

献 立 表



2026年5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 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(汁で使用)、干しいだけ	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	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 たんぱく質 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、へにはな油、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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	521 kcal 19.2 g 18.9 g 1.6 g
8 22 金	ご飯 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、おかつじき、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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 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 たんぱく質 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 にんじんのココロコナムル 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 たんぱく質 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(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		
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 たんぱく質 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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	506 kcal 19.4 g 14.1 g 1.3 g
15 29 金	ご飯 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 たんぱく質 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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	468 kcal 21.1 g 11.6 g 1.6 g
19	ご飯 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 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	501 kcal 23.6 g 15.6 g 1.6 g
20	バターロール メロン 魚のトマトソースかけ 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 たんぱく質 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。

★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・もも・さけ・バナナ

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

卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・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。