

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 魚イタリア揚げ 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、パイン缶、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