



献立表



2024年4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 月	ご飯 肉じゃがうま煮 みそ汁 いちご	牛乳 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳、豆腐、豚ひき肉、調製豆乳、みそ	じゃがいも、米、米粉、きび砂糖、べにばな油、でんぷん	いちご、たまねぎ、にんじん、こまつな、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒、酢、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	524 kcal 18.2 g 15.6 g 1.4 g
2 30 火	バターロール 魚ステーキ ゆで野菜 スープ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳、かじぎ、鶏肉	バターロール、米、サラダ油、でんぷん、きび砂糖	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、芽ひじき	しょうゆ、酢、食塩、酒、本みりん、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	480 kcal 21.3 g 16.3 g 2.2 g
3 17 水	ハヤシライス コーンしょうゆフレンチ 清見オレンジ	牛乳 りんごゼリー せんべい	牛乳、豚肉、ゼラチン	米、じゃがいも、甘辛せんべい、きび砂糖、米粉、サラダ油	清見オレンジ、りんご濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、こまつな、粉かんとん	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩、こしょう、鳥がら、しょうゆ、ペーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513 kcal 18.6 g 11.9 g 1.3 g
4 18 木	ご飯 鶏肉の照り焼き ゆでブロックリー 豚汁	牛乳 そばろうどん	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、鶏ひき肉、みそ	干しうどん、米、でんぷん、きび砂糖、サラダ油	ブロックリー、だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、本みりん、食塩、だし用煮干し、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	470 kcal 29.4 g 11.5 g 2.5 g
5 19 金	あけぼのご飯 魚の塩麹焼き おひたし みそ汁	牛乳 焼きパン	牛乳、さけ、みそ	米、バターロール、グラニュー糖、サラダ油	いちご、もやし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん	塩こうじ、しょうゆ、酒、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	466 kcal 21.4 g 11.9 g 2.1 g
6 土	スパゲッティミートソース フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚ひき肉、チーズ	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、干しぶどう、セロリ	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩、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	527 kcal 21.1 g 18.8 g 1.7 g
8 22 月	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりのごま油あえ わかめスープ	牛乳 クロワッサン	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏肉、みそ	米、クロワッサン、きび砂糖、でんぷん、ごま油、サラダ油	きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にんじん、生わかめ	しょうゆ、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	529 kcal 21.9 g 19.9 g 2.4 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 火	ご飯 かじぎのねぎだれ ゆで野菜 みそ汁	牛乳 プレーンクッキー	牛乳、かじぎ、みそ	米、小麦粉、きび砂糖、米粉、でんぷん、サラダ油、バター	清見オレンジ、もやし、かぶ、チンゲンサイ、かぶ・葉、ねぎ、にんじん、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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 kcal 18.5 g 18.1 g 1.4 g
10 24 水	ぶどうロール 豆乳シチュー 和風サラダ 清見オレンジ	牛乳 ピースとしらすのおにぎり	牛乳、調製豆乳、鶏肉、しらす干し	ぶどうロール、じゃがいも、米、米粉、サラダ油、きび砂糖、	清見オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、グリーンピース、セロリ、生わかめ、ハセリ	しょうゆ、酢、食塩、酒、だし用こんぶ、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	501 kcal 20.2 g 11.9 g 2.4 g
11 25 木	菜の花ごはん 味つきハンバーグ にんじん甘煮 スープ	牛乳 いちごジャムヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏肉、牛ひき肉	米、生パン粉、クラッカー、きび砂糖、サラダ油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、いちごジャム、こまつな、ピーマン	ケチャップ、とんかつソース、食塩、酒、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	492 kcal 22.8 g 15.1 g 2.0 g
12 26 金	ご飯 魚のスタミナ焼き のりサラダ 清汁	牛乳 キャロットケーキ	牛乳、かじぎ、豆腐、卵、みそ	米、小麦粉、きび砂糖、バター、サラダ油	もやし、にんじん、こまつな、万能ねぎ、刻みのり、にんにく	しょうゆ、酒、酢、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	506 kcal 20.8 g 18.8 g 1.7 g
13 27 土	チャーハン 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	ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	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	464 kcal 17.3 g 14.7 g 1.8 g
16 火	ご飯 ほうれん草の卵焼き 切干大根の煮つけ けんちん汁	牛乳 フライドポテト	牛乳、卵、豆腐、鶏肉、油揚げ	じゃがいも、米、サラダ油、きび砂糖、ごま油	にんじん、ほうれん草、切干しだいこん、ねぎ	しょうゆ、本みりん、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	477 kcal 18.7 g 20 g 1.8 g
20 土	ちゃんぽん麺 煮豆	牛乳 クッキー せんべい ブルー	牛乳、金時豆、豚肉	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、もやし、ブルー(乾)、にんじん、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、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	476 kcal 18.6 g 12.2 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。
トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」
→「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。

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・牛肉
りんご・オレンジ・さけ・ゼラチン

5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・オレンジ・さけ



食育ステーションの二次元コードです！
ご利用ください。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士



献立表



2024年05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（屋食・3時おやつ）				栄養価
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他	
1	焼き鳥丼 のりサラダ きのこスープ	牛乳 変わりちまき	牛乳、鶏肉、豚ひき肉	米、もち米、サラダ油、きび砂糖、でんぶん	もやし、ねぎ、こまつな、えのきだけ、しめじ、にんじん、だれのこ（ゆで）、干しいたけ、刻みのみり、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー 500 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.0 g
2	ご飯 春野菜のうま煮 みそ汁 いちご	牛乳 ペストリー	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	じゃがいも、米、デニッシュペストリー、きび砂糖	たまねぎ、いちご、にんじん、キャベツ、だれのこ（ゆで）、さやえんどう	しょうゆ、酒、食塩、だし用かつお節、だし用煮干し	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.9 g
7	ご飯 ガリバタチキン ポテトフレンチ わかめスープ	牛乳 豆腐のきなこケーキ	牛乳、鶏肉、豆腐、調製豆乳、きな粉	米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、でんぶん、サラダ油、バター	たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、にんにく	しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩、ベーキングパウダー、だし用かつお節、だし用こんぶ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.5 g
8	ハヤシライス 海藻サラダ	牛乳 チーズトースト	牛乳、豚肉、ピザ用チーズ	米、じゃがいも、食パン、米粉、はるさめ、サラダ油、こま油	たまねぎ、にんじん、きゅうり、海藻ミックス	ケチャップ、どんかつソース、しょうゆ、酢、食塩、こしょう、ペーリーフ、鳥がら	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g
9	ご飯 大豆入り照り焼きハンバーグ にんじん甘煮 みそ汁	牛乳 つぶつぶオレンジゼリー せんべい	牛乳、豚ひき肉、牛乳（調理用）、みそ、だいず（乾）	米、さつまいも、生パン粉、甘辛せんべい、きび砂糖、サラダ油、でんぶん	にんじん、みかん缶、たまねぎ、ねぎ、粉かんでん	しょうゆ、本みりん、食塩、だし用かつお節、だし用煮干し	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12 g 食塩相当量 1.6 g
10	ご飯 さわらの魚田 おひたし 漬汁	牛乳 スキムミルクドック	牛乳、さくら、みそ、スキムミルク	米、ドックパン、無塩バター、きび砂糖、焼きふ	なつみかん、もやし、こまつな、にんじん、万能ねぎ、生わかめ	本みりん、しょうゆ、酒、食塩、木の芽、だし用かつお節、だし用こんぶ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.1 g
11	チキンライス スープ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、豚肉	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、ピーマン	ケチャップ、酒、食塩、しょうゆ、だし用かつお節	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.4 g
日 ／ 曜	献立名	3時おやつ	材料名（屋食・3時おやつ）				栄養価
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他	
13	ご飯 豆腐そぼろあん ゆでアスパラ みそ汁	牛乳 米粉の黒蒸しパン	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	米、米粉、黒砂糖、ペにはな油、でんぶん、サラダ油、きび砂糖、こま油	たまねぎ、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、にんじん、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、食塩、だし用かつお節、だし用煮干し	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.5 g
14	クロワッサン 魚のバーベキュー風 ゆでスナップえんどう スープ	牛乳 ナポリタン風ビーフン	牛乳、かじき、豚肉	クロワッサン、ビーフン、でんぶん、サラダ油、きび砂糖	なつみかん、たまねぎ、キャベツ、スナップえんどう、にんじん、りんご、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩、どんかつソース、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.2 g
15	塩こうじご飯 ひじき入り卵焼き しらすフレンチ みそ汁	牛乳 こんぶおにぎり	牛乳、卵、豆腐、鶏ひき肉、みそ、しらす干し	米、サラダ油、きび砂糖	キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな、万能ねぎ、刻みこんぶ、芽ひじき	しょうゆ、塩こうじ、酢、酒、食塩、本みりん、だし用煮干し、だし用かつお節	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.3 g
16	ぶどうロール ひき肉とマッシュポテトのグラタン トマト はるさめスープ	牛乳 りんごジャムヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト（無糖）、豚ひき肉、牛乳（調理用）、鶏肉	じゃがいも、ぶどうロール、クラッカー、はるさめ、バター、米粉、サラダ油、きび砂糖	トマト、たまねぎ、りんごジャム、にんじん、万能ねぎ、パセリ	食塩、しょうゆ、ナツメグ、こしょう、ペーリーフ、だし用かつお節	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g
17	ご飯 魚の青のり焼き きゃべつの煮びたし みそ汁	牛乳 はちみつレーズンケーキ	牛乳、さけ、卵、油揚げ、みそ	米、小麦粉、バター、はちみつ、米粉、きび砂糖、サラダ油	なつみかん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、干しいたけ、しょうが、あおのり	しょうゆ、本みりん、ベーキングパウダー、だし用かつお節、だし用煮干し	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.6 g
18	あんかけうどん 煮豆	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、金時豆、鶏肉	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、でんぶん、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、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 467 kcal たんぱく質 19 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.9 g
21	バターロール 魚オランダ揚げ 塩もみ野菜 トマト塩こうじスープ	牛乳 コーンおにぎり	牛乳、かじき	バターロール、米、小麦粉、サラダ油	キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、パセリ	塩こうじ、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 524 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18 g 食塩相当量 2 g

