

献 立 表

2011年04月

世田谷区子ども部保育課

日 ／ 曜		献 立 名		3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価		
					パワー	ストロング	ヘルシー	その他			
1 (金)	15 (金)	ポークライス フレンチサラダ スープ いちご		牛乳 黒蒸しパン	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、サラダ油	牛乳(飲用)、豚ひき肉	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	ケチャップ、食塩、酢、かつお節(だし用)、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー	エネルギー 483 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 9.8 g カルシウム 189 mg		
2 (土)		きつねうどん 煮豆		牛乳 せんべい クッキー	干しうどん、きび砂糖、せんべい、クッキー	牛乳(飲用)、いんげんまめ(乾)、油揚げ	ねぎ、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩、本みりん、かつお節(だし用)	エネルギー 520 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14 g カルシウム 233 mg		
4 (月)	18 (月)	ご飯 麻婆豆腐 みそ汁 いちご		牛乳 ペストリー	米、きび砂糖、でんぷん、サラダ油、ペストリー	牛乳(飲用)、豆腐、豚ひき肉、みそ	いちご、かぶ、ねぎ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、食塩、煮干(だし用)、かつお節(だし用)	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20 g カルシウム 261 mg		
5 (火)	19 (火)	ご飯 魚バーベキュー風 ゆで野菜 トマト	スープ ネーブルオレンジ	牛乳 そばろうどん	米、干しうどん、じゃがいも、でんぷん、サラダ油、きび砂糖	牛乳(飲用)、かじき、鶏ひき肉、鶏肉	ネーブルオレンジ、トマト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご、ピーマン、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつお節(だし用)、本みりん、食塩、酢、こしょう、酒	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13 g カルシウム 157 mg		
6 (水)	20 (水)	菜めし オムレツ にんじん甘煮 ゆでブロッコリー	ペーザンヌスープ	牛乳 ポテトフライ	じゃがいも、米、パン粉、サラダ油、小麦粉、きび砂糖	牛乳(飲用)、卵、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、こまつな、セロリー、パセリ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、食塩、かつお節(だし用)、しょうゆ、こしょう、酒	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 194 mg		
7 (木)	21 (木)	バターロール ホワイトシチュー コーンサラダ いちご		牛乳 しらすと万能ねぎのおにぎり	バターロール、じゃがいも、米、サラダ油、小麦粉	牛乳(飲用)、豚肉、しらす干し、スキムミルク、バター	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、万能ねぎ	酢、食塩、しょうゆ、烏がら、ベーリーフ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 247 mg		
8 (金)	22 (金)	ご飯 鶏肉の松風焼き のりサラダ わかたけ汁		牛乳 オレンジ風味のフレンチトースト	米、食パン、パン粉、上白糖、サラダ油、きび砂糖	牛乳(飲用)、鶏ひき肉、卵、みそ、バター	もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、オレンジ天然果汁、ねぎ、こまつな、生わかめ、焼きのり、こんぶ(だし用)	かつお節(だし用)、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、酒	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15 g カルシウム 189 mg		

日 ／ 曜		献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
				パワー	ストロング	ヘルシー	その他	
9 (土)	23 (土)	スパゲティーナポリタン フレンチサラダ 牛乳	牛乳 せんべい クッキー	スパゲティー、サ ラダ油、せんべ い、クッキー	牛乳(飲用)、豚 肉	キャベツ、たまねぎ、に んじん、きゅうり、マッ シュルーム缶、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 566 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.8 g カルシウム 262 mg
11 (月)	25 (月)	ご飯 春野菜の煮物 清汁 いちご	牛乳 バターケーキ	米、じゃがいも、 小麦粉、上白糖、 きび砂糖	牛乳(飲用)、豆 腐、豚肉、卵、バ ター	いちご、にんじん、たま ねぎ、たけのこ(ゆ で)、みつば、さやえん どう、こんぶ(だし用)	かつお節(だし用)、 しょうゆ、食塩、酒、 ベーキングパウダー	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 203 mg
12 (火)	26 (火)	ぶどうロール 魚のムニエル ポテトフレンチ スープ	牛乳 ピースおにぎり	ぶどうロール、 じゃがいも、米、 サラダ油、小麦粉	牛乳(飲用)、か じき	ネーブルオレンジ、キャ ベツ、きゅうり、グリーン ピース、にんじん、たま ねぎ、ピーマン、こんぶ (だし用)	食塩、酢、かつお節 (だし用)、しょう ゆ、こしょう、酒	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.8 g カルシウム 159 mg
13 (水)	27 (水)	ハヤシライス 和風サラダ	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー	米、じゃがいも、 小麦粉、サラダ 油、粉糖、きび砂 糖、クラッカー	牛乳(飲用)、豚 肉、ヨーグルト(無 糖)、バター	りんご、たまねぎ、キャ ベツ、いちご、にんじ ん、パイン缶、きゅう り、セロリー、生わかめ	しょうゆ、酢、とんか つソース、ケチャッ プ、食塩、かつお節 (だし用)、こしょう	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 21.5 g カルシウム 326 mg
14 (木)	28 (木)	たけのこごはん 鯖の塩焼き 白菜のおかか和え プチトマト	牛乳 スキムミルクドック	米、ドックパン、 上白糖、きび砂糖	牛乳(飲用)、さわ ら、豆腐、鶏ひき 肉、みそ、バター、 油揚げ、スキムミル ク、かつお節	はくさい、ミニトマト、 なめこ水煮、たけのこ (ゆで)、にんじん	しょうゆ、食塩、煮干 (だし用)、酒	エネルギー 549 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 17.4 g カルシウム 232 mg
16 (土)	30 (土)	あんかけうどん 煮豆	牛乳 クッキー せんべい	干しうどん、きび 砂糖、でんぷん、 サラダ油、クッ キー、せんべい	牛乳(飲用)、い んげん豆(乾)、 豚肉	キャベツ、たまねぎ、に んじん、こんぶ(だし 用)	しょうゆ、食塩、本み りん、かつお節(だし 用)	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 10.7 g カルシウム 179 mg

- ★ かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、鳥がらと表記してあるものは、材料として昆布・かつお節・煮干・鳥がらを使用してだし汁を作っています。
- ★ 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。
- ★ 1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます・
- ★ 食べ物を体の中の働きによって3つ(パワー・ストロング・ヘルシー)にわけています。

