

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）	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 美生柑 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）、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 みそ汁 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、へにはな油、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）	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、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	532 kcal 19.6 g 17.4 g 1.3 g
11 25 木	ご飯 メロン 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、へにはな油、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、へにはな油、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）	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・バナナ

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・セラチン・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。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士