★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。
トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」
→「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください

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・りんご

6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・りんご・ゼラチン・もち



食育ステーションの二次元コードです！
ご利用ください。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士



献立表



2024年06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（屋食・3時おやつ）				栄養価
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他	
1 29 土	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉	スパゲッティ、甘辛 せんべい、クッ キー、サラダ油	キャベツ、たまね ぎ、パイン缶、にん じん、きゅうり、 マッシュルーム缶、 ピーマン	ケチャップ、とんか つソース、酢、食塩	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.3 g
3 17 月	菜めし じゃがいもと豚ひき肉のうま煮 アーサ汁	牛乳 バターケーキ	牛乳、豚ひき肉、 卵、みそ	じゃがいも、米、小 麦粉、しらたき、き び砂糖、バター、焼 き油、サラダ油	たまねぎ、にんじ ん、こまつな、いん げん、あおさ	だし用こんぶ、だし 用かつお節、しょう ゆ、酒、食塩、ペー キングパウダー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
4 18 火	バターロール 魚のマリネソース ゆでスナップえんどう ペーザンヌスープ	牛乳 おかかおにぎり	牛乳、かじき、かつ お節	バターロール、米、 サラダ油、米粉、で んぷん、きび砂糖	キャベツ、たまね ぎ、スナップえん ど、にんじん、セロ リ、万能ねぎ、ピー マン	だし用こんぶ、だし 用かつお節、酢、食 塩、とんかつソー ス、しょうゆ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.9 g
5 19 水	シューシーメー みそナムル かき玉汁 小玉すいか	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳、豚肉、卵、み そ	米、小麦粉、もち 米、きび砂糖、でん ぷん、ごま油、サラ ダ油	すいか、もやし、ピー マン、にんじん、たま ねぎ、干しぶどう、に ら、刻みこんぶ、干し しいたけ、しょうが、 にんにく	だし用こんぶ、だし 用かつお節、しょう ゆ、酒、ペーキング パウダー、食塩、本 みりん	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.8 g
6 20 木	あけぼのご飯 メロン 鶏肉のマーマレード煮 グリーンサラダ スープ	牛乳 チャプチェ	牛乳、鶏肉、豚肉	米、はるさめ、サラ ダ油、きび砂糖、ご ま油	メロン、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 マーマレード、きゅう り、グリーンアスパラ ガス、にら、ピーマ ン、にんにく	だし用こんぶ、だし 用かつお節、しょう ゆ、酒、本みりん、 酢、食塩	エネルギー 480 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 2.5 g
7 21 金	ご飯 さけの立田焼き ひじきの煮物 豚汁	牛乳 ピーチヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト（無 糖）、さけ、豆腐、豚 肉、みそ、油揚げ	米、クラッカー、き び砂糖、サラダ油、 でんぷん	もも缶、だいこん、 ねぎ、にんじん、ご ぼう、芽ひじき、 しょうが	だし用煮干し、しょ うゆ、本みりん	エネルギー 465 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.0 g
8 22 土	鶏こんぶご飯 スープ	牛乳 クッキー せんべい ブルー	牛乳、鶏肉、豚肉、 みそ	米、じゃがいも、甘 辛せんべい、クッ キー、サラダ油、き び砂糖	ブルー（乾）、た まねぎ、にんじん、 ピーマン、刻みこん ぶ	だし用こんぶ、だし 用かつお節、酒、 しょうゆ、食塩、本 みりん	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.6 g
日 曜	献立名	3時おやつ	材料名（屋食・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 月	ご飯 夏みかん スタミナ麻婆豆腐 スティックきゅうり わかめスープ	牛乳 食パンいちごジャムバター	牛乳、豆腐、豚ひき 肉、赤みそ	米、食パン、バ ター、きび砂糖、で んぷん、サラダ油	なつみかん、ねぎ、 きゅうり、たまねぎ、 生わかめ、いちごジャ ム、にんにく、しょう が	だし用こんぶ、だし 用かつお節、しょう ゆ、食塩	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.2 g
11 25 火	ぶどうロール マカロニスープ 魚のチーズ焼き ゆでアスパラ にんじん甘煮	牛乳 みそだれおやき	牛乳、かじき、ピザ 用チーズ、豚肉、み そ	ぶどうロール、米、 マカロニ、きび砂 糖、バター、サラダ 油	にんじん、たまね ぎ、グリーンアスパ ラガス、マッシュ ルーム缶、ピーマン	だし用かつお節、 酒、しょうゆ、食塩	エネルギー 501 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.1 g
12 26 水	米粉のギーマカレー トマトの甘酢和え	牛乳 グレープゼリー せんべい	牛乳、豚ひき肉、調 製豆乳、ゼラチン	胚芽米、じゃがい も、きび砂糖、甘辛 せんべい、米粉、サ ラダ油、はちみつ	トマト、たまねぎ、ぶ どう濃縮果汁、にん じん、きゅうり、りん ご、セロリ、粉かんで ん、にんにく、しょう が	酢、とんかつソー ス、ケチャップ、食 塩、しょうゆ、カ レー粉、鳥がら、 ペーリーフ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.4 g
13 27 木	しらす入りふりかけごはん とりそぼろ入り卵焼き にんじんのココロナムル みそ汁	牛乳 ポテとでんぷら	牛乳、卵、鶏ひき 肉、みそ、油揚げ、 しらす干し、かつお 節	じゃがいも、米、小麦 粉、サラダ油、ごま油	にんじん、キャベ ツ、たまねぎ、生わ かめ、刻みこんぶ、 あおのり	だし用かつお節、だ し用煮干し、しょう ゆ、本みりん、食 塩、こしょう	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.8 g
14 28 金	ご飯 メロン 魚の西京焼き おひたし 漬汁	牛乳 米粉のりんごジャムケーキ	牛乳、さけ、豆腐、 調製豆乳、西京みそ	米、米粉、きび砂 糖、ペにばな油、で んぷん、サラダ油	メロン、もやし、ほ うれんそう、りんご ジャム、みずな、に んじん	だし用こんぶ、だし 用かつお節、しょう ゆ、本みりん、酒、 ペーキングパウ ダー、食塩	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.4 g
15 土	肉うどん 煮豆	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉、焼き豆 腐、金時豆	干しうどん、甘辛 せんべい、クッキー、 糸こんにゃく、きび 砂糖	たまねぎ、こまつな	だし用こんぶ、だし 用かつお節、しょう ゆ、本みりん、食塩	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.1 g

★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。
トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」
→「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください

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・りんご・ゼラチン・もも

7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・オレンジ
・さけ・ゼラチン



食育ステーションの二次元コードです！
ご利用ください。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士