子ども部保育課 保育園栄養士

世田谷区ホームページアドレス <http://www.city.setagaya.tokyo.jp> トップページ「子ども・教育」「保育園食育ステーション」をご覧ください。

献

立

表

2011年05月

世田谷区子ども部保育課

日 / 曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			パワー	ストロング	ヘルシー	その他	
2 一 月 -	中華丼 さつまいもの甘辛煮 かき玉汁	牛乳 みそ蒸しパン	さつまいも、米、小麦粉、きび砂糖、でんぷん、サラダ油	牛乳(飲用)、豚肉、卵、かまぼこ、チーズ、みそ	たまねぎ、はくさい、もやし、たけのこ(ゆで)、にんじん、にら、グリーンピース、干しいたけ	しょうゆ、食塩、かつお節(だし用)、こんぶ(だし用)、酒、ベーキングパウダー	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 9.7 g カルシウム 238 mg
6 一 金 -	20 ご飯 酢じょうゆ煮 ゆで野菜 みそ汁 メロン	牛乳 チーズケーキ	米、小麦粉、上白糖、きび砂糖	牛乳(飲用)、鶏肉、豆腐、卵、クリームチーズ、みそ、バター	メロン、もやし、なめこ水煮、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん	酢、しょうゆ、煮干(だし用)、ベーキングパウダー	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19 g カルシウム 214 mg
7 一 土 -	21 スパゲティミートソース フレンチサラダ 牛乳	牛乳 クッキー せんべい	スパゲティ、せんべい、クッキー、サラダ油	牛乳(飲用)、豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、セロリー、干しいたけ	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	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.7 g カルシウム 261 mg
9 一 月 -	23 ご飯 豆腐チャンプルー みそ汁 サンフルーツ	牛乳 ドックサンド	米、ドックパン、じゃがいも、サラダ油	牛乳(飲用)、豆腐、豚肉、ウインナー、みそ、かつお節	サンフルーツ、もやし、にんじん、キャベツ、いんげん、にら	とんかつソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ、こしょう、煮干(だし用)	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 243 mg
10 一 火 -	24 バターロール 魚ステーキ ゆできゃべつ にんじん甘煮 スープ メロン	牛乳 変わりちまき	バターロール、もち米、サラダ油、きび砂糖、でんぷん	牛乳(飲用)、かじき、豚ひき肉	メロン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、パプリカ粉、こしょう、かつお節(だし用)、こんぶ(だし用)、酒	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21 g 脂質 19.2 g カルシウム 180 mg
11 一 水 -	25 カレーライス グリーンサラダ メロン	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	米、じゃがいも、小麦粉、上白糖、サラダ油、クラッカー、はちみつ	牛乳(飲用)、豚肉、牛乳(調理用)、バター、ゼラチン	メロン、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、グリーンアスパラガス、りんご、セロリー、かんてん(粉)、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、ベーリーフ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 171 mg
12 一 木 -	26 ご飯 厚焼き卵 野菜炒め プチトマト 清汁	牛乳 プレーンクッキー	米、小麦粉、サラダ油、上白糖、きび砂糖	牛乳(飲用)、卵、豆腐、鶏ひき肉、バター	もやし、チンゲンサイ、プチトマト、にんじん、万能ねぎ、みつば	しょうゆ、食塩、かつお節(だし用)、こんぶ(だし用)	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 23.3 g カルシウム 213 mg

日 / 曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			パワー	ストロング	ヘルシー	その他	
13 (金)	27 ご飯 みそ汁 さわらの魚田 切干大根の煮つけ ゆでスナップえんどう	牛乳 クロワッサン そらまめ	米、クロワッサン、 きび砂糖、サラダ油	牛乳(飲用)、さわ ら、みそ、油揚げ	かぼちゃ、そらまめ、ス ナップえんどう、にんじ ん、切り干しだいこん、 生わかめ、木の芽	しょうゆ、みりん、煮干 (だし用)、かつお節 (だし用)、酒	エネルギー 579 kcal たんぱく質 226 g 脂 質 20.1 g カルシウム 203 mg
14 (土)	28 肉うどん 煮豆	牛乳 クッキー せんべい	干しうどん、せんべ い、クッキー、板こ んにゃく、きび砂糖	牛乳(飲用)、豚 肉、焼き豆腐、金時 豆	たまねぎ、こまつな	しょうゆ、本みりん、食 塩、かつお節(だし 用)、こんぶ(だし用)	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.1 g カルシウム 227 mg
16 (月)	30 ご飯 肉じゃがうま煮 みそ汁 すいか(小玉)	牛乳 ドーナツ	じゃがいも、米、 ドーナツ、きび砂糖	牛乳(飲用)、豚 肉、みそ、油揚げ	すいか、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、さやえ んどう	しょうゆ、煮干(だし 用)、かつお節(だし 用)、酒	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 180 mg
17 (火)	ぶどうロール コーンスープ 魚のエスニック焼き メロン スティックきゅうり プチトマト	牛乳 ピースおにぎり	ぶどうロール、米、 小麦粉、サラダ油	牛乳(飲用)、かじ き、牛乳(調理用)	メロン、クリームコーン 缶、プチトマト、たまね ぎ、きゅうり、グリーン ピース、マッシュルーム 缶、パセリ	しょうゆ、ケチャップ、 食塩、カレー粉、こんぶ (だし用)、酒	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 229 mg
18 (水)	ひじきごはん 豆腐の落とし揚げ ゆで野菜 清汁	牛乳 ミルクトースト	米、フランスパン、 上白糖、サラダ油、 小麦粉、パン粉、焼 い、きび砂糖	牛乳(飲用)、豆 腐、牛乳(調理 用)、鶏ひき肉、 卵、バター	キャベツ、みずな、にん じん、きゅうり、ブルー ベリージャム、ねぎ、芽 ひじき、しょうが	しょうゆ、食塩、本みり ん、こしょう、かつお節 (だし用)、こんぶ(だ し用)、酒	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 271 mg
19 (木)	ご飯 みそ汁 てりやきハンバーグ 粉ふきいも プチトマト	牛乳 お好みうどん	米、干しうどん、 じゃがいも、生パン 粉、サラダ油、きび 砂糖、でんぷん	牛乳(飲用)、豚ひ き肉、牛乳(調理 用)、みそ、鶏肉、 卵、油揚げ	もやし、たまねぎ、プチ トマト、ねぎ、えのきた け、しめじ、万能ねぎ	しょうゆ、食塩、みり ん、煮干(だし用)、か つお節(だし用)、こん ぶ(だし用)	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 11.1 g カルシウム 167 mg
31 (火)	バターロール メロン マカロニグラタン ゆでアスパラ スープ	牛乳 五平もち風おやき	バターロール、米、 小麦粉、マカロニ、 きび砂糖、でんぷ ん、サラダ油	牛乳(飲用)、鶏 肉、バター、みそ、 粉チーズ、牛乳(調 理用)	メロン、たまねぎ、グ リーンアスパラガス、 キャベツ、マッシュルー ム缶、にんじん、ピーマ ン、パセリ	食塩、ワイン(白)、 しょうゆ、かつお節(だ し用)、こんぶ(だし 用)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.7 g カルシウム 235 mg

