

令和7年5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	木	牛乳 菓子	大豆のドライカレー 野菜サラダ じゃがいものスープ 果物	米 玉葱 豚ひき肉 人参 大豆水煮 トマト缶 レーズン 油 塩 カレー粉 醤油 中濃ソース もやし きゅうり 人参 油 砂糖 塩 酢 じゃがいも チンゲン菜 塩 醤油 みかん類	牛乳 / 果物 黒糖ドーナツ	牛乳 / バナナ 牛乳 ホットケーキの素 油 黒砂糖
2	金	牛乳 みかん類	味噌煮込みうどん 生揚げと長いもの含め煮 果物	乾麺 鶏肉 人参 えのきだけ 葱 ほうれん草 みりん 味噌 生揚げ 人参 長いも さやいんげん みりん 砂糖 醤油 バナナ	牛乳 チーズ 焼きおにぎり 即席漬風	牛乳 米 チーズ 油 酒 塩 醤油 キャベツ 大根 塩
7 ・ 21	水	牛乳 バナナ	ご飯 魚の西京焼き トマト 切干大根の煮物 玉葱のすまし汁	米 魚 油 味噌 白味噌 酒 みりん 砂糖 トマト 切干大根 油揚げ 人参 さやいんげん みりん 砂糖 醤油 玉葱 かぶ かぶの葉 塩 醤油	牛乳 / 果物 キャロット ホットケーキ	牛乳 / キウイフルーツ 牛乳 人参 小麦粉 ベーキングパウダー 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 じゃこサラダ 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 カレー粉 中濃ソース 塩 小松菜 人参 ホールコーン缶 じゃこ 油 砂糖 酢 醤油 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 ・ 23	金	牛乳 みかん類	パン 照り焼きチキン ボイルブロッコリー コールスローサラダ 豆腐のスープ	ロールパン 鶏肉 みりん 砂糖 醤油 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 油 砂糖 塩 酢 豆腐 大根 葉葱 塩 醤油	牛乳 / 果物 五平もち風	牛乳 / バナナ 米 もち米 すりごま 片栗粉 油 味噌 砂糖 みりん
10 ・ 24	土	牛乳 菓子	おかかご飯 生揚げとツナの煮物 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	米 かつお節 醤油 ツナ缶 生揚げ 人参 大根 みりん 砂糖 醤油 玉葱 チンゲン菜 味噌 ヨーグルト	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / みかん類 菓子
12 ・ 26	月	ヨーグルト	小松菜ご飯 鶏肉と高野豆腐のうま煮 もやしの華風和え 麴の味噌汁	米 小松菜 油 砂糖 醤油 高野豆腐 鶏肉 じゃがいも 玉葱 さやいんげん みりん 砂糖 醤油 もやし 人参 チンゲン菜 ごま油 砂糖 醤油 大根 麴 味噌	牛乳 / 果物 きな粉サンド	牛乳 / みかん類 食パン きな粉 バター 砂糖
13 ・ 30	火・金	牛乳 みかん類	ご飯 魚の磯辺揚げ トマト 春雨サラダ なすの味噌汁	米 魚 青のり 小麦粉 油 塩 トマト 春雨 きゅうり 人参 油 砂糖 塩 酢 なす しめじ 味噌	牛乳 / 果物 焼きうどん	牛乳 / バナナ 乾麺 豚肉 玉葱 キャベツ かつお節 油 塩 醤油
14 ・ 28	水	牛乳 菓子	パン 卵と豆腐のキッシュ風 ボイルブロッコリー ピクルス風 ベーコンのスープ	ロールパン 玉葱 ほうれん草 豆腐 卵 粉チーズ 牛乳 塩 こしょう トマトケチャップ / ブロッコリー かぶ ブッキーニ 人参 かぶの葉 砂糖 塩 酢 ベーコン 豆苗 葱 塩 醤油	牛乳 / 果物 いももちの みたらしかけ	牛乳 / バナナ じゃがいも 片栗粉 バター 油 みりん 砂糖 醤油
15 ・ 29	木	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の甘酢ソテー わかめサラダ 豆腐の味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 生姜 ごま 片栗粉 油 酒 みりん 砂糖 酢 醤油 大根 キャベツ 生わかめ 油 砂糖 酢 醤油 豆腐 もやし 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
16 ・ 27	金・火	牛乳 菓子	醤油ラーメン ポテトコーンマヨネーズ焼き 果物	生中華麺 生姜 にんにく 豚肉 人参 キャベツ 葱 ニラ ごま油 酒 塩 醤油 じゃがいも 玉葱 ベーコン 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 バナナ	牛乳 ツナカレー おにぎり スティック野菜	牛乳 米 玉葱 ツナ缶 塩 カレー粉 人参 きゅうり 塩
17 ・ 31	土	ヨーグルト	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 かぶの味噌汁	米 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぶ なす かぶの葉 味噌	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
19	月	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ レタスのスープ 果物	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 トマトピューレ 粉チーズ 油 オリーブオイル 小麦粉 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース じゃがいも ハム きゅうり 油 砂糖 塩 酢 レタス 生わかめ 塩 醤油 バナナ	牛乳 / 果物 炊き込みご飯	牛乳 / メロン 米 ごぼう しめじ 油揚げ 酒 砂糖 醤油
20	火	ヨーグルト	焼き肉丼 ツナ和え かぼちゃの味噌汁 果物	米 生姜 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 油 酒 みりん 砂糖 醤油 キャベツ きゅうり 人参 ツナ缶 砂糖 塩 酢 かぼちゃ 葱 味噌 みかん類	牛乳 ゆでそら豆 菓子	牛乳 そら豆 菓子

※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。