

令和7年 4月 献立表

新宿区立四谷子ども園

午前おやつ			昼 食		午後おやつ	
日・曜日		献立名	献立名	使用食材	献立名	使用食材
1 ・ 15	火	牛乳 菓子	五目うどん 肉じゃが 果物	乾麺 鶏肉 人参 大根 葱 ほうれん草 みりん 砂糖 塩 醤油 豚肉 人参 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／果物 みたらし おにぎり	牛乳／みかん類 米 片栗粉 みりん 砂糖 醤油
2 ・ 16	水	牛乳 みかん類	ご飯 魚の味噌煮 ボイルチンゲン菜 もやしのごま和え キャベツのすまし汁	米 魚 生姜 酒 みりん 砂糖 味噌 チンゲン菜 もやし 人参 すりごま 砂糖 醤油 キャベツ 玉葱 塩 醤油	牛乳／果物 きな粉蒸しパン	牛乳／キウイフルーツ きな粉 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖
3 ・ 17	木	牛乳 菓子	パン ポークビーンズ かぶサラダ 豆腐のスープ	ロールパン 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも 大豆水煮 トマトピューレ さやいんげん 油 トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 塩 こしょう かぶ きゅうり かぶの葉 油 砂糖 塩 酢 豆腐 えのきだけ 生わかめ 塩 醤油	牛乳／果物 そばろご飯	牛乳／バナナ 米 人参 鶏ひき肉 生姜 油 酒 砂糖 醤油
4 ・ 18	金	牛乳 バナナ	(4日)桜ご飯 (18日)しらすご飯 揚げ鶏肉の照り煮 ボイルブロッコリー 切干大根の甘酢和え さつまいもの味噌汁	米 桜の塩漬け しらす干し 酒 米 しらす干し 酒 鶏肉 片栗粉 油 塩 こしょう 酒 みりん 砂糖 醤油 ブロッコリー 切干大根 人参 きゅうり 砂糖 塩 酢 さつまいも 葱 味噌	牛乳／果物 チーズチヂミ	牛乳／みかん類 ピザ用チーズ 人参 ニラ キャベツ 桜えび 小麦粉 片栗粉 ごま油 塩 醤油 酢 砂糖
5 ・ 19	土	ヨーグルト	豚野菜丼 大根の味噌汁 果物	米 豚肉 人参 玉葱 小松菜 油 酒 みりん 砂糖 醤油 大根 もやし 味噌 みかん類	牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 菓子
7 ・ 21	月	ヨーグルト	カレーライス 春野菜のサラダ 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 グリーンアスパラガス 玉葱 油 砂糖 酢 醤油 みかん類	牛乳 グレープゼリー 菓子	牛乳 粉寒天 ぶどうジュース 砂糖 菓子
8 ・ 22	火	牛乳 菓子	★8日はしんじゅく野菜の日★ たけのこご飯 松風焼き トマト 麩のすまし汁 果物	米 たけのこ 人参 油揚げ さやいんげん 酒 醤油 みりん 玉葱 鶏ひき肉 パン粉 ごま 油 みりん 味噌 トマト 麩 大根 葉葱 塩 醤油 バナナ	牛乳／果物 焼きビーフン	牛乳／みかん類 ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 ごま油 油 塩 こしょう 砂糖 醤油
9 ・ 23	水	牛乳 みかん類	パン 魚のコーンマヨネーズ焼き ボイルブロッコリー 野菜とハムのサラダ じゃがいものスープ	ロールパン 魚 クリームコーン缶 油 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ ブロッコリー きゅうり もやし ハム 油 砂糖 塩 酢 じゃがいも 豆苗 塩 醤油	牛乳／果物 チャーハン	牛乳／バナナ 米 人参 玉葱 ピーマン 油 塩 こしょう 醤油
10 ・ 24	木	ヨーグルト	ご飯 豆腐チャンプルー かぶの味噌汁 果物	米 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 豆腐 かつお節 油 塩 こしょう 醤油 かぶ なす かぶの葉 味噌 バナナ	牛乳／果物 米粉黒糖ケーキ	牛乳／キウイフルーツ 豆乳 ベーキングパウダー 米粉 油 黒砂糖 塩
11 ・ 25	金	牛乳 菓子	肉みそスパゲッティ ツナポテトサラダ レタスのスープ 果物	スパゲッティ 豚ひき肉 生姜 玉葱 人参 片栗粉 オリーブオイル 油 みりん 砂糖 醤油 味噌 じゃがいも きゅうり ツナ缶 油 砂糖 塩 酢 レタス 葱 塩 醤油 みかん類	牛乳／果物 ライス お好み焼き	牛乳／バナナ 米 かつお節 青のり 卵 油 醤油 トマトケチャップ 中濃ソース
12 ・ 26	土	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	米 高野豆腐 鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 みりん 砂糖 醤油 玉葱 ほうれん草 味噌 ヨーグルト	牛乳／果物 菓子	牛乳／みかん類 菓子
14 ・ 28	月	ヨーグルト	ご飯 鶏肉の香味焼き トマト 野菜と春雨の酢じょうゆ和え 油揚げの味噌汁	米 鶏肉 葱 生姜 みりん 砂糖 醤油 トマト 人参 キャベツ 春雨 砂糖 酢 醤油 大根 油揚げ 味噌	牛乳 フルーツ 杏仁豆腐 菓子	牛乳 粉寒天 牛乳 バナナ みかん缶 キウイフルーツ 砂糖 菓子
30	水	ヨーグルト	グリンピースご飯 焼き魚の野菜あんかけ ひじきの含め煮 かぼちゃの味噌汁	米 グリンピース 酒 塩 魚 人参 玉葱 ほうれん草 片栗粉 油 酒 塩 砂糖 醤油 人参 ひじき 油揚げ 油 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ キャベツ 味噌	牛乳／果物 ジャムサンド	牛乳／みかん類 食パン 苺ジャム

※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。

ご入園・ご進級おめでとうございます。園では行事食や旬の食材を取り入れながら「安全でおいしい給食」を提供していきます。楽しい食事を通して、お友達と元気に園生活を送りましょう。

	1～2歳児		3歳以上児	
	エネルギー	たんばく質	エネルギー	たんばく質
給与目標	450kcal	19.0g	550kcal	23.0g
平均	464kcal	19.2g	549kcal	22.0g