★ かつお節(だし用)・昆布(だし用)・煮干(だし用)、鳥がらと表記してあるものは、材料として昆布・かつお節・煮干・鳥がらを使用してだし汁を作っています。

★ 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

★ 1,2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます

★ 食べ物を体の中の動きによって3つ(パワー・ストロング・ヘルシー)にわけています。

子ども部保育課 保育園栄養士

世田谷区ホームページアドレス <http://www.city.setagaya.tokyo.jp> トップページ「子ども・教育」「保育園食育ステーション」をご覧ください。

献 立 表

2011年06月

世田谷区こども部保育課

日 ／ 曜	献 立 名	3時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
			パワー	ストロング	ヘルシー	その他	
1 （ 水 ）	三色ごはん わかめサラダ プチトマト 清汁	牛乳 ポテトグラタン	じゃがいも、米、マ ヨネーズ、しらた き、サラダ油、きび 砂糖、上白糖、でん ぷん	牛乳（飲用）、豆 腐、豚ひき肉、 卵、ウィンナー、 ピザ用チーズ、牛 乳（調理用）	キャベツ、にんじん、ブ チトマト、きゅうり、つ まみな、生わかめ、グリ ンピース（冷凍）、しょ うが、こんぶ（だし用）	しょうゆ、酢、かつお 節（だし用）、食塩	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 21 g カルシウム 270 g
2 （ 木 ）	食パンいちごジャムバター メロン タンドリーチキン グリーンサラダ イタリアンスープ	牛乳 おかかおにぎり	食パン、米、スパ ゲティ、サラダ 油、バター	牛乳（飲用）、鶏 肉、ヨーグルト（無 糖）、かつお節	メロン、レタス、ホールトマト 缶詰、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、グリーンアスパラガ ス、にんじん、いちごジャム、 万能ねぎ、パセリ、こんぶ（だ し用）	しょうゆ、食塩、 カレー粉、酢 かつお節（だし用）	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 16.4 g カルシウム 171 g
3 （ 金 ）	17 ご飯 さくらんぼ 魚の照り焼き ゆでいんげん かぼちゃの甘辛煮 田舎汁	牛乳 米粉ココアケーキ	米、上新粉、上白 糖、でんぷん、サ ラダ油、きび砂糖	牛乳（飲用）、さ け、豆腐、豆乳	かぼちゃ、さくらんぼ、 だいこん、ねぎ、にんじ ん、いんげん、こんぶ （だし用）	しょうゆ、かつお節 （だし用）、本みり ん、食塩、ココア、 ベーキングパウダー	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 203 g
4 （ 土 ）	18 プレーンスパゲティ フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	スパゲティ、サ ラダ油、 クッキー・せんべ い	牛乳（飲用）、豚 肉	キャベツ、たまねぎ、 パイン缶、コーン（冷 凍）、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 577 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18 g カルシウム 260 g
6 （ 月 ）	20 しらすごはん さくらんぼ 肉豆腐 スティックきゅうり みそ汁	牛乳 ヨーグルトクラフティ	米、小麦粉、上白 糖、サラダ油、で んぷん、きび砂 糖、バター	牛乳（飲用）、豆 腐、ヨーグルト（無 糖）、豚肉、卵、しら す干し、みそ、牛乳 （調理用）	さくらんぼ、なす、きゅう り、たまねぎ、ねぎ、にんじ ん、たけのこ（水煮缶）、干 しぶどう、干しいたけ、に んにく	しょうゆ、食塩、 煮干（だし用）、酒、 ベーキングパウダー	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.4 g カルシウム 307 g
7 （ 火 ）	21 ご飯 みそ汁 魚オランダ揚げ ゆできゃべつ にんじん甘煮	牛乳 かぼちゃ団子	米、白玉粉、小麦 粉、サラダ油、黒 砂糖、きび砂糖、 でんぷん	牛乳（飲用）、か じき、みそ	にんじん、キャベツ、 もやし、かぼちゃ、た まねぎ、万能ねぎ、パ セリ	しょうゆ、かつお節 （だし用）、食塩、煮 干（だし用）	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.7 g カルシウム 176 g
8 （ 水 ）	22 カレーライス 三色サラダ	牛乳 グレープゼリー クラッカー	米、じゃがいも、 小麦粉、上白糖、 サラダ油、はちみ つ、クラッカー、 バター	牛乳（飲用）、豚 肉、ゼラチン、牛 乳（調理用）	トマト、たまねぎ、ぶどう濃 縮果汁、にんじん、コーン （冷凍）、きゅうり、りん ご、セロリー、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、食塩、 しょうゆ、カレー粉、 鳥がら、ベーリーフ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 157 g

