

令和7年5月 献立表

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 麩の味噌汁	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 麩 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。

新年度から1か月がたち、子どもたちも新しい環境に慣れてきました。今月は春キャベツやそら豆などの春野菜が登場します。野菜が苦手でも食べやすいように調理方法や味付けを工夫して提供しています。

	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	468kcal	18.8g	549kcal	21.6g