ油	すいか、とうがん、キャベツ、ブルー（乾）、きゅうり、にんじん	とんかつソース、食塩、こしょう、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 22.1 g 15.6 g 1.7 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。

★食材を体の中のものによって（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・パナナ・ゼラチン

9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・さけ・パナナ・さば・もも・りんご



『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

献立表



令和8年（2026年）9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 15 火	食パン すいか 豆腐のミートソース焼き ゆでいんげん きのこスープ	牛乳 のりおかかおやき	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ピザ用チーズ、かつお節	食パン、米、サラダ油、きび砂糖	すいか、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、にんじん、しめじ、万能ねぎ、セロリ、刻みのり	ケチャップ、しょうゆ、とんかつソース、食塩、本みりん、ナツメグ、ペーリーフ、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	503 kcal 24.2 g 15.4 g 2.5 g
2 16 水	コーンごはん さばの黒酢煮 ゆで野菜 清汁	牛乳 みそだれポテト	牛乳、さば、豆腐、油揚げ、みそ	じゃがいも、米、きび砂糖、米粉、サラダ油	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶	しょうゆ、黒酢、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	475 kcal 21.7 g 17.0 g 2.3 g
3 17 木	夏野菜カレー のりサラダ	牛乳 つぶつぶオレンジゼリー クラッカー	牛乳、豚肉、レンズまめ（乾）	胚芽米、クラッカー、きび砂糖、米粉、サラダ油、はちみつ	もやし、たまねぎ、にんじん、みかん缶、トマト、ズッキーナ、こまつな、なす、りんご、セロリ、粉かんでん、刻みのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、とんかつソース、ケチャップ、酢、食塩、カレー粉、鳥がら、ペーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504 kcal 20.8 g 13.5 g 1.5 g
4 18 金	ご飯 バナナ 魚の照り焼き おかか和え みそ汁	牛乳 ガーリックトースト	牛乳、さけ、みそ、油揚げ、かつお節	米、食パン、じゃがいも、オリーブ油、きび砂糖	バナナ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 23.8 g 13.0 g 1.7 g
5 19 土	なすのスパゲッティ フレンチサラダ ブルー	牛乳 あけぼのツナおにぎり	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	スパゲッティ、米、サラダ油	キャベツ、なす、たまねぎ、みかん缶、カットトマト缶詰、ブルー（乾）、きゅうり、にんじん、にんにく	ケチャップ、酢、食塩、本みりん、こしょう、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 21.5 g 14.2 g 1.5 g
7 月 24 木	ご飯 鶏じゃがみそ風味 清汁 なし	牛乳 クリームチーズ蒸しパン	牛乳、豆腐、鶏肉、牛乳（調理用）、クリームチーズ、みそ	じゃがいも、米、小麦粉、きび砂糖	なし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	酒、しょうゆ、ペーキングパウダー、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 kcal 19.8 g 12.1 g 1.5 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		
8 29 火	バターロール 魚イタリヤ揚げ ゆで野菜 トマトスープ	牛乳 チャプチェ	牛乳、かじき、豚肉	バターロール、はるさめ、小麦粉、サラダ油、きび砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、カットトマト缶詰、しめじ、きゅうり、にら、ピーマン、にんにく、もやし、チンゲンサイ	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	478 kcal 22.0 g 19.7 g 2.3 g
9 30 水	韓国風の風ふりかけご飯 厚焼き卵 にんじんとじゃこのカリカリ炒め みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳、ヨーグルト（無糖）、卵、鶏ひき肉、みそ、ちりめんじゃこ	米、じゃがいも、サラダ油、きび砂糖、ごま油	にんじん、もも缶、みかん缶、パイナップル缶、たまねぎ、こまつな、生わかめ、みつば、刻みのり	しょうゆ、食塩、だし用煮干し、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462 kcal 22.3 g 16.9 g 1.8 g
10 木	クロワッサン チリコンカン風ブロッコリー添え ひじきサラダ	牛乳 焼き寿司	牛乳、豚肉、だいず（乾）、さけ（甘塩）	クロワッサン、米、じゃがいも、サラダ油、きび砂糖、オリーブ油	もやし、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、いんげん、芽ひじき、にんにく、あおのり	酢、ケチャップ、しょうゆ、とんかつソース、食塩、本みりん、カレー粉、だし用こんぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 24.5 g 25.5 g 2.2 g
11 25 金	ご飯 麻婆豆腐 ナムル わかめスープ	牛乳 スイートポテト	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏肉、牛乳（調理用）、みそ	さつまいも、米、きび砂糖、バター、でんぷん、サラダ油、ごま油	もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、こまつな、生わかめ、しょうが（汁で使用）、にんにく	しょうゆ、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	514 kcal 21.4 g 16.5 g 2.1 g
12 26 土	肉みそごはん きゅうりのごま油あえ スープ	牛乳 わかめおにぎり チーズ	牛乳、豚ひき肉、チーズ、赤みそ	米、きび砂糖、サラダ油、ごま油	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、こまつな、にんじん、わかめ（乾）、しょうが（汁で使用）	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	508 kcal 20.9 g 13.6 g 2.3 g
14 28 月	ご飯 スープ ガリパタチキン バナナ 粉ふきいも スティックきゅうり	牛乳 焼きパン（きな粉）	牛乳、鶏肉、きな粉	米、バターロール、じゃがいも、きび砂糖、サラダ油、バター	バナナ、きゅうり、こまつな、にんじん、たまねぎ、にんにく	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	529 kcal 24.1 g 14.7 g 1.7 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・オレンジ・さけ・バナナ・さば・りんご・もも				10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・バナナ・オレンジ・もも・さけ・さば	



『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