日 ／ 曜	献立名	3時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価
			パワー	ストロング	ヘルシー	その他	
9 （ 木 ）	23 バターロール プチトマト ハンバーグ もやしとピーマンのソテー スープ	牛乳 炒めうどん	バターロール、干しうどん、じゃがいも、生パン粉、サラダ油	牛乳（飲用）、牛ひき肉、豚ひき肉、豚肉、卵、かつお節、牛乳（調理用）	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、こんぶ（だし用）、プチトマト	とんかつソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩、ナツメグ、こしょう、かつお節（だし用）	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 193 g
10 （ 金 ）	24 混ぜごはん 豆腐とツナのサラダ 清汁 夏みかん	牛乳 焼きパン	米、バターロール、サラダ油、グラニュー糖、きび砂糖、焼い	牛乳（飲用）、豆腐、鶏肉、油揚げ、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、なつみかん、干しいたけ、いんげん、こんぶ（だし用）、かわれだいこん	しょうゆ、食塩、かつお節（だし用）、酒、酢	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 18 g カルシウム 225 g
11 （ 土 ）	25 ちゃんぽん麺 煮豆	牛乳 クッキー せんべい ココロチーズ	干しうどん、きび砂糖、サラダ油、クッキー、せんべい	牛乳（飲用）、豚肉、いんげんまめ（乾）、ココロチーズ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、グリーンピース（冷凍）、干しいたけ、こんぶ（だし用）	しょうゆ、食塩、かつお節（だし用）	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.6 g カルシウム 292 g
13 （ 月 ）	27 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 メロン	牛乳 ペストリー そらまめ	じゃがいも、米、きび砂糖、でんぷん、サラダ油、ペストリー	牛乳（飲用）、鶏ひき肉、卵、みそ	メロン、たまねぎ、そらまめ、キャベツ、にんじん、たけのこ（ゆで）、さやいんげん	しょうゆ、本みりん、食塩、煮干（だし用）、酒	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 173 g
14 （ 火 ）	28 食パン（はちみつ・バター） 魚とうもろこしあん 粉ふきいも ゆでスナッフえんどう	牛乳 焼き寿司	食パン、米、じゃがいも、はちみつ、でんぷん、サラダ油、きび砂糖、バター	牛乳（飲用）、かじき、さけ（甘塩）、鶏肉、ハム、牛乳（調理用）	クリームコーン缶、スナッフえんどう、レタス、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、パセリ、あおのり、こんぶ（だし用）	酢、しょうゆ、食塩、本みりん、こしょう、かつお節（だし用）	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.5 g カルシウム 164 g
15 （ 水 ）	29 ご飯 豚肉の変わりみそあえ スープ 小玉すいか	牛乳 フォカッチャ風蒸しパン	米、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、上新粉、きび砂糖、でんぷん	牛乳（飲用）、豚肉、牛乳（調理用）、みそ、豚ひき肉	すいか、にんじん、キャベツ、たまねぎ、いんげん、ピーマン、しょうが、パセリ、こんぶ（だし用）	ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう、酒、かつお節（だし用）、ベーキングパウダー	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15 g カルシウム 184 g
16 （ 木 ）	30 ご飯 千草焼き ひじきの煮物 プチトマト	みそ汁 小玉すいか チーズクッキー	米、サラダ油、上白糖、きび砂糖、小麦粉、バター	牛乳（飲用）、豆腐、鶏ひき肉、粉チーズ、卵、油揚げ、みそ	すいか、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、ひじき、プチトマト	しょうゆ、食塩、かつお節（だし用）、煮干（だし用）、本みりん	エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 24 g カルシウム 278 g

★ かつお節（だし用）・昆布（だし用）・煮干（だし用）、鳥がらと表記してあるものは、材料として昆布・かつお節・煮干・鳥がらを使用してだし汁を作っています。

★ 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

★ 1,2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます

★ 食べ物を体の中の働きによって3つ（パワー・ストロング・ヘルシー）にわけています。

子ども部保育課 保育園栄養士

世田谷区ホームページアドレス <http://www.city.setagaya.tokyo.jp> トップページ「子ども・教育」「保育園食育ステーション」をご覧ください。

日 曜	献立名		3時おやつ	材料名(食食・3時おやつ)				栄養価		
				パワー	ストロング	ヘルシー	その他			
01 (金)	ご飯 酢しょうゆ煮 ゆで野菜 プチトマト	みそ汁	牛乳 ミルク蒸しパン	米、小麦粉、上白糖、きび砂糖、甘納豆	牛乳(飲用)、鶏肉、牛乳(調理用)、みそ	かぼちゃ、キャベツ、ミニトマト、もやし、きゅうり、生わかめ	酢、しょうゆ、煮干(だし用)、ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	497 kcal 22.4 g 8.5 g 198 g	
02 (土)	スパゲティミートソース フレンチサラダ		牛乳 クッキー せんべい	スパゲティ、サラダ油、クッキー、せんべい	牛乳(飲用)、豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、干しぶどう、セロリー、干しいたけ	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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	516 kcal 19.4 g 14.9 g 152 g	
04 (月)	22 (金)	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりのかわり漬け みそ汁	ぶどう	牛乳 マーブルケーキ	米、小麦粉、きび砂糖、でんぷん、焼豆、サラダ油、バター	牛乳(飲用)、豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳(調理用)、みそ	ぶどう、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酢、食塩、パプリカ粉、煮干(だし用)、かつお節(だし用)、ベーキングパウダー、ココア、ベーリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	602 kcal 22.3 g 18.5 g 315 g
05 (火)	食パン(はちみつ・バター) オムレツ(チーズ入) スティックきゅうり プチトマト	マカロニスープ 牛乳	麦茶 おにぎり	食パン、米、マカロニ、はちみつ、サラダ油、バター	牛乳(飲用)、卵、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、さけ(甘塩)	たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、にんじん、ピーマン、生わかめ	食塩、しょうゆ、こしょう、かつお節(だし用)、こんぶ(だし用)、酒	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 23.1 g 19.8 g 224 g	
06 (水)	ご飯 魚の照り焼き(ぶり) 煮豆 オクラのおかかあえ	みそ汁 メロン	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、上白糖、きび砂糖、サラダ油、バター	牛乳(飲用)、ぶり、牛乳(調理用)、金時豆、卵、みそ、かつお節	メロン、なす、オクラ、たまねぎ、万能ねぎ	しょうゆ、本みりん、食塩、煮干(だし用)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	607 kcal 25.2 g 17.7 g 232 g	
07 (木)	七夕寿司 のりサラダ プチトマト そうめん汁	メロン	牛乳 みそポテト	じゃがいも、米、小麦粉、干しそうめん、サラダ油、きび砂糖、上白糖	牛乳(飲用)、卵、ツナ缶、油揚げ、みそ	メロン、もやし、ミニトマト、にんじん、きゅうり、いんげん、オクラ、きざみのり	酢、しょうゆ、食塩、本みりん、かつお節(だし用)、こんぶ(だし用)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	541 kcal 15.7 g 16.9 g 180 g	
08 (金)	豆腐ごはん さばの塩焼き おひたし みそ汁		牛乳 ドーナツ	米、サラダ油、ドーナツ	牛乳(飲用)、さば、豆腐、みそ、かつお節	とうがん、もやし、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、本みりん、食塩、煮干(だし用)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	579 kcal 24 g 22.5 g 211 g	
09 (土)	きつねうどん かぼちゃの甘辛煮		牛乳 クッキー せんべい チーズ	干しうどん、きび砂糖、クッキー、せんべい	牛乳(飲用)、油揚げ、チーズ	かぼちゃ、ねぎ、たまねぎ、生わかめ	しょうゆ、本みりん、食塩、かつお節(だし用)、こんぶ(だし用)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	532 kcal 16.1 g 16.3 g 256 g	
11 (月)	25 (月)	ご飯 じゃがいもと牛肉のうま煮 みそ汁 ぶどう	牛乳	麦茶 いちごジャム ヨーグルト クラッカー	じゃがいも、米、糸こんにゃく、きび砂糖、粉糖、サラダ油、クラッカー、いちごジャム	牛乳(飲用)、ヨーグルト(無糖)、豆腐、牛肉、みそ	ぶどう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん	しょうゆ、食塩、煮干(だし用)、かつお節(だし用) 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 kcal 19.7 g 12.1 g 316 g
12 (火)	ひよこまめ入りドライカレー 和風サラダ プチトマト スープ		牛乳 ピーチゼリー せんべい	胚芽米、じゃがいも、上白糖、サラダ油、小麦粉、はちみつ、きび砂糖、せんべい、バター	牛乳(飲用)、豚ひき肉、ひよこまめ(乾)	もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ミニトマト、チンゲンサイ、きゅうり、干しぶどう、セロリー、生わかめ、かんてん(粉)	しょうゆ、酢、とんかつソース、ケチャップ、食塩、カレー粉、かつお節(だし用)、こんぶ(だし用)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	501 kcal 17.5 g 10.9 g 169 g	
13 (水)	バターロール 魚のマリネ ゆで野菜 トマト	スープ ぶどう	牛乳 五平もち風おやき	バターロール、米、サラダ油、小麦粉、きび砂糖、でんぷん	牛乳(飲用)、かじき、みそ	ぶどう、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、レモン、パセリ	酢、食塩、ワイン(白)、しょうゆ、こしょう、かつお節(だし用)、こんぶ(だし用)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 kcal 19.6 g 20.2 g 176 g	
日 曜	献立名		3時おやつ	材料名(食食・3時おやつ)				栄養価		
				パワー	ストロング	ヘルシー	その他			