日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(屋食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
1 29 月	ご飯 鶏肉の酢しょうゆ煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 クリームチーズ蒸しパン	牛乳、鶏肉、豆腐、 牛乳(調理用)、ク リームチーズ、みそ	米、小麦粉、きび砂 糖	もやし、チンゲンサ イ、ねぎ、にんじん	酢、しょうゆ、ペー 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	492 kcal 25 g 13.6 g 1.6 g
2 30 火	あけぼのご飯 すいか(小玉) 魚の青のりパン粉焼き おひたし 清汁	牛乳 しらすおにぎり	牛乳、さけ、しらす 干し、鶏肉	米、パン粉、サラダ 油	すいか、とうがん、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、オクラ、万 能ねぎ、生わかめ、に んにく、あおのり	しょうゆ、酒、本み りん、食塩、酢、だ し用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482 kcal 22.7 g 9.2 g 2.3 g
3 31 水	ご飯 豆腐チャンプルー ゆでとうもろこし アーサ汁	牛乳 ジャージャー麺	牛乳、豆腐、豚肉、 豚ひき肉、赤みそ、 かつお節	干しうどん、米、サ ラダ油、焼きふ、き び砂糖	もやし、とうもろこ し、トマト、にんじ ん、たまねぎ、きゅ うり、にら、あお さ、しょうが	しょうゆ、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	507 kcal 25.6 g 15.9 g 2.3 g
4 18 木	バターロール スープ チーズと鶏ひき肉の卵焼き ズッキーニソテー トマト	牛乳 みそポテト	牛乳、卵、ピザ用 チーズ、鶏ひき肉、 みそ	じゃがいも、バター ロール、小麦粉、サ ラダ油、きび砂糖、 オリーブ油	もやし、ズッキー ニ、トマト、チンゲ ンサイ、たまねぎ、 にんじん	だし用こんぶ、だし 用かつお節、ケ チャップ、しょう ゆ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 kcal 20.6 g 22.1 g 2.5 g
5 金	七夕寿司 しょうゆフレンチ そうめん汁 メロン	牛乳 米粉ココアケーキ メロン	牛乳、調製豆乳、ツ プ油漬缶、ちくわ、 湯揚げ	米、米粉、きび砂 糖、干しそうめん、 べにばな油、でんぶ ん、サラダ油、粉糖	メロン、キャベツ、 こまつな、にんじ ん、コーン缶、オク ラ、いんげん、干し しいたけ	酢、しょうゆ、ココア (ビュアココア)、食 塩、ペーキングパウ 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	525 kcal 15.6 g 17.2 g 2.4 g
6 土	お好みうどん 煮豆	牛乳 クッキー せんべい フルーン	牛乳、鶏肉、金時豆	干しうどん、甘辛せ んべい、クッキー、 きび砂糖、焼きふ	フルーン(乾)、ね ぎ、こまつな、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	475 kcal 19.8 g 10.5 g 2.1 g
8 22 月	ご飯 メロン 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 卵入りみそ汁	牛乳 ブルーベリージャムヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、豚肉(ロース)、 卵、みそ	米、クラッカー、サ ラダ油、きび砂糖、 でんぶん	もやし、キャベツ、 チンゲンサイ、にん じん、ブルーベリー ジャム、しょうが、 メロン	しょうゆ、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	500 kcal 22.7 g 18.6 g 1.7 g
9 23 火	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 レタススープ	牛乳 米粉みそケーキ	牛乳、さけ、調製豆 乳、鶏肉、みそ	バターロール、じゃ がいも、米粉、きび 砂糖、でんぶん、べ にばな油、オリーブ 油、サラダ油	トマト、たまねぎ、 レタス、きゅうり	酢、食塩、ペーキン グパウダー、しょう ゆ、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	495 kcal 22.5 g 18.7 g 2.1 g

日/曜	献立名	3時おやつ	材料名(屋食・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 水	ご飯 すいか(小玉) 豚肉のバイナッブルソース焼き 塩もみ野菜 みそ汁	牛乳 焼き寿司	牛乳、豚肉、さけ (甘塩)、みそ	米、きび砂糖、サラ ダ油	すいか、キャベツ、 たまねぎ、パイン缶、 こまつな、きゅうり、 にんじん、あおのり	ケチャップ、酢、と んかつソース、しょう ゆ、食塩、本みり ん、こしょう、だ し用煮干、だし用 こんぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 kcal 24.1 g 13 g 2.2 g
11 25 木	カレーライス(胚芽米) 酢の物	牛乳 オレンジゼリー せんべい	牛乳、豚肉、牛乳 (調理用)、ゼラチ ン	胚芽米、じゃがい も、甘辛せんべい、 小麦粉、きび砂糖、 サラダ油、バター、 はちみつ	オレンジ濃縮果汁、た まねぎ、キャベツ、に んじん、りんご、き ゅうり、生わかめ、 セロリ、粉か んてん、にんにく、し ょうが	酢、とんかつソース、 ケチャップ、しょう ゆ、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	526 kcal 17 g 15.4 g 1.6 g
12 26 金	ご飯 かじきのねぎだれ ゆで野菜 みそ汁	牛乳 カステラ	牛乳、かじき、み そ、油揚げ	カステラ、米、じゃ がいも、米粉、でん ぶん、サラダ油	もやし、こまつな、 ねぎ、にんじん、 しょうが	しょうゆ、本みり ん、酒、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	501 kcal 20.4 g 12.2 g 1.3 g
13 27 土	ボークライス スープ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚肉、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、ピーマン、グリ ンピース(冷凍)	ケチャップ、酒、食 塩、しょうゆ、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	507 kcal 18.1 g 15.3 g 2.2 g
16 火	ご飯 麻婆茄子 スティックきゅうり スープ	牛乳 あんずジャムケーキ	牛乳、豚ひき肉、鶏 肉、卵、牛乳(調理 用)、赤みそ	米、小麦粉、パ ター、きび砂糖、 コーンスターチ、サ ラダ油、でんぶん	なす、きゅうり、も やし、にんじん、ね ぎ、あんずジャム、 ピーマン、にら、に んにく、しょうが	しょうゆ、食塩、 ペーキングパウ ダー、だし用かつお 節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 kcal 18.9 g 18.1 g 1.8 g
17 水	カオマンガイ風炊き込みご飯 かぼちゃの甘辛煮 わかめスープ すいか(小玉)	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳、鶏肉	米、きび砂糖、サラ ダ油	かぼちゃ、すいか、た まねぎ、にんじん、 ねぎ、コーン缶、 生わかめ、グ リンピース(冷凍)、 芽ひじき、にんにく、し ょうが	しょうゆ、酢、酒、 食塩、本みりん、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	531 kcal 22.3 g 10.4 g 2.4 g
19 金	ご飯 みそ汁 かじきのしそ焼き おひたし 煮豆	牛乳 きなこドック	牛乳、かじき、金時 豆、みそ、きな粉	米、ドックパン、 じゃがいも、きび砂 糖、バター	もやし、こまつな、 にんじん、生わかめ、 しょうが、しそ	しょうゆ、本みり ん、食塩、だし用煮 干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 22.5 g 12.6 g 2.0 g
20 土	スパゲッティミートソース フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚ひき肉	スパゲッティ、甘辛 せんべい、クッ キー、サラダ油	キャベツ、たまね ぎ、みかん缶、きゅ うり、にんじん、セ ロリ	ケチャップ、とんか つソース、酢、食 塩、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	496 kcal 18.8 g 16.2 g 1.5 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ください。

★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。

世田谷区ホームページアドレス <https://www.city.setagaya.lg.jp>

トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」

→「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。

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・ゼラチン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
卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉
りんご・オレンジ・さけ・ゼラチン

食育ステーションの二次元コードです！



献立表



日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(屋食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
1 22 木	バターロール すいか タンドリーチキン コーンサラダ スープ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳、鶏肉、ヨーグル ルト(無糖)、みそ	バターロール、米、 じゃがいも、サラダ 油	すいか、キャベツ、 たまねぎ、コーン 缶、きゅうり、ピー マン	しょうゆ、酢、食 塩、本みりん、カ レー粉、だし用かつ お節、だし用こんぶ	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	516 kcal 24.9 g 14.5 g 2.6 g
2 23 金	ご飯 メロン 魚のスタミナ焼き おひたし 清汁	牛乳 ドーナッツ	牛乳、かじき、豆 腐、みそ	米、ドーナッツ、き び砂糖	メロン、生わかめ、に んにく、にんじん、も やし、こまつな	酒、しょうゆ、食 塩、だし用こんぶ、 だし用かつお節	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	481 kcal 20.5 g 17.1 g 1.6 g
3 土	きつねうどん 煮豆 ブルーネ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、金時豆、油揚 げ	干しうどん、甘辛せ んべい、クッキー、 きび砂糖	ブルーネ(乾)、ね ぎ、こまつな	だし用こんぶ、だし 用かつお節、しょう ゆ、食塩、本みりん	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	498 kcal 17.9 g 14.3 g 2.4 g
5 19 月	ご飯 じゃんじゃん豆腐 にんじんのコロコロナムル みそ汁	牛乳 あんずジャムヨーグル ト ライスクッキー	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、豆腐、豚肉、み そ	米、ライスクッ キー、きび砂糖、焼 きふ、でんぶん、サ ラダ油、ごま油	にんじん、たけのこ (ゆで)、ねぎ、こ まつな、あんずジャ ム、えのきたけ、に んにく	しょうゆ、酒、本み りん、だし用煮干、 食塩	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	490 kcal 21.6 g 15.4 g 1.9 g
6 27 火	バターロール すいか 魚ステーキ ゆで野菜 スープ	牛乳 こんぶおにぎり	牛乳、かじき、鶏肉	バターロール、米、 じゃがいも、サラダ 油、でんぶん、きび 砂糖	すいか、キャベツ、 たまねぎ、チンゲン サイ、こまつな、に んじん、刻みこんぶ	しょうゆ、酢、酒、食 塩、本みりん、こし ょう、だし用かつお節	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	513 kcal 22.1 g 16.3 g 2.2 g
7 21 水	夏野菜カレー 酢の物	牛乳 りんごゼリー せんべい	牛乳、鶏肉、牛乳 (調理用)、ゼラチ ン	胚芽米、甘辛せんべ い、小麦粉、きび砂 糖、サラダ油、パ ター、はちみつ	りんご濃縮果汁、たま ねぎ、キャベツ、にん じん、ズッキーニ、ト マト、みかん缶、な す、りんご、黄ピーマ ン、きゅうり、生わか め、セロリ、粉か んてん、にんにく、 しょうが	酢、とんかつソー ス、ケチャップ、 しょうゆ、食塩、カ レー粉、鳥がら、 ペーリーフ	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	510 kcal 17.1 g 13.8 g 1.6 g
8 木 20 火	豚丼 のりサラダ きのこスープ メロン	牛乳 ベークドポテト	牛乳、豚肉、鶏肉	じゃがいも、米、サ ラダ油、でんぶん、 きび砂糖	もやし、メロン、たま ねぎ、こまつな、え のきたけ、しめじ、ね ぎ、にんじん、きゅう り、刻みのり	しょうゆ、本みり ん、酢、食塩、だし 用かつお節	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	466 kcal 22.7 g 15.5 g 1.7 g
9 30 金	ご飯 みそ汁 魚の塩麹焼き おくらのおかか和え 煮豆	牛乳 アップサイド ダウンケーキ	牛乳、さけ、金時 豆、卵、牛乳(調理 用)、みそ、かつお 節	米、小麦粉、きび砂 糖、バター	かぼちゃ、たまね ぎ、パイン缶、干し ぶどう、オクラ	塩こうじ、しょう ゆ、ベーキングパウ ダー、食塩、だし用 煮干	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	528 kcal 23.5 g 12.4 g 1.5 g

