

令和6年2月 献立表

新宿区立西新宿子ども園

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 木	牛乳 菓子	ピビンバ キャベツのおかか和え じゃがいものスープ 果物	米 豚ひき肉 卵 人参 ほうれん草 ごま油 ごま油 みりん 砂糖 醤油 キャベツ かつお節 醤油 じゃがいも 葱 塩 醤油 みかん		牛乳 / 果物 豆乳きな粉 トースト	牛乳 / バナナ 食パン 豆乳 きな粉 油 砂糖
2 金	ヨーグルト	★節分★ 大豆ご飯 ししゃもの素揚げ ボイルブロッコリー 玉葱の味噌汁 果物	米 人参 大豆 さやいんげん 酒 塩 醤油 ししゃも 片栗粉 油 酒 ブロッコリー 玉葱 もやし 味噌 りんご		牛乳 / 果物 けんちん風 うどん	牛乳 / キウイフルーツ 乾麺 鶏肉 里いも 人参 葱 小松菜 みりん 砂糖 塩 醤油
3・17 土	牛乳 みかん	ご飯 じゃがいもとツナ煮 具だくさん味噌汁	米 じゃがいも 人参 玉葱 ツナ缶 みりん 砂糖 醤油 豆腐 大根 ほうれん草 味噌		牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
5・19 月	ヨーグルト	ゆかりご飯 鶏肉と大根のうま煮 油揚げの味噌汁 果物	米 ゆかり 鶏肉 人参 大根 さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 葉葱 油揚げ 味噌 キウイフルーツ		牛乳 / 果物 麩ラスク	牛乳 / みかん 麩 バター 油 グラニュー糖
6・20 火	牛乳 菓子	ミートサンド 切干大根のフレンチ風 豆腐のスープ ヨーグルト	ロールパン 玉葱 豚ひき肉 生椎茸 トマトピューレ 小麦粉 油 トマトケチャップ 塩 こしょう 切干大根 きゅうり 人参 ハム 油 砂糖 塩 酢 豆腐 レタス チンゲン菜 塩 醤油 ヨーグルト		牛乳 / 果物 大学いも	牛乳 / りんご さつまいも ごま油 酒 砂糖 醤油
7・21 水	牛乳 みかん	ご飯 魚の照り焼き ポイルキャベツ 小松菜の煮浸し 大根の味噌汁	米 魚 油 酒 みりん 醤油 キャベツ 小松菜 人参 えのきだけ みりん 砂糖 醤油 大根 玉葱 味噌		牛乳 / 果物 ホットケーキ	牛乳 / バナナ 牛乳 ブルーベリージャム ベーキングパウダー 小麦粉 油 砂糖
8・22 木	ヨーグルト	★8日はしんじゅく野菜の日★ カレーライス りんごドレッシングサラダ 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 れんこん 白菜 きゅうり 玉葱 りんご 油 砂糖 塩 酢 バナナ		牛乳 オレンジゼリー 菓子	牛乳 粉寒天 オレンジジュース 砂糖 菓子
9 金	牛乳 バナナ	味噌ラーメン じゃがいもの しらすチーズ焼き 果物	生中華麺 生姜 にんにく 豚肉 人参 もやし 葱 ニラ ごま油 みりん 味噌 じゃがいも 玉葱 ホールコーン缶 しらす干し ピザ用チーズ 油 塩 こしょう みかん		牛乳 納豆そばろご飯 即席漬風	牛乳 米 鶏ひき肉 生姜 玉葱 ひきわり納豆 酒 醤油 人参 かぶ かぶの葉 塩
10・24 土	牛乳 菓子	大根の炊き込みご飯 鶏肉とさつまいもの煮物 葱の味噌汁	米 大根 油揚げ 酒 塩 醤油 鶏肉 人参 さつまいも 玉葱 みりん 砂糖 醤油 葱 なす 味噌		牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
13・27 火	牛乳 バナナ	パン タンドリーチキン トマト コールスローサラダ 豆腐のスープ	ロールパン 鶏肉 ヨーグルト にんにく 塩 こしょう 醤油 カレー粉 トマト キャベツ きゅうり 人参 油 砂糖 塩 酢 豆腐 しめじ 塩 醤油		牛乳 / 果物 チャーハン	牛乳 / みかん 米 ウインナー 玉葱 ピーマン 油 塩 こしょう 醤油
14・28 水	ヨーグルト	ご飯 豚肉の味噌焼き ポイルキャベツ じゃがいもの照り煮 白菜のすまし汁	米 豚肉 葱 油 酒 みりん 砂糖 味噌 キャベツ じゃがいも 人参 さやえんどう 油 みりん 砂糖 醤油 白菜 ほうれん草 塩 醤油		牛乳 / 果物 黒糖蒸しパン	牛乳 / 苺 牛乳 レーズン 小麦粉 ベーキングパウダー バター 黒砂糖
15・29 木	牛乳 菓子	ご飯 鶏肉のつくね煮 わかめの味噌汁 果物	米 鶏ひき肉 玉葱 豆腐 人参 ごぼう 里いも 片栗粉 酒 醤油 みりん 砂糖 大根 生わかめ 味噌 りんご		牛乳 / 果物 チーズチヂミ	牛乳 / バナナ ピザ用チーズ 人参 玉葱 ニラ 小麦粉 片栗粉 ごま油 塩 醤油 酢 砂糖
16 金	ヨーグルト	かき揚げ丼 ひじきとじゃこのナムル 油揚げの味噌汁 果物	米 玉葱 さつまいも 桜えび 春菊 卵 小麦粉 油 みりん 醤油 ひじき 人参 小松菜 じゃこ ごま油 砂糖 醤油 かぶ 油揚げ かぶの葉 味噌 バナナ		牛乳 / 果物 カレー にゅうめん	牛乳 / みかん そうめん 豚ひき肉 人参 葉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 カレー粉
26 月	牛乳 キウイ フルーツ	和風スパゲッティ ツナコーンサラダ ベーコンのスープ 果物	スパゲッティ 鶏肉 人参 玉葱 まいたけ 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 ホールコーン缶 ブロッコリー 油 砂糖 酢 醤油 じゃがいも ベーコン チンゲン菜 塩 醤油 みかん		牛乳 焼きおにぎり スティック 野菜	牛乳 米 油 酒 醤油 人参 きゅうり 塩

※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ください。

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒い日には、体が温まる食事をして元気に遊び、十分な睡眠をとって、風邪に負けないよう体力をつけましょう。

	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
給与目標	450kcal	19.0g	550kcal	23.0g
平均	464kcal	19.3g	551kcal	22.1g