14 (木)	かき揚げ丼 酢の物 みそ汁 すいか	牛乳 焼きそば	米、焼きそばめ ん、小麦粉、サラ ダ油、きび砂糖	牛乳(飲用)、えび (むき身)、豚肉、 みそ、卵、油揚げ	すいか、キャベツ、とうが ん、ねぎ、みかん缶、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、生 わかめ、あおのり	しょうゆ、とんかつソー ス、本みりん、酢、食 塩、煮干(だし用)	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 14.2 g カルシウム 213 g	
15 (金)	29 (金)	豚肉丼 さつまいもの甘辛煮 みそ汁 ぶどう	牛乳 えだまめ ビスケット	さつまいも、米、糸 こんにゃく、きび砂 糖、焼心(車心)、サ ラダ油、ビスケット	牛乳(飲用)、豚 肉、豆腐、みそ	ぶどう、たまねぎ、えだ まめ、ねぎ、にんじん、 生わかめ	しょうゆ、煮干(だし 用)、かつお節(だし 用)	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 9.9 g カルシウム 255 g
16 (土)	30 (土)	なすのスパゲティ フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	スパゲティ、サ ラダ油、クッ キー、せんべい	牛乳(飲用)、豚 肉、粉チーズ	キャベツ、なす、たまね ぎ、ホールトマト缶詰、 パイン缶、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 541 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 161 g
19 (火)	ご飯 豚肉のりんごソース焼き ゆで野菜 清汁	メロン 牛乳	米、オリーブ油、 ロールカステラ	牛乳(飲用)、豚 肉、豆腐	メロン、もやし、りん ご、チンゲンサイ、にん じん、みつば、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、か つお節(だし用)、こん ぶ(だし用)	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 11.8 g カルシウム 184 g	
20 (水)	カレーライス コーンサラダ トマト	牛乳 カルピスゼリー クラッカー	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、サラダ油、上 白糖、はちみつ、ク ラッカー、バター	牛乳(飲用)、豚肉、 牛乳(調理用)、カル ピス	トマト、たまねぎ、キャベツ、ズッ キーニ、みかん缶、にんじん、コー ン缶、きゅうり、りんご、セロリー、か んてん(粉)、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	エネルギー 589 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.5 g カルシウム 182 g	
21 (木)	食パン(はちみつ・バター) オムレツ(チーズ入) ポテトフレンチ スープ	すいか 牛乳	食パン、じゃがい も、胚芽米、はちみ つ、サラダ油、バ ター	牛乳(飲用)、卵、鶏 ひき肉、ピザ用チー ズ、ちりめんじゃこ	すいか、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅう り、ピーマン、生わかめ	しょうゆ、酢、食塩、こ しょう、かつお節(だし 用)、こんぶ(だし用)	エネルギー 612 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 20.7 g カルシウム 338 g	
23 (土)	きつねうどん 煮豆	牛乳 クッキー せんべい チーズ	干しうどん、きび 砂糖、クッキー、 せんべい	牛乳(飲用)、金 時豆、油揚げ、 チーズ	ねぎ、たまねぎ、生わか め	しょうゆ、食塩、本みり ん、かつお節(だし 用)、こんぶ(だし用)	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 282 g	
26 (火)	ぶどうロール 魚のラビゴットソースかけ 粉ふきいも スープ	すいか 牛乳	ぶどうロール、じゃ がいも、小麦粉、黒 砂糖、サラダ油、で んぷん、バター	牛乳(飲用)、か じき、卵	すいか、トマト、たまね ぎ、キャベツ、ブルー ン(乾)、きゅうり、ピー マン	酢、食塩、しょうゆ、こ しょう、かつお節(だし 用)、ベーキングパウ ダー、こんぶ(だし用)	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.9 g カルシウム 201 g	
27 (水)	ポークライス グリーンサラダ プチトマト スープ	メロン 牛乳	米、小麦粉、サラ ダ油、上白糖、バ ター	牛乳(飲用)、豚 肉	メロン、たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、きゅうり、 ミニトマト、チンゲンサイ、グ リーンアスパラガス、グリーン ピース(冷凍)	ケチャップ、食塩、酢、 しょうゆ、かつお節(だ し用)、こんぶ(だし 用)、酒	エネルギー 551 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 165 g	
28 (木)	バターロール 魚フライ ゆできゃべつ ゆでとうもろこし	スープ すいか 牛乳	バターロール、干しう どん、じゃがいも、パ ン粉、サラダ油、小麦 粉、きび砂糖	牛乳(飲用)、さ け、豚ひき肉、赤 みそ	すいか、とうもろこし、キャベ ツ、トマト、もやし、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、ピー マン、しょうが	とんかつソース、しょう ゆ、食塩、こしょう、か つお節(だし用)、こん ぶ(だし用)	エネルギー 599 kcal たんぱく質 29 g 脂 質 17.8 g カルシウム 185 g	