日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(屋食・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 土	スパゲッティボロタン フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚肉、チーズ	スパゲッティ、甘辛 せんべい、クッ キー、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、 コーン缶、きゅうり、 にんじん、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 たんばく質 脂 質 食塩相当量	515 kcal 19.2 g 17.8 g 1.5 g
13 火	チキンライス ポテトフレンチ コーンスープ	牛乳 米粉のママーレード 蒸しパン	牛乳、鶏ひき肉	米、じゃがいも、米 粉、きび砂糖、サラ ダ油、べにばな油、 でんぶん	たまねぎ、クリーム コーン缶、にんじん、 ママーレード、きゅう り、グリーンピース(冷 凍)	ケチャップ、酢、酒、 食塩、ベーキングパウ ダー、しょうゆ、だし 用かつお節	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	519 kcal 15.6 g 11.2 g 2.5 g
14 28 水	ご飯 高野豆腐の寄せ揚げ きゅうりのごま油あえ みそ汁	牛乳 チャプチェ	牛乳、豚肉、ハム、 みそ、凍り豆腐	米、小麦粉、はるさ め、サラダ油、きび 砂糖、でんぶん、ご ま油	きゅうり、たまね ぎ、にんじん、に ら、万能ねぎ、切干 しだいこん、にんに く	しょうゆ、酢、本み りん、酒、食塩、だ し用煮干	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	475 kcal 15.6 g 14.1 g 2.1 g
15 木	ハヤシライス 海藻サラダ	牛乳 のりおかかおやき	牛乳、豚肉、かつお 節	米、じゃがいも、米 粉、はるさめ、オリ ーブ油、サラダ 油、きび砂糖	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、海藻 ミックス、刻みのり	ケチャップ、しょう ゆ、とんかつソー ス、酢、食塩、こ しょう、だし用かつ お節	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	544 kcal 17.9 g 10.9 g 1.7 g
16 金 26 月	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 米粉抹茶ケーキ	牛乳、卵、調製豆 乳、鶏ひき肉、み そ、凍り豆腐	米、じゃがいも、米 粉、きび砂糖、べに ばな油、でんぶん、 サラダ油	たまねぎ、にんじ ん、芽ひじき、わか め(乾)	だし用煮干、しょう ゆ、本みりん、酒、 ベーキングパウ ダー、食塩、抹茶、 だし用かつお節	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	525 kcal 19.5 g 16.8 g 2.3 g
17 31 土	チャーハン 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	にんじん、ねぎ、コー ン缶、グリーンピース(冷 凍)	しょうゆ、酒、食 塩、だし用かつお節	エネルギー たんばく質 脂 質 食塩相当量	485 kcal 19.7 g 15.7 g 1.8 g
29 木	バターロール チキンカツ にんじん甘煮 スープ	牛乳 のりおかかおやき	牛乳、鶏肉、豚肉、 かつお節	バターロール、米、 パン粉、小麦粉、サ ラダ油、きび砂糖	にんじん、キャベツ、 たまねぎ、チンゲン サイ、刻みのり	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 たんばく質 脂 質 食塩相当量	500 kcal 23.2 g 14.3 g 2.1 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。

世田谷区ホームページアドレス <https://www.city.setagaya.lg.jp>

トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」

→「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。

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・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

りんご・もも・さけ・さば・オレンジ



食育ステーションの二次元コードです！



献立表



2024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（屋食・3時おやつ）				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
2 30 月	ご飯 豆腐の肉みそ煮 ゆでいんげん かき玉汁	牛乳 チーズトースト	牛乳、豆腐、卵、ピザ用チーズ、鶏ひき肉、みそ	米、食パン、でんぶ、きび砂糖、サラダ油	たまねぎ、いんげん、ねぎ、にんじん、ピーマン、にら、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、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	468 kcal 23.0 g 15.9 g 2.3 g
3 17 火	ご飯 油淋鶏 ゆで野菜 わかめスープ	なし 牛乳 米粉バイン蒸しパン	牛乳、鶏肉、調整豆乳	米、米粉、きび砂糖、サラダ油、へにばな油、でんぶ、ごま油	なし、もやし、たまねぎ、パイン缶、チングンサイ、ねぎ、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、ベーキングパウダー、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	488 kcal 21.1 g 12.1 g 1.5 g
4 18 水	バターロール 魚のトマトソースがけ コーン入り青のりポテト スープ	牛乳 あけぼのおにぎり	牛乳、かじき、粉チーズ	バターロール、米、じゃがいも、でんぶ、オリーブ油、きび砂糖	ホールトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、にんにく、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、食塩、酒、とんかつソース、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	465 kcal 20.6 g 12.7 g 2.2 g
5 19 木	手作りなめたけご飯 鶏肉の西京みそ焼き いそべあえ 清汁	りんご 牛乳 クラッカー・ジャムサンド	牛乳、鶏肉、豆腐、西京みそ	米、クラッカー、サラダ油、きび砂糖	りんご、もやし、えのきたけ、ほうれんそう、いちごジャム、ねぎ、万能ねぎ、にんじん、しょうが、刻みのみり	しょうゆ、酒、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	523 kcal 25.0 g 12.7 g 1.9 g
6 20 金	ご飯 さばの黒酢煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 きなこケーキ	牛乳、さば、卵、牛乳（調理用）、みそ、きな粉、油揚げ	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、バター、米粉	はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、干しぶどう	黒酢、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	542 kcal 22.1 g 20.2 g 1.7 g
7 土	ちゃんぽん麺 煮豆 ブルーノ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、金時豆、豚肉	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、もやし、ブルーノ（乾）、にんじん、グリーンピース（冷凍）	しょうゆ、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	476 kcal 18.6 g 12.2 g 2.0 g

日／曜	献立名	3時おやつ	材料名（屋食・3時おやつ）				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
21 土	なすのスパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	キャベツ、なす、たまねぎ、みかん缶、ホールトマト缶、きゅうり、にんにく	ケチャップ、酢、食塩、本みりん、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500 kcal 19.1 g 16.2 g 1.4 g
9 24 火	ご飯 豚肉のりんごソース焼き ゆで野菜 みそ汁	牛乳 抹茶ミルクドック	牛乳、豚肉、みそ、スキムミルク	米、ドックパン、さつまいも、無塩バター、きび砂糖、オリーブ油	キャベツ、りんご、ねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、だし用煮干し、抹茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517 kcal 20.2 g 15.8 g 1.8 g
10 火	鮭のこくらまごはん ひじきサラダ 清汁 なし	牛乳 焼きビーフン	牛乳、豆腐、さけ、豚肉、油揚げ	発芽玄米、米、ビーフン、サラダ油、きび砂糖	なし、もやし、にんじん、たまねぎ、いんげん、にら、しめじ、生わかめ、万能ねぎ、芽ひじき、しょうが	しょうゆ、塩こうじ、酢、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	476 kcal 22.5 g 15.8 g 2.5 g
11 25 水	カレーライス トマトの甘酢和え	牛乳 ピーチゼリー せんべい	牛乳、豚肉、牛乳（調理用）	米、じゃがいも、甘辛せんべい、小麦粉、きび砂糖、サラダ油、バター、はちみつ	トマト、もも缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、りんご、セロリ、粉かんでん、にんにく、しょうが	酢、とんかつソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ、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	534 kcal 16.4 g 14.8 g 1.4 g
12 26 木	バターロール 洋風炒り卵 ゆでブロックリー きのこスープ	牛乳 じゃこ入りごはんのお焼き	牛乳、卵、鶏肉、ちりめんじゃこ、かつお節	バターロール、米、じゃがいも、サラダ油、きび砂糖	たまねぎ、ブロックリー、ねぎ、にんじん、えのきたけ、たけのこ（ゆで）、しめじ、万能ねぎ	しょうゆ、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	537 kcal 24.5 g 18.4 g 2.6 g
13 27 金	ご飯 魚の照り焼き きゃべつの煮びたし みそ汁	牛乳 ブルーベリージャムヨーグルト ライスクッキー	牛乳、ヨーグルト（無糖）、さけ、油揚げ、みそ	米、ライスクッキー、きび砂糖	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブルーベリージャム、にんじん	しょうゆ、本みりん、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	465 kcal 22.8 g 12.2 g 1.6 g
14 28 土	鶏こんぶご飯 スープ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、鶏肉、チーズ、豚肉、みそ	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油、きび砂糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、刻みこんぶ	酒、しょうゆ、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	490 kcal 20.3 g 14.4 g 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。

