

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	ごはん メロン 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、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	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 コーンスープ	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、でんぷん	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、粉かんてん	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	504 kcal 17.3 g 18.4 g 2.3 g
3 金	ごはん 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 ブルーン	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、ブルーン（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 たんぱく質 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、でんぷん、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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 22.4 g 13.8 g 2.4 g
6 27 月	ごはん 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、でんぷん	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、パプリカ粉、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	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、干しそうめん、べにばな油、でんぷん、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 たんぱく質 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 スープ 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、ピザ用チーズ、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、マヨネーズ風調味料	エネルギー たんぱく質 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、ベーリーフ	エネルギー たんぱく質 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	ごはん みそ汁 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、でんぷん	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 たんぱく質 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、ベーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 kcal 21 g 14.2 g 1.4 g
13 月	ごはん 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、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	495 kcal 24.3 g 14.7 g 1.7 g
14 28 火	クロワッサン 魚とうもろこしあん 粉ふきいも 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、でんぷん、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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 フルーツポンチ	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、バナナ、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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	502 kcal 21.3 g 15.1 g 1.8 g
17 31 金	ごはん 小玉すいか 魚のしそ焼き かぼちゃのバター和え スープ	牛乳 パストリー	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	508 kcal 19.3 g 18.2 g 1.5 g
21 火	ごはん 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 ブルーン	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、ブルーン（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 たんぱく質 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。