

令和3年5月 幼児食献立 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	ゆかりご飯 麩と野菜のそぼろあん 玉葱とじゃがいものすまし汁	米 ゆかり 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 キャロット 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	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 中濃ソース 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 ボイルチンゲン菜 白菜と人参の味噌汁 果物	米 酒 グリンピース 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 ボイルチンゲン菜 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 おかかおにぎり 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 たけのこ 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★ ビビンバ 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 ジャムサンド 果物	牛乳 食パン 苺ジャム 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。

入園、進級から1ヶ月が経ち、子ども達も少しずつ新しい環境に慣れてきました。野菜が苦手な子ども達も食べられるよういろいろな料理にして提供していきます。楽しくご飯を食べて元気に過ごしましょう。

給与目標	1~2歳児		3歳以上児	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
平均	440kcal	18.0g	550kcal	22.0g
	479kcal	19.1g	564kcal	21.6g