世田谷区ホームページアドレス <https://www.city.setagaya.lg.jp>

トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」

→「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。



食育ステーションの二次元コードです！

日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(屋食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
1 火	ごはん かじきのみそだれ ゆで野菜 清汁 みかん	牛乳 コーンラーメン	牛乳、かじき、生揚げ、豚肉、みそ	米、生中華めん、きび砂糖、でんぷん	みかん、キャベツ、もやし、ねぎ、こまつな、コーン缶、みずな、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが(汁で使用する)	しょうゆ、本みりん、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	505 kcal 26.5 g 13.5 g 2.8 g
2 30 水	バターロール 味つきハンバーグ にんじん甘煮 スープ	牛乳 焼き寿司	牛乳、豚ひき肉、牛乳(調理用)、チーズ、さけ(甘塩)	バターロール、米、じゃがいも、生パン粉、きび砂糖、サラダ油	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、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、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	530 kcal 24.0 g 19.2 g 2.7 g
3 17 木	釜飯風ごはん しょうゆフレンチ みそ汁 りんご	牛乳 スイートポテト	牛乳、鶏肉、牛乳(調理用)、ちくわ、みそ、油揚げ	さつまいも、米、きび砂糖、バター、サラダ油	りんご、キャベツ、なす、こまつな、れんこん、にんじん、干しいたけ	しょうゆ、酒、酢、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 kcal 19 g 13.7 g 2.1 g
4 18 金	ごはん 魚の塩麹焼き おひたし 豚汁	牛乳 ジンジャーケーキ	牛乳、さけ、豆腐、卵、豚肉、牛乳(調理用)、みそ	米、小麦粉、きび砂糖、サラダ油	もやし、にんじん、だいこん、こまつな、しょうが(汁で使用する)、万能ねぎ	塩こうじ、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	517 kcal 23.6 g 17.9 g 1.6 g
5 土	きのこスパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 せんべい クッキー	牛乳、豚肉	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、しめじ、にんじん、きゅうり、にんにく	しょうゆ、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475 kcal 17.2 g 15.2 g 1.4 g
7 21 月	焼肉丼 ナムル わかめスープ みかん	牛乳 ドーナツ	牛乳、豚肉、鶏肉	米、ドーナツ、きび砂糖、サラダ油、ごま油	みかん、もやし、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが(汁で使用する)	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	548 kcal 22.5 g 18.1 g 1.9 g
8 22 火	バターロール お好み焼き風卵焼き スティックきゅうり トマトスープ	牛乳 甘辛焼きおにぎり	牛乳、卵、豚ひき肉、鶏肉、かつお節	バターロール、米、きび砂糖、サラダ油	ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、あおのり	とんかつソース、しょうゆ、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	472 kcal 21.2 g 14.9 g 2.5 g
9 23 水	ごはん 秋色酢豚 みそ汁	牛乳 パインゼリー せんべい	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	米、さつまいも、甘辛せんべい、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	パイン缶、たまねぎ、なめこ水煮、しめじ、にんじん、ピーマン、粉かんでん	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	519 kcal 19.2 g 13.5 g 1.6 g

日/曜	献立名	3時おやつ	材料名(屋食・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 木	米粉のカレーライス 和風サラダ みかん	牛乳 ツナトースト	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶	胚芽米、じゃがいも、食パン、米粉、サラダ油、はちみつ、きび砂糖、マヨネーズ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、セロリ、生わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、とんかつソース、ケチャップ、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	560 kcal 23.2 g 17.6 g 1.9 g
11 25 金	ごはん 魚の治部煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 米粉ココアケーキ	牛乳、かじき、調製豆乳、みそ	米、米粉、きび砂糖、べにばな油、でんぷん	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん	しょうゆ、ココア(ビュアココア)、酒、ベーキングパウダー、本みりん、食塩、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	489 kcal 18.2 g 13.1 g 1.4 g
12 26 土	チキンライス スープ みかん	牛乳 せんべい クッキー チーズ	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、豚肉	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	みかん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、酒、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	530 kcal 18.2 g 14.3 g 2.4 g
15 火 28 月	ごはん じゃんじゃ豆腐 きゅうりの甘酢漬け みそ汁	牛乳 りんごジャムヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト(無糖)、生揚げ、豚肉、みそ	米、クラッカー、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	みかん、きゅうり、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、りんごジャム、生わかめ、にんにく	しょうゆ、酢、酒、食塩、パプリカ粉、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 23.9 g 18.3 g 2.1 g
16 水	ごはん 珍珠丸子 野菜炒め はるさめスープ	牛乳 フライドポテト	牛乳、豚ひき肉、鶏肉	じゃがいも、米、もち米、サラダ油、パイン粉、はるさめ、でんぷん	もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しょうが(汁で使用する)、干しいたけ	しょうゆ、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	472 kcal 17.3 g 14.9 g 1.6 g
19 土	あんかけうどん 煮豆 ブルー	牛乳 せんべい クッキー	牛乳、金時豆、鶏肉	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	たまねぎ、キャベツ、ブルー(乾)、にんじん	だし用かつお節、だし用こんぶ、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482 kcal 18.2 g 11.2 g 1.9 g
29 火	ごはん かじきのみそだれ ゆで野菜 清汁	牛乳 米粉のレーズン蒸しパン	牛乳、かじき、生揚げ、調製豆乳、みそ	米、米粉、きび砂糖、べにばな油、でんぷん	みかん、キャベツ、こまつな、干しぶどう、みずな、にんじん	だし用こんぶ、だし用かつお節、本みりん、酢、ベーキングパウダー、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	549 kcal 20.8 g 17.9 g 1.4 g
31 木	ドックパン 塩から揚げ 紫キャベツのサラダ マカロニスープ	牛乳 ナポリタン風ビーフン	牛乳、鶏肉、豚肉	ドックパン、ビーフン、サラダ油、米粉、マカロニ、でんぷん、きび砂糖	キャベツ、たまねぎ、にんじん、紫キャベツ、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが(汁で使用する)	だし用こんぶ、だし用かつお節、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、とんかつソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 kcal 25.3 g 16.4 g 2.3 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。

世田谷区ホームページアドレス <https://www.city.setagaya.lg.jp>

トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」

→「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。

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・ゼラチン



食育ステーションの二次元コードです！



献立表



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 金	ご飯 魚あけぼの焼き おひたし みそ汁	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、さけ、生揚げ、チーズ、みそ	さつまいも、米、米粉、サラダ油	こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ	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	487 kcal 23.5 g 13.4 g 1.5 g
2 土	肉うどん 煮豆 ブルーン	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉、焼き豆腐、金時豆	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、糸こんにゃく、きび砂糖	たまねぎ、ブルーン（乾）、こまつな	しょうゆ、本みりん、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	507 kcal 21.3 g 12.9 g 2.1 g
5 19 火	ご飯 みかん 魚のバーベキュー風 ゆで野菜 清汁	牛乳 マッシュポテトのマヨネーズ焼き	牛乳、かじき、豆腐、調製豆乳、ベーコン、粉チーズ	じゃがいも、米、マヨネーズ、でんぶん、サラダ油、きび砂糖	みかん、キャベツ、もやし、りんご、にんじん、生わかめ	しょうゆ、本みりん、酢、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	477 kcal 20.6 g 16.7 g 1.8 g
6 20 水	大根カレー ナムル	牛乳 つぶつぶオレンジゼリー せんべい	牛乳、豚肉、牛乳（調理用）	米、甘辛せんべい、小麦粉、きび砂糖、サラダ油、バター、はちみつ、ごま油	だいこん、もやし、たまねぎ、みかん缶、にんじん、きゅうり、セロリ、粉かんでん、にんにく、しょうが	しょうゆ、とんかつソース、ケチャップ、食塩、カレー粉、鳥がら、パプリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	543 kcal 18.9 g 16.3 g 1.5 g
7 21 木	ぶどうロール 白菜の肉団子スープ ほうれん草ともやしとコーンのサラダ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳、豚ひき肉	ぶどうロール、米、生パン粉、はるさめ、サラダ油、ごま油	もやし、はくさい、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、たけのこ（ゆで）、にら、しょうが（汁で使用する）、干ししいたけ、生わかめ	酢、食塩、酒、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	467 kcal 19.8 g 12.5 g 2 g
8 22 金	ご飯 みかん さばの黒酢煮 ゆで野菜 卵入りみそ汁	牛乳 和風ラスク	牛乳、さば、卵、みそ	米、食パン、バター、米粉、きび砂糖	みかん、はくさい、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、あおのり	黒酢、しょうゆ、酒、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507 kcal 21.3 g 17.4 g 1.9 g
9 30 土	ドライカレー スープ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚ひき肉	サラダ油、はちみつ、米粉、クッキー、甘辛せんべい、米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、干しぶどう、ピーマン	食塩、カレー粉、とんかつソース、ケチャップ、しょうゆ、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	495 kcal 17.7 g 13.7 g 1.7 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		
11 25 月	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりの甘酢漬け 清汁	牛乳 バターケーキ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、油揚げ、みそ	米、小麦粉、きび砂糖、バター、でんぶん、サラダ油、ごま油	きゅうり、ねぎ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、酢、食塩、ベーキングパウダー、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	536 kcal 21.3 g 20.6 g 2.2 g
12 26 火	ご飯 鶏ちゃん焼き のっぺい汁 りんご	牛乳 のりおかかおやき	牛乳、鶏肉、赤みそ、かつお節	米、さといも、きび砂糖、でんぶん、サラダ油	りんご、キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、にんにく、刻みのり	しょうゆ、本みりん、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 22.6 g 9.1 g 1.8 g
13 27 水	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き みかん 煮豆 おかか和え	牛乳 ブルーベリージャムヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト（無糖）、さけ、金時豆、みそ、かつお節	米、クラッカー、きび砂糖	かぼちゃ、もやし、おかひじき、ブルーベリージャム、にんじん、生わかめ、みかん	しょうゆ、本みりん、食塩、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 kcal 25.1 g 9.9 g 1.7 g
14 28 木	バターロール コロッケ ゆできゃべつ きのこスープ	牛乳 チヂミ	牛乳、豆腐、チーズ、豚ひき肉、鶏肉、ウィンナー、スキムミルク	じゃがいも、バターロール、米粉、サラダ油、パン粉、小麦粉	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しめじ、にら	とんかつソース、しょうゆ、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	529 kcal 21.5 g 24 g 2.4 g
15 29 金	ご飯 みかん 中華風卵焼き にんじんのコロコロナムル みそ汁	牛乳 きび糖トースト	牛乳、卵、ほたて貝柱水煮缶、みそ、油揚げ、豚肉	米、食パン、じゃがいも、はるさめ、サラダ油、ごま油、きび砂糖	みかん、にんじん、こまつな、たけのこ（ゆで）、万能ねぎ	本みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう、だし用煮干	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 18.8 g 14.6 g 1.7 g
16 土	スパゲッティミートソース フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚ひき肉	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、セロリ	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩、しょうゆ、本みりん、ナツメグ、パプリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 18.8 g 16.2 g 1.5 g
18 月	ご飯 鶏肉の塩麹焼き さつまいもの甘辛煮 田舎汁	牛乳 ちんすこう	牛乳、鶏肉、豆腐、きな粉	米、さつまいも（皮付）、小麦粉、きび砂糖、べにばな油	だいこん、ねぎ、にんじん	塩こうじ、しょうゆ、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	543 kcal 24.3 g 16.7 g 1.3 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。
世田谷区ホームページアドレス <https://www.city.setagaya.lg.jp>
トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」
→「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。



