献　　立　　表

令和８年（2026年）11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） ストロング	パワー	ヘルシー	その他	栄養価
2 16 月	ご飯 スタミナ麻婆豆腐 きゅうりのごま油あえ きのこスープ	牛乳 米粉のバナナマフィン	牛乳、豆腐、豚ひき肉、調製豆乳、鶏肉、赤みそ	米、米粉、きび砂糖、はちみつ、コーンスターチ、べにばな油、でんぷん、ごま油、サラダ油	きゅうり、バナナ、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、にんにく、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	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g
4 18 水	茶飯　みかん じゃこと切干大根の厚焼き卵 にんじんのコロコロナムル スープ	牛乳 ツナチヂミ	牛乳、卵、ツナ油漬缶、豚肉、ちりめんじゃこ	米、米粉、コーンスターチ、ごま油、サラダ油、きび砂糖	みかん、にんじん、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、切干しだいこん、にら、万能ねぎ	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、だし用かつお節	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2 g
5 19 木	ドックパン 豆乳シチュー 白菜と柿のサラダ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳、鶏肉、調製豆乳	ドックパン、米、じゃがいも、米粉、サラダ油、きび砂糖	はくさい、たまねぎ、にんじん、かき、コーン缶、きゅうり、セロリ、芽ひじき、パセリ	酢、しょうゆ、食塩、酒、本みりん、鳥がら、ベーリーフ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.3 g
6 20 金	ご飯 かじきのねぎだれ ゆで野菜 みそ汁	麦茶 ヨーグルト(加糖) クロワッサン	ヨーグルト(加糖)、かじき、豆腐、みそ	米、クロワッサン、米粉、でんぷん、サラダ油	キャベツ、なめこ水煮、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが（汁で使用）	しょうゆ、本みりん、酒、だし用煮干し	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.6 g
7 21 土	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ	牛乳 きなこおにぎり	牛乳、豚肉、きな粉	スパゲッティ、米、サラダ油、きび砂糖	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ピーマン、干しぶどう	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.1 g
9 月	焼肉丼 かぼちゃの甘辛煮 わかめスープ	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、豚肉、チーズ	さつまいも、米、きび砂糖、サラダ油	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、生わかめ、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒、とんかつソース、ケチャップ、食塩、だし用かつお節、だし用こんぶ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.9 g
10 24 火	ご飯　バナナ 鶏肉の松風焼き おひたし みそ汁	牛乳 チーズトースト	牛乳、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、みそ、油揚げ	米、食パン、パン粉、きび砂糖、サラダ油	バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、だし用煮干	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.3 g
11 水	レンズ豆入り米粉のカレーライス しょうゆフレンチ	牛乳 つぶつぶオレンジゼリー せんべい	牛乳、豚肉、ちくわ、レンズまめ(乾)	胚芽米、じゃがいも、甘辛せんべい、きび砂糖、米粉、サラダ油、はちみつ	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、りんご、セロリ、粉かんてん、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 514 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.6 g
12 26 木	バターロール　みかん 鶏肉のチーズパン粉焼き ゆでブロッコリー スープ	牛乳 ポテトてんぷら	牛乳、鶏肉、豚肉、粉チーズ	バターロール、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、パン粉	みかん、もやし、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、生わかめ、しょうが（汁で使用）	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 485 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
13 金	ご飯　田舎汁 魚の西京焼き 煮豆 いそべあえ	牛乳 栗蒸しパン	牛乳、さば、豆腐、金時豆、西京みそ	米、小麦粉、きび砂糖、くりの甘露煮	だいこん、にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、刻みのり	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、だし用かつお節、だし用こんぶ、ベーキングパウダー	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 13 g 食塩相当量 1.5 g
14 土	チャーハン スープ みかん	牛乳 さつまいも甘煮	牛乳、豚肉、鶏肉	さつまいも、米、じゃがいも、きび砂糖、サラダ油	みかん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶	しょうゆ、酒、食塩、だし用かつお節	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.3 g
17 火	バターロール　西洋なし 魚のバーベキュー風 粉ふきいも トマト塩こうじスープ	牛乳 豚肉のフォー	牛乳、かじき、豚肉、鶏肉	バターロール、じゃがいも、ビーフン、でんぷん、サラダ油、きび砂糖	西洋なし、たまねぎ、カットトマト缶詰、にんじん、ねぎ、りんご、生わかめ、しょうが（汁で使用）、にんにく	しょうゆ、酒、塩こうじ、本みりん、酢、食塩、だし用かつお節、だし用こんぶ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.8 g
25 水	レンズ豆入り米粉のカレーライス しょうゆフレンチ	牛乳 パインゼリー クラッカー	牛乳、豚肉、ちくわ、レンズまめ(乾)	胚芽米、じゃがいも、クラッカー、きび砂糖、米粉、サラダ油、はちみつ	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、りんご、セロリ、粉かんてん、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 514 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.7 g
27 金	ご飯　田舎汁 魚の西京焼き 煮豆 いそべあえ	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、さば、豆腐、金時豆、チーズ、西京みそ	さつまいも、米、きび砂糖	だいこん、にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、刻みのり	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 557 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.6 g
28 土	チャーハン スープ みかん	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉、鶏肉	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	みかん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶	しょうゆ、酒、食塩、だし用かつお節	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g
30 月	焼肉丼 かぼちゃの甘辛煮 わかめスープ	牛乳 キャロットケーキ	牛乳、豚肉、卵	米、小麦粉、きび砂糖、バター、サラダ油	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、生わかめ、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒、ベーキングパウダー、とんかつソース、ケチャップ、食塩、だし用かつお節、だし用こんぶ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17 g 食塩相当量 1.9 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・さば・バナナ・りんご・オレンジ

１２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・さば・さけ・バナナ・りんご・オレンジ



『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