

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、 でんぷん、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、でんぷん、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 ぷん、オリーブ油、 きび砂糖	たまねぎ、カットマ ト缶詰、チンゲンサ イ、えのきだけ、切 干しだいこん、にん 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 みそ汁 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、でんぷ 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 んぷん、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、でんぷん	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 すいか 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 ン（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。

★食材を体の中での働きによって（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・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