食育ステーションの二次元コードです。ご利用ください。

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士



献立表



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		
2 16 月	ご飯 肉豆腐 みそ汁	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、豆腐、豚肉、 チーズ、みそ	さつまいも、米、で んぶん、サラダ油、 きび砂糖	かぼちゃ、たまね ぎ、ねぎ、にんじ ん、たけのこ（ゆ で）、にんにく	しょうゆ、酒、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	495 kcal 19.8 g 13.4 g 1.7 g
3 17 火	バターロール 魚フライ 塩もみ野菜 きのこスープ	牛乳 こんぶおにぎり	牛乳、かじき、鶏肉	バターロール、米、 パン粉、サラダ油、 小麦粉、きび砂糖	キャベツ、ねぎ、え のきたけ、しめじ、 にんじん、きゅう り、刻みこんぶ	とんかつソース、 しょうゆ、酒、食 塩、本みりん、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	502 kcal 22.7 g 16.8 g 2.3 g
4 水	根菜入りドライカレー 三色ナムル スープ	牛乳 手作りグラノーラヨーグルト せんべい	牛乳、ヨーグルト（無 糖）、豚ひき肉	胚芽米、オートミール、甘辛せんべい、 メープルシロップ、ベ にはな油、きび砂糖、 米粉、サラダ油、ごま 油、はちみつ	たまねぎ、もやし、に んじん、れんこん、ほ うれんそう、ごぼう、 干しぶどう、ピーマ ン、しょうが（汁で使 用）、にんにく	しょうゆ、とんかつ ソース、ケチャッ プ、食塩、カレー 粉、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	539 kcal 22.1 g 16.5 g 2.1 g
5 19 木	焼き鳥丼 かぼちゃの甘辛煮 みそ汁 りんご	牛乳 ボンデケーショ	牛乳、鶏肉、みそ、 ベーコン、チーズ	米、じゃがいも、で んぶん、米粉、サラ ダ油、きび砂糖	かぼちゃ、だいこ ん、こまつな、ね ぎ、コーン缶、りん ご	しょうゆ、本みり ん、酒、食塩、だし 用かつお節、だし用 煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515 kcal 22.6 g 14.0 g 2.0 g
6 20 金	ご飯 さばの味噌煮 ゆで野菜 漬汁	牛乳 ドーナッツ	牛乳、さば、生揚 げ、みそ	米、ドーナッツ、き び砂糖	みかん、はくさい、 チンゲンサイ、みず な、にんじん、しょ うが	しょうゆ、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	558 kcal 22.2 g 22.8 g 1.9 g
7 土	ほうとう 煮豆 みかん	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、金時豆、鶏 肉、みそ、油揚げ	干しうどん、甘辛 せんべい、クッキー、 きび砂糖	かぼちゃ、ごぼう、 万能ねぎ、みかん	酒、しょうゆ、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	516 kcal 20.5 g 12.6 g 2.2 g
9 23 月	ご飯 鶏じゃがみそ風味 田舎汁 みかん	牛乳 ガーリックトースト	牛乳、豆腐、鶏肉、 みそ	じゃがいも、米、食 パン、オリーブ油、 きび砂糖	みかん、にんじん、 たまねぎ、だいこ ん、ねぎ、パセリ、 にんにく	酒、しょうゆ、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	477 kcal 17.5 g 12.4 g 1.9 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 火	ご飯 大豆入り照り焼きハンバーグ 白菜の浅漬け はるさめスープ	牛乳 米粉のレーズン黒糖レパン	牛乳、豚ひき肉、調 製豆乳、牛乳（調理 用）、鶏肉、だいず （乾）	米、米粉、生パン粉、 黒砂糖、コーンスタ ーチ、はるさめ、ベ にはな油、でんぶん、サラ ダ油	はくさい、にんじ ん、たまねぎ、干し ぶどう、にら	しょうゆ、食塩、 ベーキングパウ ダー、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	526 kcal 21.5 g 14.9 g 1.6 g
11 25 水	フランスパン 鶏むね肉のザクザクフライ 花野菜サラダ トマトスープ	牛乳 ビスケットケーキ いちご添え	牛乳、鶏むね肉、牛 乳（調理用）、生ク リーム、調製豆乳	フランスパン、ビス ケット、コーンフ レーク、でんぶん、 サラダ油、きび砂 糖、上白糖	ホールトマト缶詰、 ブロッコリー、カリ フラワー、いちご、 たまねぎ、にんじ ん、赤ピーマン	ケチャップ、酢、コ コア（ビュアココ ア）、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	554 kcal 23.8 g 16.9 g 2.6 g
12 26 木	そばろ納豆ごはん 厚焼き卵 きゅうりの甘酢漬け みそ汁	牛乳 豚肉のフォー	牛乳、卵、納豆、鶏 ひき肉、みそ、豚 肉、油揚げ	米、ビーフン、きび 砂糖、サラダ油、ご ま油	もやし、きゅうり、ね ぎ、にんじん、万能 ねぎ、切干しだいこ ん、生わかめ、しょう が（汁で使用）、にん にく	しょうゆ、酢、酒、 食塩、本みりん、パ ブリカ粉、だし用か つお節、だし用こん ぶ、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 kcal 24.3 g 16.3 g 2.9 g
13 27 金	ご飯 ぶりと野菜の煮物 みそ汁 みかん	牛乳 抹茶ケーキ	牛乳、ぶり、豆腐、 牛乳（調理用）、み そ	米、小麦粉、きび砂 糖、バター	みかん、だいこん、 にんじん、なめこ水 煮、グリーンピース （冷凍）	しょうゆ、酒、ペー キングパウダー、食 塩、だし用煮干し、 抹茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	544 kcal 21.6 g 17.7 g 1.8 g
14 28 土	中華丼 わかめスープ ブルー	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、豚肉、鶏肉、 チーズ	米、甘辛せんべい、 クッキー、でんぶ ん、サラダ油、きび 砂糖	はくさい、たまねぎ、 もやし、たけのこ（ゆ で）、にんじん、グ リンピース（冷凍）、 わかめ（乾）、ブル ーン（乾）	しょうゆ、食塩、 酒、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 kcal 19.0 g 15.5 g 2.0 g
18 水	根菜入りドライカレー 三色ナムル スープ	麦茶 カップヨーグルト クロワッサン	牛乳、カップヨーグ ルト、豚ひき肉	胚芽米、米粉、サラ ダ油、ごま油、はち みつ、クロワッサン	たまねぎ、もやし、に んじん、れんこん、ほ うれんそう、ごぼう、 ピーマン、しょうが （汁で使用）、にん にく	しょうゆ、とんかつ ソース、ケチャッ プ、食塩、カレー粉、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	479 kcal 18.3 g 13.3 g 2.2 g
21 土	クリームコーンスパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉	スパゲッティ、甘辛 せんべい、クッ キー、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、 クリームコーン缶、 マッシュルーム缶、 コーン缶、きゅうり、 ピーマン、干しぶど う	酢、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 kcal 17.4 g 15.3 g 1.7 g
★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。 トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」				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・さば			1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 オレンジ・さけ	