★ 材料として、かつお節(だし用)・昆布(だし用)・煮干(だし用)、鳥がらと表記してあるものは、その材料を使用して「だし汁」を作っています。

★ 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

★ 1,2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます

★ 食材を体の中の働きによって3つ(パワー・ストロング・ヘルシー)にわけています。

子ども部保育

世田谷区ホームページアドレス <http://www.city.setagaya.tokyo.jp> トップページ「子ども・教育」「保育園食育ステーション」をご覧ください。

献立表

2011年08月

世田谷区こども部保育課

日 ／ 曜	献立名	3時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価
			パワー	ストロング	ヘルシー	その他	
1 （ 月 ）	22 ご飯 （ じゃんじゃん豆腐 スティックきゅうり ） みそ汁	牛乳 ゆでとうもろこし せんべい	米、じゃがいも、 サラダ油、でんぷ ん、きび砂糖、せ んべい	牛乳（飲用）、生 揚げ、豚肉、みそ	とうもろこし、きゅうり、た まねぎ、たけのこ（水煮 缶）、ねぎ、いんげん、干し しいたけ、にんにく	煮干（だし用）、しょう ゆ、食塩、酒	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14 g カルシウム 266 g
2 （ 火 ）	23 かば焼きごはん 和風サラダ 清汁 ぶどう	牛乳 パイナップル入り蒸しケーキ	米、小麦粉、グラ ニュー糖、サラダ 油、きび砂糖、無 塩バター	牛乳（飲用）、さ んま、豆腐、卵	ぶどう、レタス、パイン缶、 きゅうり、みつば、にんじ ん、セロリー、しょうが	しょうゆ、かつお節（だ し用）、本みりん、酢、 食塩、ベーキングパウ ダー、こんぶ（だし用）	エネルギー 689 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 28.9 g カルシウム 206 g
3 （ 水 ）	24 バターロール （ スペイン風オムレツ ） ズッキーニ油炒め スープ	牛乳 しらすと万能ねぎのおにぎり	バターロール、 米、じゃがいも、 オリーブ油、サラ ダ油	牛乳（飲用）、 卵、ピザ用チー ズ、しらす干し	ぶどう、ズッキーニ、キャベ ツ、トマト、にんじん、マッ シュルーム缶、ピーマン、万 能ねぎ、パセリ	しょうゆ、食塩、かつお 節（だし用）、こんぶ （だし用）	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.2 g カルシウム 240 g
4 （ 木 ）	わかめごはん 肉じゃがうま煮 そうめん汁 すいか	牛乳 クラッシュゼリー ビスケット	じゃがいも、米、 干しそうめん、グ ラニュー糖、きび 砂糖、ビスケット	牛乳（飲用）、豚 肉、油揚げ	すいか、みかん缶、パイン 缶、たまねぎ、にんじん、さ やえんどう、オクラ、かんて ん（粉）、わかめ（乾）	かつお節（だし用）、 しょうゆ、ワイン （白）、食塩、こんぶ （だし用）、酒	エネルギー 525 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 8.6 g カルシウム 215 g
5 （ 金 ）	19 ご飯 （ さけの立田焼き ） 塩もみ野菜 プーチトマト	牛乳 パストリー	米、でんぷん、サ ラダ油、パスト リー	牛乳（飲用）、さ け、みそ	キャベツ、かぼちゃ、た まねぎ、ミニトマト、 きゅうり、しょうが	煮干（だし用）、しょう ゆ、みりん、食塩	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.3 g カルシウム 169 g
6 （ 土 ）	20 ジャージャーめん 清汁	牛乳 クッキー せんべい	干しうどん、サラ ダ油、きび砂糖、クッ キー、せんべい	牛乳（飲用）、豚 肉、豆腐、赤みそ	トマト、たまねぎ、きゅう り、みずな、しょうが汁で 使用）	しょうゆ、食塩、かつお 節（だし用）、こんぶ （だし用）	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.4 g カルシウム 207 g
8 （ 月 ）	29 牛肉丼 （ 酢の物 ） みそ汁 ぶどう	牛乳 えだまめ クッキー	米、きび砂糖、で んぷん、サラダ 油、クッキー	牛乳（飲用）、牛 肉、みそ	ぶどう、なす、たまねぎ、 きゅうり、えだまめ、みかん 缶、にんじん、万能ねぎ、生 わかめ、グリーンピース（冷 凍）	しょうゆ、本みりん、 酢、食塩、煮干（だ し用）	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 167 g
9 （ 火 ）	夏野菜カレー ひよこ豆のサラダ なし	牛乳 フルーツヨーグルト	胚芽米、じゃがい も、小麦粉、サラ ダ油、粉糖、はち みつ	牛乳（飲用）、ヨー グルト（無糖）、豚肉、ひ よこまめ、チーズ、パ ター、牛乳（調理用）	なし、メロン、たまねぎ、も も缶、なす、ズッキーニ、 きゅうり、にんじん、いんげ ん、セロリー、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、 ベーリーフ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20 g カルシウム 324 g
10 （ 水 ）	31 ひじきごはん （ 冷菜 ） ゆでとうもろこし みそ汁	牛乳 豆乳蒸しパン	米、小麦粉、上白 糖、はるさめ、サ ラダ油、きび砂糖	牛乳（飲用）、豆 乳、卵、鶏肉、み そ、油揚げ	とうもろこし、とうが ん、キャベツ、きゅう り、にんじん、干しぶど う、ひじき	しょうゆ、酢、煮干（だ し用）、かつお節（だし用）、 食塩、本みりん、酒、ベーキ ングパウダー	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 211 g

