

献立表



令和8年(2026年)10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 木 30 金	チキンライス かぼちゃのメープルサラダ コーンスープ	牛乳 和風ラスク	牛乳、牛乳(調理用)、鶏ひき肉、チーズ	米、食パン、バター、メープルシロップ、サラダ油	たまねぎ、かぼちゃ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、パセリ、あおのり	ケチャップ、酒、食塩、酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	555 kcal 20.4 g 17.6 g 2.5 g
2 16 金	ご飯 魚あけぼの焼き 昆布イリチ みそ汁	牛乳 ちんすこう	牛乳、さけ、豚肉、みそ、きな粉	米、小麦粉、しらたき、きび砂糖、べにばな油、米粉、サラダ油	こまつな、にんじん、たまねぎ、刻みこんぶ	しょうゆ、本みりん、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	549 kcal 21.2 g 18.4 g 1.5 g
3 土	けんちんうどん 煮豆 みかん	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、鶏肉、焼き豆腐、金時豆	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖	みかん缶、だいこん、ねぎ、にんじん	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	483 kcal 21.2 g 11.8 g 2.0 g
5 26 月	ご飯 生揚げそぼろあん 変わり漬け みそ汁	牛乳 米粉のココア蒸しパン	牛乳、生揚げ、調製豆乳、豚ひき肉、みそ	米、米粉、きび砂糖、コーンスターチ、べにばな油、でんぶん、サラダ油	たまねぎ、かぶ、きゅうり、にんじん、かぶ・葉、生わかめ、干しぶどう、国産かぼす、しょうが(汁で使用する)	しょうゆ、本みりん、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、食塩、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	552 kcal 20.8 g 18.1 g 1.9 g
6 20 火	バターロール りんご 魚のパン粉焼き にんじん甘煮 塩こうじスープ	牛乳 きのこおにぎり	牛乳、さけ、油揚げ	バターロール、米、パン粉、サラダ油、きび砂糖	りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、しょうが(汁で使用する)	しょうゆ、酒、塩こうじ、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	513 kcal 22.6 g 14.2 g 1.9 g
7 21 水	菜めし お好み焼き風卵焼き きゅうりのオリーブ油あえ みそ汁	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、卵、豆腐、チーズ、豚ひき肉、みそ、かつお節	さつまいも、米、オリーブ油、サラダ油	きゅうり、キャベツ、なめこ水煮、もやし、こまつな、万能ねぎ、あおのり	とんかつソース、酒、食塩、しょうゆ、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 kcal 20.4 g 16 g 2.2 g
8 22 木	ご飯 秋色酢豚 スープ	牛乳 バナナフリッター	牛乳、豚肉、鶏肉、卵	米、さつまいも(皮付)、小麦粉、サラダ油、でんぶん、きび砂糖、粉糖	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、しめじ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、酒、ベーキングパウダー、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	559 kcal 21.1 g 18 g 1.4 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 金	ご飯 みかん さばの味噌煮 ゆで野菜 清汁	牛乳 米粉のケーキサレ	牛乳、さば、豆腐、牛乳(調理用)、チーズ、みそ、粉チーズ	米、米粉、きび砂糖、べにばな油、でんぶん	みかん、はくさい、こまつな、みずな、にんじん、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、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	556 kcal 22.7 g 19.9 g 2.1 g
10 24 土	レンズ豆入りスパゲッティミートソース フレンチサラダ	牛乳 あけぼのおにぎり	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ(乾)	スパゲッティ、米、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、にんじん、きゅうり、セロリ	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩、酒、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	536 kcal 21.7 g 12.4 g 1.5 g
13 27 火	ご飯 豚肉のりんごソース焼き 青のり粉ふきいも みそ汁	牛乳 ヨーグルトクラフティー	牛乳、豚肉、ヨーグルト(無糖)、卵、牛乳(調理用)、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、バター、オリーブ油	はくさい、りんご(皮つき)、こまつな、干しぶどう、にんにく、あおのり	しょうゆ、酢、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	554 kcal 23.6 g 20 g 1.8 g
14 28 水	バターロール みかん ハンバーグ ゆでブロッコリー スープ	牛乳 コーン焼きおにぎり	牛乳、豚ひき肉、牛乳(調理用)	バターロール、米、生パン粉、サラダ油、きび砂糖	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん	しょうゆ、とんかつソース、ケチャップ、食塩、ナツメグ、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	543 kcal 23.1 g 15.4 g 2.4 g
15 29 木	カレーライス 海藻サラダ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉、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、はるさめ、バター、きび砂糖、オリーブ油、はちみつ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、もも缶、みかん缶、りんご、海藻ミックス、セロリ、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、鷹がら、ペーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 kcal 21.5 g 20.5 g 1.6 g
17 31 土	中華丼 スープ ブルー	牛乳 みたらしさつまいも チーズ	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ	さつまいも(皮付き)、米、きび砂糖、でんぶん、サラダ油、ごま油	はくさい、にんじん、ブルー(乾)、ねぎ、たまねぎ	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	513 kcal 21 g 13.5 g 2.1 g
19 月	ご飯 みかん 鶏肉の酢じょうゆ煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳、鶏肉、みそ	米、食パン、きび砂糖	みかん、もやし、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、生わかめ	酢、しょうゆ、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 kcal 24.7 g 9.6 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。

★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・バナナ・オレンジ・もも・さけ・さば

11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・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