食育ステーションの二次元コードです！



献立表



日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(屋食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
4 土	鶏ささみのチキンライス スープ	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、ささみ缶(食塩無添加)、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、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、酒、食塩、しょうゆ、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	476 kcal 16.3 g 12.4 g 2.4 g
6 月	ツナチャーハン ポテトフレンチ わかめスープ みかん	牛乳 米粉きなこケーキ	牛乳、ツナ油漬缶、調製豆乳、きな粉	じゃがいも、米、米粉、きび砂糖、べにばな油、でんぶん、サラダ油	みかん、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、生わかめ、ねぎ、コーン缶	しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節、酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	542 kcal 14.7 g 17.7 g 2 g
7 21 火	バターロール スープ 魚のチーズ焼き ゆでブロッコリー にんじん甘煮	牛乳 焼きおにぎり	牛乳、かじき、ピザ用チーズ	バターロール、米、きび砂糖、バター	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、もやし、マッシュルーム缶、チンゲンサイ	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	484 kcal 23 g 15.3 g 2.5 g
8 22 水	米粉のチキンカレー 酢の物 みかん	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳、鶏肉	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、米粉、サラダ油、はちみつ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、きゅうり、生わかめ、セロリ、にんにく、しょうが	酢、とんかつソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー、カレー粉、鳥がら、ペーリーフ、ココア(ビュアココア)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 18.7 g 8.5 g 1.6 g
9 23 木	ご飯 いちご 鶏肉の松風焼き なます風サラダ 漬汁	牛乳 あんかけラーメン	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、豚肉、しらす干し、みそ	生中華めん、米、パン粉、サラダ油、きび砂糖、はちみつ、でんぶん	いちご、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、みつば、しょうが(汁で使用)、にんにく、もやし	しょうゆ、酢、本みりん、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	486 kcal 25.2 g 12.7 g 2.8 g
10 24 金	ご飯 豆乳みそ汁 魚の照り焼き いそべあえ 煮豆	麦茶 ヨーグルト クロワッサン	牛乳(乳児)、ヨーグルト(加糖)、ぶり、金時豆、みそ、油揚げ、調整豆乳	米、クロワッサン、きび砂糖	キャベツ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、刻みのり	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	525 kcal 22.3 g 16.5 g 1.7 g
11 土	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、コーン缶、きゅうり、ピーマン、にんじん	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487 kcal 16.9 g 15.2 g 1.3 g
14 火 27 月	塩こうじご飯 みかん 千草焼き 切干大根の煮つけ みそ汁	牛乳 スキムミルクドッグ	牛乳、卵、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、スキムミルク	米、ドックパン、無塩バター、サラダ油、きび砂糖	みかん、にんじん、なめこ水煮、ねぎ、切干しだいこん、ほうれんそう	しょうゆ、塩こうじ、本みりん、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	560 kcal 21.4 g 18.7 g 2.4 g

日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(屋食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
15 29 水	ご飯 お好み焼き風豆腐ハンバーグ ゆでカリフラワーカレー風味 きのこスープ	牛乳 はちみつレーズンケーキ	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、卵、豚肉、かつお節	米、小麦粉、バター、はちみつ、きび砂糖、パン粉	にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、干しぶどう、にんにく、あおのり、カリフラワー、えのきだけ、しめじ	しょうゆ、食塩、本みりん、ベーキングパウダー、だし用かつお節、こしょう、とんかつソース、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 kcal 21.4 g 20 g 1.6 g
16 30 木	フランスパン 和風クリームシチュー ほうれん草ともやしとコーンのサラダ	牛乳 たらこおにぎり	牛乳、牛乳(調理用)、豚肉、みそ、たらこ、スキムミルク	フランスパン、さといも、米、サラダ油、小麦粉、バター	もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、こまつな	酢、酒、食塩、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	558 kcal 22.2 g 15.7 g 2.7 g
17 31 金	ご飯 魚の青のり焼き にんじんのコロコロナムル 漬汁	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、さけ、生揚げ、チーズ	さつまいも、米、米粉、サラダ油、こま油	にんじん、みずな、しょうが(汁で使用)、あおのり	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	485 kcal 22.3 g 13.6 g 1.4 g
18 土	カレーうどん 煮豆 みかん	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉、金時豆	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、でんぶん、サラダ油	みかん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、食塩、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	527 kcal 21 g 13.4 g 2.2 g
20 月	ご飯 肉じゃがうま煮 わかめスープ みかん	牛乳 米粉きなこケーキ	牛乳、豚肉、調製豆乳、きな粉、鶏肉	じゃがいも、米、米粉、きび砂糖、べにばな油、でんぶん	みかん、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、生わかめ	しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、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	539 kcal 19.7 g 13.5 g 1.3 g
25 土	チキンライス スープ みかん	牛乳 クッキー せんべい チーズ	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、豚肉	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、グリーンピース(冷凍)、みかん	ケチャップ、酒、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	531 kcal 18.2 g 14.4 g 2.4 g
28 火	ご飯 魚の天ぷら おかか和え みそ汁	牛乳 焼きビーフン	牛乳、かじき、豚肉、かつお節、みそ	米、じゃがいも、ビーフン、小麦粉、サラダ油	はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、生わかめ	しょうゆ、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	497 kcal 21 g 16.6 g 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。

世田谷区ホームページアドレス <https://www.city.setagaya.lg.jp>

トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」

→「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。

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

2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・牛肉

いか・りんご・さば・オレンジ



食育ステーションの二次元コードです！

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士



献立表



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 土	カレースパゲッティ フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉	スパゲッティ、甘辛せんべい、クッキー、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、干しぶどう、ピーマン	酢、食塩、しょうゆ、カレー粉、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	467 kcal 16.7 g 15.2 g 1.2 g
3 17 月	ご飯 すき焼き煮 みそ汁 みかん	牛乳 黒蒸しパン	牛乳、焼き豆腐、豚肉、みそ	米、小麦粉、糸こんにゃく、黒砂糖、焼きふ（車ふ）、きび砂糖、サラダ油	みかん、はくさい、ねぎ、たまねぎ、にんじん、こまつな、万能ねぎ、干しぶどう	しょうゆ、ベーキングパウダー、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	490 kcal 19.6 g 10.9 g 1.6 g
4 18 火	ご飯 いかメンチ風 おひたし 清汁	牛乳 豆揚げ	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、いか、だいず（乾）	米、さつまいも（皮付）、小麦粉、サラダ油、パン粉、きび砂糖	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、生わかめ、しょうが（汁で使用）	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	478 kcal 24.1 g 15.7 g 1.8 g
5 19 水	菜めし とりそばろ入り卵焼き にんじんしりしり 塩こうじスープ	牛乳 手作りパン	牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ	米、強力粉、サラダ油、きび砂糖、バター、ごま油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶	塩こうじ、本みりん、食塩、酒、しょうゆ、ドライイースト、こしょう、だし用こんぶ、だし用かつお節、だし用	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486 kcal 20.1 g 15.3 g 1.8 g
6 20 木	フランスパン ビーフシチュー ブロッコリーのカリカリサラダ いちご	牛乳 おかかおにぎり	牛乳、牛肉、ちりめんじゃこ、かつお節	フランスパン、米、じゃがいも、米粉、サラダ油、きび砂糖	ブロッコリー、たまねぎ、いちご、にんじん、万能ねぎ、トマトピューレ	しょうゆ、とんかつソース、ケチャップ、酢、食塩、ココア（ビュアココア）、こしょう、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	520 kcal 22.4 g 11.3 g 2.4 g
7 21 金	ご飯 さばの塩焼き だいこんのきんぴら みそ汁	麦茶 ヨーグルト ぶどうロール	牛乳（乳児）、ヨーグルト（加糖）、さば、油揚げ、みそ	米、ぶどうロール、サラダ油、焼きふ	だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、みかん	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	503 kcal 21.2 g 13.4 g 1.5 g
8 土	チャーハン スープ ブルー	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	ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、グリーンピース（冷凍）、ブルー（乾）	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	469 kcal 15.7 g 13.1 g 1.5 g
10 月	ご飯 鶏肉の西京みそ焼き ひじきの煮物 かき玉汁	牛乳 やきいも チーズ	牛乳、鶏肉、卵、西京みそ、チーズ、油揚げ	さつまいも、米、でんぶん、きび砂糖、サラダ油	みかん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、芽ひじき、しょうが（汁で使用）	酒、しょうゆ、食塩、本みりん、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	533 kcal 25.5 g 13.5 g 2.1 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		
12 26 水	カレーライス 酢の物	牛乳 青のりしらす チーストースト	牛乳、豚肉、牛乳（調理用）、ピザ用チーズ、しらす干し	胚芽米、じゃがいも、食パン、小麦粉、サラダ油、バター、きび砂糖、はちみつ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、りんご、きゅうり、生わかめ、セロリ、にんにく、しょうが、あおのり	酢、とんかつソース、ケチャップ、しょうゆ、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	554 kcal 21.3 g 18.2 g 2.2 g
13 27 木	バターロール 魚とうもろこしあん ゆでブロッコリー イタリアンスープ	牛乳 チヂミ	牛乳、かじき、豆腐、牛乳（調理用）、ワインナー	バターロール、米粉、でんぶん、サラダ油	たまねぎ、クリームコーン缶、ホールトマト缶、詰、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、にら、パセリ、みかん	食塩、しょうゆ、こしょう、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	509 kcal 23.9 g 20.8 g 2.3 g
14 28 金	ご飯 生揚げのケチャップ煮 みそ汁	牛乳 ココアバターケーキ	牛乳、生揚げ、卵、鶏肉、みそ	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、バター、でんぶん、サラダ油	だいこん、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、生わかめ、グリーンピース（冷凍）	ケチャップ、酢、しょうゆ、ココア（ビュアココア）、ベーキングパウダー、食塩、だし用かつお節、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	550 kcal 20.4 g 20.7 g 1.8 g
15 土	あんかけうどん 煮豆 みかん	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、金時豆、鶏肉	干しうどん、甘辛せんべい、クッキー、きび砂糖、でんぶん、サラダ油	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、本みりん、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 18.3 g 11.2 g 1.9 g
22 土	チャーハン スープ せんべい チーズ	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	ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、グリーンピース（冷凍）	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	479 kcal 17.7 g 15.7 g 1.8 g
25 火	こぎつねごはん さつまいもの甘辛煮 豚汁 いちご	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、豚肉、油揚げ、みそ、きな粉	さつまいも（皮付）、米、小麦粉、きび砂糖	だいこん、ねぎ、にんじん、グリーンピース（冷凍）、しょうが（汁で使用）、いちご	しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、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	524 kcal 19.5 g 10.4 g 2.0 g
			今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・牛肉 いか・りんご・さば・オレンジ				3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・オレンジ・もも・さけ・さば・えび	

