令和６年４月　献 立 表（完了食）

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・15	月	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん 鶏肉とじゃがいもの煮物 果物	乾麺　豚肉　人参　えのきだけ　葱　油揚げ　小松菜　みりん　味噌 鶏肉　じゃがいも　玉葱　さやいんげん　油　みりん　砂糖　醤油 バナナ	牛乳 チーズおかか おにぎり 即席漬風	牛乳 米　かつお節　チーズ 醤油 キャベツ　きゅうり　塩
2・16	火	ヨーグルト	ご飯 豚肉の五目炒め かぼちゃの味噌汁 果物	米 豚肉　人参　玉葱　キャベツ　片栗粉　油　塩　酒　みりん　砂糖　醤油 かぼちゃ　もやし　味噌 みかん類	牛乳 ／ 果物 ほうれん草 ドーナツ	牛乳 ／ バナナ 牛乳　ほうれん草 ホットケーキの素　油 グラニュー糖
3・17	水	牛乳 バナナ	パン 魚のコーンマヨネーズ焼き ボイルブロッコリー かぶサラダ 具だくさんスープ	食パン 魚　クリームコーン缶　パン粉　油　塩　こしょう　ノンエッグマヨネーズ ブロッコリー かぶ　グリーンアスパラガス　人参　かぶの葉　ハム　油　砂糖　塩　酢 じゃがいも　玉葱　豆苗　塩　醤油	牛乳 フルーツポンチ 菓子	牛乳 バナナ　キウイフルーツ みかん缶　砂糖 菓子
4・18	木	ヨーグルト	麻婆丼 春雨とわかめのサラダ レタスのスープ 果物	米　生姜　にんにく　豚ひき肉　人参　玉葱　豆腐　トマトピューレ 片栗粉　油　ごま油　砂糖　醤油　味噌 春雨　きゅうり　人参　生わかめ　油　砂糖　酢　醤油 レタス　しめじ　塩　醤油 みかん類	牛乳 ／ 果物 焼きうどん	牛乳 ／ キウイフルーツ 乾麺　豚肉　玉葱 キャベツ　かつお節　油 塩　醤油
5・19	金	牛乳 菓子	(5日)桜ご飯 (19日)しらすご飯 鶏肉の照り焼き トマト 野菜の酢じょうゆ和え 麩の味噌汁	米　しらす干し　桜の塩漬け　酒 米　しらす干し　酒 鶏肉　みりん　砂糖　醤油 トマト もやし　人参　チンゲン菜　砂糖　酢　醤油 麩　大根　葉葱　味噌	牛乳 ／ 果物 蒸しパン	牛乳 ／ みかん類 牛乳　レーズン　小麦粉 ベーキングパウダー バター　砂糖
6・20	土	牛乳 みかん類	ご飯 豚肉と車麩のうま煮 豆腐の味噌汁	米 車麩　豚肉　人参　玉葱　みりん　砂糖　醤油 豆腐　なす　葱　味噌	牛乳 ／ 果物 菓子	牛乳 ／ バナナ 菓子
8・22	月	牛乳 バナナ	**★8日はしんじゅく野菜の日★** カレーライス コールスローサラダ 果物	米　生姜　にんにく　豚肉　玉葱　人参　じゃがいも　トマトピューレ ヨーグルト　牛乳　小麦粉　油　バター　中濃ソース　塩　カレー粉 キャベツ　きゅうり　人参　油　砂糖　塩　酢 みかん類	牛乳 アップルゼリー 菓子	牛乳 粉寒天　りんごジュース 砂糖 菓子
9・23	火	牛乳 みかん類	パン 鶏肉と大豆のトマト煮込み ブロッコリーのソテー 豆腐のスープ	ロールパン 鶏肉　玉葱　人参　大豆水煮　トマトピューレ　油　トマトケチャップ 中濃ソース　砂糖　塩　こしょう ブロッコリー　ホールコーン缶　油　塩　こしょう 豆腐　葱　生わかめ　塩　醤油	牛乳 ／ 果物 いももちの みたらしかけ	牛乳 ／ キウイフルーツ じゃがいも　片栗粉　油 バター　みりん　砂糖 醤油
10・24	水	牛乳 菓子	ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 さつまいもの味噌汁	米 魚　玉葱　人参　ピーマン　片栗粉　油　塩　こしょう　酒　砂糖　醤油 切干大根　油揚げ　人参　さやいんげん　みりん　砂糖　醤油 さつまいも　水菜　味噌	牛乳 ／ 果物 ニラのチヂミ	牛乳 ／ バナナ キャベツ　ニラ　小麦粉 片栗粉　ごま油　塩　砂糖 酢　醤油
11・25	木	ヨーグルト	**◍25日は幼児誕生会◍** 茶飯 松風焼き ボイルキャベツ かぶのすまし汁 果物	米　酒　醤油　みりん 玉葱　鶏ひき肉　パン粉　ごま　油　みりん　味噌 キャベツ かぶ　人参　かぶの葉　塩　醤油 バナナ	牛乳 ／ 果物 ジャムサンド	牛乳 ／ みかん類 食パン　苺ジャム
12・26	金	牛乳 菓子	醤油ラーメン ツナとポテトのオムレツ トマト 果物	生中華麺　生姜　にんにく　豚肉　キャベツ　人参　葱　チンゲン菜 ごま油　酒　塩　醤油 ツナ缶　玉葱　じゃがいも　卵　油　バター　塩　こしょう　トマトケチャップ トマト みかん類	牛乳 ／ 果物 人参おにぎり	牛乳 ／ バナナ 米　人参　酒　塩　醤油
13・27	土	ヨーグルト	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 もやしの味噌汁	米 鶏ひき肉　人参　玉葱　じゃがいも　片栗粉　みりん　砂糖　醤油 もやし　小松菜　味噌	牛乳 ／ 果物 菓子	牛乳 ／ バナナ 菓子
30	火	ヨーグルト	和風スパゲッティ ツナサラダ じゃがいものスープ 果物	スパゲッティ　鶏肉　人参　玉葱　しめじ　えのきだけ　刻みのり オリーブオイル　油　酒　みりん　醤油　塩　こしょう ツナ缶　きゅうり　生わかめ　大根　油　砂糖　塩　酢 じゃがいも　小松菜　塩　醤油 キウイフルーツ	牛乳 ／ 果物 ミックスピラフ	牛乳 ／ バナナ 米　玉葱　人参　ピーマン ホールコーン缶　バター 油　塩　こしょう

※都合により献立を変更することがあります。　　※毎食（昼食、おやつ）、麦茶を提供します。

※上記で、食べたことのない食材はご家庭でお試しください。