日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			パワー	ストロング	ヘルシー	その他	
11 (木)	25 いちごジャムサンド 魚のバーベキュー風 にんじん甘煮 ゆでokra	牛乳 焼きビーフン	ドックパン、じゃがいも、ビーフン、でんぷん、サラダ油、きび砂糖、いちごジャム	牛乳(飲用)、かじき、豚肉	すいか、にんじん、たまねぎ、オクラ、りんご、にら、ピーマン	しょうゆ、食塩、本みりん、酢、こしょう、酒、こんぶ(だし用)、かつお節(だし用)	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13 g カルシウム 173 g
12 (金)	26 ご飯 豚肉のスタミナ焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳 あんずジャムサンド	米、食パン、サラダ油、きび砂糖、バター、あんずジャム	牛乳(飲用)、豚肉(ロース)、豆腐、みそ	もやし、チンゲンサイ、なめこ水煮、にんじん、にんにく	煮干(だし用)、しょうゆ、食塩、酒	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.5 g カルシウム 199 g
13 (土)	お好みうどん 煮豆	牛乳 クッキー せんべい	干しうどん、きび砂糖、焼豆、クッキー、せんべい	牛乳(飲用)、金時豆、鶏肉	ねぎ、にんじん、オクラ	かつお節(だし用)、しょうゆ、本みりん、食塩、こんぶ(だし用)	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 9.9 g カルシウム 176 g
15 (月)	プレーンスパゲティ ポテトフレンチ スープ	牛乳 おかかおにぎり	スパゲティ、じゃがいも、米、サラダ油、バター	牛乳(飲用)、ウインナー、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、ピーマン、万能ねぎ、干ししいたけ	ケチャップ、とんかつソース、酢、しょうゆ、食塩、こんぶ(だし用)、かつお節(だし用)	エネルギー 577 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16.1 g カルシウム 152 g
16 (火)	ハヤシライス ひよこ豆のサラダ	牛乳 カルピスゼリー クラッカー	じゃがいも、米、小麦粉、サラダ油、上白糖、はちみつ、バター、クラッカー	牛乳(飲用)、牛肉、カルピス、ひよこまめ、チーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、みかん缶、かんてん(粉)	ケチャップ、とんかつソース、酢、食塩、こしょう、かつお節(だし用)	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17 g カルシウム 191 g
17 (水)	チャーハン かぼちゃのサラダ わかめスープ	牛乳 全粒粉ケーキ	米、小麦粉、小麦はいが、サラダ油、きび砂糖、バター	牛乳(飲用)、豚肉	かぼちゃ、りんご天然果汁、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、いんげん、干ししいたけ、わかめ(乾)	しょうゆ、食塩、かつお節(だし用)、酢、酒、ベーキングパウダー、こんぶ(だし用)	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 169 g
18 (木)	ぶどうロール タンドリーチキン 和風サラダ スープ	牛乳 ひやむぎ	ぶどうロール、じゃがいも、干しひやむぎ、サラダ油、きび砂糖	牛乳(飲用)、鶏肉、卵、ヨーグルト(無糖)	なし、トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、セロリー	しょうゆ、かつお節(だし用)、酢、食塩、本みりん、カレー粉、こんぶ(だし用)	エネルギー 495 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 14.1 g カルシウム 187 g
27 (土)	スパゲティナポリタン フレンチサラダ	牛乳 クッキー せんべい	スパゲティ、サラダ油、クッキー、せんべい	牛乳(飲用)、豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、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 499 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14 g カルシウム 152 g
30 (火)	ぶどうロール 魚フライ ゆできゃべつ トマト	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー	ぶどうロール、パン粉、サラダ油、小麦粉、粉糖、クラッカー	牛乳(飲用)、ヨーグルト(無糖)、かじき	なし、メロン、トマト、キャベツ、もも缶、もやし、チンゲンサイ、にんじん	とんかつソース、しょうゆ、食塩、こしょう、こんぶ(だし用)、かつお節(だし用)	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16.4 g カルシウム 290 g

★ かつお節(だし用)・昆布(だし用)・煮干(だし用)、鳥がらと表記してあるものは、その材料を使用して「だし汁」を作っています。

★ 行事、材料などの都合により、献立を変更することがありますのでご了承下さい。

★ 1, 2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。

★ 食材を体の中の働きによって、3つ(パワー・ストロング・ヘルシー)にわけています。

世田谷区ホームページアドレス <http://www.city.setagaya.tokyo.jp> トップページ「子ども・教育」「保育園食育ステーション」をご覧ください

献 立 表

2011年09月

世田谷区子ども部保育課

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		
01 木	ぶどうロール パーザンヌスープ 魚のマヨネーズ焼き なし にんじん甘煮 ゆで野菜	牛乳 焼きビーフン	牛乳（飲用）、かじ き、豚肉	ぶどうロール、ビー フン、マヨネーズ、 サラダ油、きび砂糖	にんじん、なし、たまね ぎ、ズッキーニ、キャベ ツ、にら、セロリー、マッ シュールーム缶、パセリ、	食塩、かつお節（だ し用）、しょうゆ、 白こしょう、ワイン （白）、こんぶ（だし 用）	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.2 g カルシウム 178 mg	
02 金	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き なすの鍋しぎ スティックきゅうり	牛乳 えだまめ クッキー	牛乳（飲用）、豚肉 （ロース）、豆腐、みそ	米、サラダ油、きび 砂糖 クッキー	なす、きゅうり、え だまめ、ねぎ、ピー マン、しょうが、ふ のり	しょうゆ、煮干（だ し用） 酒	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 22.7 g カルシウム 197 mg	
03 17 土	肉うどん じゃがいもの甘辛煮 ぶどう	牛乳 クッキー せんべい	牛乳（飲用）、豚 肉、焼き豆腐	じゃがいも、干しう どん、糸こんにゃ く、きび砂糖 クッ キー せんべい	ぶどう、たまねぎ、 生わかめ	しょうゆ、本みり ん、かつお節（だし 用）、こんぶ（だし 用）	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 10.8 g カルシウム 198 mg	
05 月 20 火	ポークストロガノフ わかめサラダ ぶどう	牛乳 茹でとうもろこし せんべい	牛乳（飲用）、豚 肉、生クリーム	米、小麦粉、サラダ 油、バター、せんべ い	とうもろこし、ぶど う、キャベツ、たま ねぎ、マッシュルー ム缶、にんじん、 きゅうり、生わかめ	酢、食塩、ワイン （白）、しょうゆ、 こしょう	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.7 g カルシウム 150 mg	
06 27 火	バターロール きのこ鶏肉のクリーム煮 スープ なし	牛乳 焼きおにぎり	牛乳（飲用）、鶏 肉、生クリーム、み そ	バターロール、米、 小麦粉、サラダ油、 バター	なし、もやし、にんじ ん、チンゲンサイ、た まねぎ、しめじ、エリ ンギイ、マッシュルー ム	ワイン（白）、しょ うゆ、食塩、本みり ん、こしょう、かつ お節（だし用）、こ んぶ（だし用）	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15 g カルシウム 164 mg	
07 21 水	ご飯 みそ汁 しらす入り卵焼き ナムル さつまいものレモン煮	牛乳 カレー蒸しパン	牛乳（飲用）、卵、 しらす干し、豚ひき 肉、みそ	さつまいも、米、小 麦粉、きび砂糖、バ ター、上白糖	もやし、とうがん、ねぎ、 きゅうり、たまねぎ、レモン 果汁、万能ねぎ、とうもろこ し（冷凍）、グリーンピース （冷凍）、しょうが、にんに く	しょうゆ、食塩、カ レー粉、かつお節 （だし用）、煮干 （だし用）、パーキ ングパウダー	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 265 mg	
08 木	ご飯 あんかけ豆腐 みそ汁	牛乳 甘辛団子	牛乳（飲用）、豆 腐、豚肉、みそ	米、じゃがいも、白 玉粉、小麦粉、きび 砂糖、サラダ油、で んぷん	ねぎ、にんじん、な めこ水煮、チンゲン サイ、万能ねぎ、 しょうが	しょうゆ、食塩、か つお節（だし用）、 煮干（だし用）	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 248 mg	