★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ください。
 ★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。
 世田谷区ホームページアドレス <https://www.city.setagaya.lg.jp>
 トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」
 →「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。



食育ステーションの二次元コードです！
ご利用ください。



献立表



日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(屋食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
1 22 土	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豚肉	スパゲッティ、甘辛 せんべい、クッ キー、サラダ油	キャベツ、たまね ぎ、パイン缶、にん じん、きゅうり、 マッシュルーム缶、 ピーマン	ケチャップ、とんか つソース、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	482 kcal 16.9 g 15.2 g 1.3 g
3 月	ちらし寿司 しょうゆフレンチ わかたけ汁	牛乳 米粉抹茶ケーキいちご添え	牛乳、調製豆乳、ツ ナ油漬缶、ちくわ	米、米粉、きび砂 糖、ベにはな油、で んぷん、サラダ油、 粉糖	キャベツ、だいの こ(ゆで)、こまつ な、いちご、にんじ ん、いんげん、コー ン缶、生わかめ	酢、しょうゆ、食 塩、ベーキングパウ ダー、だし用かつお 節、だし用こんぶ、 抹茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	488 kcal 14.8 g 16.4 g 2.2 g
4 18 火	ご飯 いちご じゃんじゃん豆腐 きゅうりの甘酢漬け みそ汁	牛乳 手作りパン	牛乳、生揚げ、豚 肉、みそ	米、強力粉、じゃが いも、きび砂糖、マ ヨネーズ、サラダ 油、でんぷん	いちご、きゅうり、 だいのこ(ゆで)、 ねぎ、にんじん、生 わかめ、にんにく	しょうゆ、酢、酒、 食塩、ドライイース ト、パブリカ粉、だ し用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	536 kcal 22.3 g 17.2 g 2.3 g
5 19 水	ドックパン 清見オレンジ 魚フライ ゆで野菜 スープ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳、かじき	ドックパン、米、 じゃがいも、パン 粉、小麦粉、サラダ 油、きび砂糖	清見オレンジ、キャ ベツ、たまねぎ、に んじん、ピーマン、 芽ひじき	とんかつソース、し ょうゆ、食塩、酒、本 みりん、こしょう、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	499 kcal 20.8 g 12.3 g 2.2 g
6 27 木	かき揚げ丼 酢の物 清汁	牛乳 あんずジャムヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、えび(むき 身)、卵、油揚げ	米、小麦粉、クラッ カー、サラダ油、き び砂糖	キャベツ、ねぎ、み かん缶、みずな、あ んずジャム、きゅう り、生わかめ	しょうゆ、本みり ん、酢、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 20.1 g 15.0 g 2.1 g
7 21 金	ご飯 さばのカレー焼き きゃべつとこまつなの煮浸し 田舎汁	牛乳 マーブルケーキ	牛乳、さば、豆腐、 卵、牛乳(調理 用)、油揚げ	米、小麦粉、きび砂 糖、バター	キャベツ、だいこ ん、ねぎ、にんじ ん、こまつな、しょ うが(汁で使用する)	しょうゆ、本みり ん、酒、ベーキングパウ ダー、食塩、ココア (ビュッココア)、カ レー粉、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	555 kcal 22.8 g 23.0 g 1.7 g
8 29 土	麻婆丼 スープ いちご	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、豆腐、豚ひき 肉、鶏肉、みそ	米、じゃがいも、甘 辛せんべい、クッ キー、きび砂糖、で んぷん、サラダ油	いちご、ねぎ、たま ねぎ、にんじん、 ピーマン	しょうゆ、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	488 kcal 18.5 g 14.3 g 1.8 g

日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(屋食・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 月	ご飯 豚肉とニラの甘辛焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳 やさいも チーズ	牛乳、豚肉、チー ズ、みそ	さつまいも、米、で んぷん、きび砂糖、 サラダ油	もやし、はくさい、 チンゲンサイ、にん じん、えのきだけ、 にら、しょうが(汁 で使用する)	しょうゆ、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	509 kcal 24.0 g 14.0 g 1.8 g
11 25 火	バターロール お好み焼き風卵焼き スティックきゅうり スープ	牛乳 鮭おにぎり	牛乳、卵、豚ひき 肉、鶏肉、さけ(甘 塩)、かつお節	バターロール、米、 サラダ油	たまねぎ、きゅう り、キャベツ、もや し、にんじん、万能 ねぎ、あおのり	とんかつソース、食 塩、しょうゆ、酒、 だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	480 kcal 22.5 g 15.7 g 2.3 g
12 26 水	カレーライス わかめサラダ	牛乳 ピーチゼリー せんべい	牛乳、豚肉、牛乳 (調理用)	胚芽米、じゃがい も、甘辛せんべい、 小麦粉、サラダ油、 きび砂糖、バター、 はちみつ	もち缶、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅう り、りんご、生わかめ、 セロリ、粉かんでん、に んにく、しょうが	酢、とんかつソー ス、ケチャップ、 しょうゆ、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	558 kcal 17.0 g 17.4 g 1.5 g
13 木	ご飯 いちご 塩から揚げ ブロッコリーのカリカリサラダ みそ汁	牛乳 クリームチーズサンド	牛乳、鶏肉、生ク リーム、みそ、ク リームチーズ、ちり めんじゃこ	米、ドックパン、米 粉、サラダ油、きび 砂糖、でんぷん	ブロッコリー、かぼ ちゃ、いちご、たま ねぎ、パイン缶、に んにく、しょうが (汁で使用する)	酢、しょうゆ、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	541 kcal 27.2 g 17.6 g 2.0 g
14 28 金	ご飯 いちご 魚の治部煮 ゆで野菜 豚汁	牛乳 ガーリックトースト	牛乳、さけ、豆腐、 豚肉、みそ	米、食パン、オリ ーフ油、米粉、きび砂 糖	はくさい、いちご、 にんじん、だいこ ん、こまつな、万能 ねぎ、パセリ、にん にく	しょうゆ、酒、本 みりん、食塩、だ し用かつお節、だし用 煮干し	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	465 kcal 24.2 g 14 g 1.8 g
15 土	きつねうどん 煮豆 ブルー	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、金時豆、油揚 げ	干しうどん、甘辛 せんべい、クッキー、 きび砂糖	ブルー(乾)、ね ぎ、たまねぎ、こま つな	しょうゆ、食塩、本 みりん、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 18 g 14.4 g 2.4 g
17 31 月	鶏ごぼうごはん のりサラダ みそ汁	牛乳 ドーナツ	牛乳、豆腐、鶏肉、 みそ	米、ドーナツ、サ ラダ油、きび砂糖	もやし、こまつな、 にんじん、なめこ水 煮、ごぼう、グリン ピース(冷凍)、刻 みのり、しょうが	しょうゆ、酢、酒、 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	481 kcal 17.9 g 18.1 g 2.1 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。

世田谷区ホームページアドレス <https://www.city.setagaya.lg.jp>

トップページ「子ども・教育・若者支援」→「保育」→「保育施設・事業」

→「認可保育園」→「区立認可保育園の取り組み」→「保育園食育ステーション」をご覧ください。

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・えび

4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

オレンジ・もも・さけ・ゼラチン



食育ステーションの二次元コードです！

子ども・若者部保育課区立保育園栄養士