

令和3年5月 完了食献立 新宿区立四谷子ども園

日・曜日	午前おやつ		昼食		午後おやつ	
	献立名	献立名	使用食材		献立名	使用食材
1 土	ヨーグルト	ご飯 麩と野菜のそぼろあん 玉葱とじゃがいものすまし汁	米 鶏ひき肉 大根 人参 車麩 砂糖 みりん 片栗粉 玉葱 じゃがいも		牛乳 菓子 果物	牛乳 菓子 みかん類
6・20 木	ヨーグルト	照り焼きひつまぶし ひじきサラダ 大根と麩の味噌汁 果物	米 油 目鯛 みりん 酒 醤油 砂糖 きゅうり ごま ひじき 白菜 人参 酢 砂糖 醤油 サラダ油 味噌 大根 麩 みかん類		牛乳 キャラット 蒸しパン 果物	牛乳 小麦粉 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー 人参 バター キウイフルーツ
7・21 金	牛乳 バナナ	ご飯 ぎせい豆腐 お浸し キャベツと油揚げの味噌汁	米 油 鶏ひき肉 人参 葱 豆腐 みりん 醤油 卵 片栗粉 さやえんどう 小松菜 人参 もやし 醤油 味噌 キャベツ 油揚げ		牛乳 フライド おさつ 果物	牛乳 油 さつまいも みかん類
8・22 土	牛乳 菓子	肉うどん 車麩とじゃがいもの含め煮 果物	乾麺 豚肉 人参 葱 砂糖 みりん 小松菜 じゃがいも 人参 玉葱 車麩 砂糖 みりん みかん類		牛乳 菓子	牛乳 菓子
10・19 月・水	ヨーグルト	カレーライス ピクルス風 果物	米 油 生姜 にんにく 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも トマトピューレ 中農ソース ヨーグルト バター 小麦粉 カレー粉 牛乳 かぶ きゅうり 人参 かぶの葉 酢 砂糖 バナナ		牛乳 オレンジ ゼリー 菓子	牛乳 粉寒天 砂糖 オレンジジュース 菓子
11 火	牛乳 菓子	グリーンピースご飯 煮魚 ポイルチンゲン菜 白菜と人参の味噌汁 果物	米 酒 グリーンピース 魚 砂糖 醤油 みりん チンゲン菜 味噌 白菜 人参 キウイフルーツ		牛乳 スパゲッティ ナポリタン 果物	牛乳 / スパゲッティ 油 オリーブオイル ピーマン 豚ひき肉 中濃ソース トマトケチャップ 玉葱 粉チーズ / みかん類
25 火	牛乳 菓子	わかめご飯 煮魚 ポイルチンゲン菜 白菜と人参の味噌汁 果物	米 酒 生わかめ 魚 砂糖 醤油 みりん チンゲン菜 味噌 白菜 人参 キウイフルーツ		牛乳 スパゲッティ ナポリタン 果物	牛乳 / スパゲッティ 油 オリーブオイル ピーマン 豚ひき肉 中濃ソース トマトケチャップ 玉葱 粉チーズ / みかん類
12・26 水	牛乳 バナナ	パン 鶏肉とポテトのオーロラ ソース 春キャベツとアスパラサラダ レタスと豆腐のスープ	ロールパン 油 鶏肉 酒 片栗粉 じゃがいも トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 キャベツ グリーンアスパラガス ホールコーン缶 酢 砂糖 サラダ油 / 醤油 レタス 豆腐		牛乳 おほかおにぎり スティック きゅうり	牛乳 米 醤油 かつお節 きゅうり
13・27 木	牛乳 みかん類	★京都府の料理★ ご飯 さわらの西京焼き ポイルキャベツ 切干大根の煮物 かぶと葱のすまし汁	米 油 さわら 味噌 白味噌 砂糖 みりん 酒 キャベツ 切干大根 油揚げ 人参 砂糖 醤油 みりん さやえんどう 醤油 かぶ 葱 かぶの葉		牛乳 かぼちゃの パンケーキ 果物	牛乳 油 小麦粉 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー かぼちゃ キウイフルーツ
14・28 金	ヨーグルト	ご飯 豚肉と野菜の細切り炒め 貝だくさん味噌汁 果物	米 油 生姜 にんにく 豚肉 酒 醤油 じゃがいも キャベツ 人参 ピーマン 砂糖 片栗粉 味噌 玉葱 豆腐 チンゲン菜 みかん類		牛乳 麩ラスク 果物	牛乳 バター 油 麩 グラニュー糖 バナナ
15・29 土	牛乳 バナナ	ツナピラフ さつまいもと鶏肉の煮物 もやしとなすのすまし汁	米 油 ツナ缶 人参 砂糖 酒 バター ホールコーン缶 玉葱 / 鶏肉 さつまいも 玉葱 砂糖 みりん さやいんげん / もやし なす		牛乳 菓子 果物	牛乳 菓子 みかん類
17・31 月	ヨーグルト	★世界の料理・韓国★ ピビンバ 春雨和え わかめスープ 果物	米 油 豚ひき肉 砂糖 醤油 みりん 人参 ほうれん草 もやし ごま油 ごま 春雨 キャベツ きゅうり 酢 砂糖 醤油 葱 生わかめ バナナ		牛乳 パン 果物	牛乳 食パン みかん類
18 火	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚の竜田揚げ トマト 新じゃがのおかか煮 玉葱とえのきの味噌汁	米 油 白身魚 酒 醤油 生姜汁 片栗粉 トマト じゃがいも 人参 砂糖 みりん 醤油 かつお節 味噌 玉葱 えのきだけ		牛乳 そら豆の 塩ゆで 菓子	牛乳 そら豆 菓子
24 月	牛乳 菓子	五目しおラーメン かぼちゃとツナのサラダ 果物	生中華麺 酒 ごま油 生姜 にんにく 豚肉 人参 葱 ニラ もやし ホールコーン缶 かぼちゃ きゅうり ツナ缶 酢 砂糖 サラダ油 みかん類		牛乳 小松菜 おにぎり 果物	牛乳 米 油 小松菜 醤油 砂糖 メロン

※都合により献立を変更することがあります。  
※上記で、食べたことのない食材はご家庭でお試ください。