★ 材料として、かつお節（だし用）・昆布（だし用）・煮干（だし用）、鳥がらと表記してあるものは、その材料を使用して「だし汁」を作っています。

★ 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

★ 1,2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます

★ 食材を体の中の働きによって3つ（パワー・ストロング・ヘルシー）に分けています。

世田谷区ホームページアドレス <http://www.city.setagaya.tokyo.jp> トップページ「子ども・教育」「保育園食育ステーション」をご覧ください。

※ 今月は「つるむらさき」「エリンギ」が新しい食材です。

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		
09 金	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き おひたし 煮豆	牛乳 カステラ	牛乳（飲用）、さば、金時豆、みそ	米、きび砂糖、サラダ油、カステラ	つるむらさき、かぼちゃ、もやし、生わかめ	しょうゆ、食塩、煮干（だし用）	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	556 kcal 22.9 g 12.3 g 217 mg
10 24 土	プレーンスパゲティ フレンチサラダ	牛乳 せんべい クッキー	牛乳（飲用）、豚肉	スパゲティ、サラダ油、せんべい、クッキー	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、とうもろこし（冷凍）、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 カルシウム	507 kcal 17.4 g 14.2 g 150 mg
12 26 月	ご飯 生揚げと野菜のみそ炒め 清汁	牛乳 ココアチーズケーキ	牛乳（飲用）、生揚げ、豚肉、卵、みそ、クリームチーズ	米、小麦粉、グラニュー糖、焼豆、サラダ油、無塩バター	キャベツ、にんじん、ピーマン、生しいたけ、みつば	しょうゆ、食塩、かつお節（だし用）、こんぶ（だし用）、ピュアココア、ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	567 kcal 20.8 g 23 g 281 mg
13 火	鮭ごはん 里芋と高野豆腐の煮物 みそ汁 ぶどう	牛乳 のりおかかもち	牛乳（飲用）、卵、凍り豆腐、みそ、かつお節、甘塩鮭	米、さといも、白玉粉、サラダ油、きび砂糖	ぶどう、キャベツ、にんじん、モロッコいんげん、たけのこ（ゆで）、干しいたけ、刻みのり、万能ねぎ	しょうゆ、かつお節（だし用）、食塩、煮干（だし用）、酒	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	506 kcal 18.4 g 15.1 g 214 mg
14 28 水	カレーライス 酢の物	牛乳 杏仁豆腐	牛乳（飲用）、豚肉、牛乳（調理用）	米、じゃがいも、上白糖、小麦粉、サラダ油、きび砂糖、はちみつ、バター	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、ぶどう、パイン缶、にんじん、りんご、レタス、生わかめ、セロリー、かんてん（粉）、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 カルシウム	557 kcal 17 g 13.8 g 195 mg
15 木	ぶどうロール ペーザンヌスープ 魚のマヨネーズ焼き なし にんじん甘煮 ゆで野菜（ズッキーニ）	牛乳 サーターアングー	牛乳（飲用）、かじき、卵	ぶどうロール、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、サラダ油、きび砂糖	なし、にんじん、ズッキーニ、キャベツ、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム缶、パセリ	食塩、ワイン（白）、白こしょう、かつお節（だし用）、こんぶ（だし用）、ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	635 kcal 19.4 g 25.3 g 220 mg
16 30 金	ひつまぶし 和風フレンチ こんにゃくのおかか煮 みそ汁	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳（飲用）、さんま、みそ、青だいず（乾）、油揚げ、かつお節	食パン、板こんにゃく、米、もち米、きび砂糖、小麦粉、サラダ油	にんじん、キャベツ、もやし、なす、いちごジャム、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩、かつお節（だし用）、煮干（だし用）	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	587 kcal 20.5 g 18.8 g 210 mg
22 木	ご飯 みそ汁 さんまの塩焼き おひたし 煮豆	牛乳 カステラ	牛乳（飲用）、さんま、金時豆、みそ	米、きび砂糖、サラダ油、カステラ	つるむらさき、かぼちゃ、もやし、生わかめ	煮干（だし用）、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	595 kcal 21.1 g 17.4 g 229 mg
29 木	ご飯 あんかけ豆腐 みそ汁	牛乳 冷やし中華	牛乳（飲用）、豆腐、豚肉、みそ	米、生中華めん、じゃがいも、サラダ油、でんぷん、きび砂糖、小麦粉	コーン缶、ミニトマト、ねぎ、にんじん、なめこ水煮、チンゲンサイ、オクラ、万能ねぎ、しょうが	かつお節（だし用）、しょうゆ、酢、食塩、煮干（だし用）	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	554 kcal 21.4 g 14.9 g 253 mg