

令和7年6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
2・24	月・火	牛乳 バナナ	カレーライス オクラサラダ 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 トマト オクラ もやし ツナ缶 油 砂糖 酢 醤油 みかん類	牛乳 あじさいゼリー 菓子	牛乳 粉寒天 ぶどうジュース りんごジュース 砂糖 菓子
3・17	火	牛乳 菓子	ご飯 鶏肉の唐揚げレモンソース お浸し 油揚げの味噌汁 果物	米 鶏肉 生姜 レモン果汁 片栗粉 油 酒 醤油 砂糖 ほうれん草 人参 醤油 かぼちゃ 玉葱 油揚げ 味噌 バナナ	牛乳 / 果物 お好み焼き	牛乳 / みかん類 長いも 卵 キャベツ 桜えび かつお節 青のり 小麦粉 油 醤油 中濃ソース
4・18	水	牛乳 みかん類	★4～10日まで歯と口の健康週間★ ご飯 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 切干大根のごま酢和え 豆腐の味噌汁	米 豚肉 生姜 玉葱 油 みりん 醤油 キャベツ 切干大根 人参 きゅうり すりごま 砂糖 酢 醤油 豆腐 チンゲン菜 味噌	牛乳 / 果物 ドーナツ	牛乳 / バナナ 牛乳 レーズン ホットケーキの素 油 グラニュー糖
5・19	木	ヨーグルト	パン 魚のピザソース焼き 人参とブロッコリーのグラッセ じゃがいものスープ	ロールパン 魚 玉葱 しめじ ホールコーン缶 ピーマン ピザ用チーズ 油 塩 こしょう 白ワイン トマトケチャップ 人参 ブロッコリー バター 砂糖 塩 じゃがいも 葱 塩 醤油	牛乳 / 果物 茶飯おにぎり	牛乳 / メロン 米 酒 塩 醤油
6・20	金	牛乳 菓子	そぼろずし 五目煮豆 はんぺんのすまし汁 果物	米 鶏ひき肉 人参 生姜 きゅうり ごま 酢 砂糖 塩 酒 醤油 人参 ごぼう れんこん 大豆水煮 さやえんどう みりん 砂糖 醤油 キャベツ 葉葱 はんぺん 塩 醤油 キウイフルーツ	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
7・21	土	ヨーグルト	煮込みうどん 鶏肉とかぼちゃの煮物 果物	乾麺 豚肉 人参 玉葱 小松菜 みりん 砂糖 塩 醤油 高野豆腐 鶏肉 かぼちゃ 砂糖 みりん 醤油 バナナ	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / みかん類 菓子
9・23	月	牛乳 菓子	ご飯 豚肉と生揚げのうま煮 三色和え 麩の味噌汁	米 豚肉 人参 玉葱 生椎茸 生揚げ さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油 かぶ かぶの葉 人参 砂糖 塩 酢 麩 ほうれん草 味噌	牛乳 / 果物 マカロニの みたらし和え	牛乳 / バナナ マカロニ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油
10・30	火・月	ヨーグルト	タンメン バイクドチーズポテト 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 ベーコン 玉葱 じゃがいも 粉チーズ 油 塩 こしょう みかん類	牛乳 / 果物 きつねさんご飯	牛乳 / メロン 米 油揚げ 人参 酒 砂糖 醤油
11・25	水	牛乳 バナナ	ご飯 魚の香味焼き ポイルキャベツ 春雨和え なすの味噌汁	米 魚 葱 生姜 油 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 塩 酢 なす 玉葱 味噌	牛乳 / 果物 ウインナーポテト ホットケーキ	牛乳 / キウイフルーツ 牛乳 ウインナー じゃがいも 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖 トマトケチャップ
12・26	木	ヨーグルト	ひじきご飯 豆腐の小判揚げカレー風味 トマト かぶのすまし汁 果物	米 ひじき 油揚げ しめじ さやいんげん みりん 砂糖 醤油 ツナ缶 豆腐 人参 ホールコーン缶 葉葱 片栗粉 油 塩 カレー粉 / トマト かぶ もやし かぶの葉 塩 醤油 バナナ	牛乳 / 果物 麩ラスク	牛乳 / みかん類 麩 バター 油 グラニュー糖
13・27	金	牛乳 みかん類	パン 鶏肉のバーベキューソース ポイルポテト わかめサラダ ベーコンのスープ	ロールパン 鶏肉 にんにく りんご 葱 レモン果汁 塩 こしょう 酒 砂糖 酢 醤油 / じゃがいも 塩 大根 きゅうり 生わかめ 油 砂糖 酢 醤油 ベーコン レタス えのきだけ 塩 醤油	牛乳 梅じゃこおにぎり 即席漬風	牛乳 米 梅干し じゃこ 酒 キャベツ 人参 塩
14・28	土	牛乳 菓子	ご飯 肉と野菜の炒め物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	米 豚肉 人参 玉葱 キャベツ ピーマン 油 酒 醤油 塩 こしょう 豆腐 葱 味噌 ヨーグルト	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / みかん類 菓子
16火		ヨーグルト	和風スパゲッティ ツナとかぼちゃのサラダ キャベツのスープ 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 塩 醤油 こしょう かぼちゃ きゅうり 人参 ツナ缶 油 砂糖 塩 酢 キャベツ 小松菜 塩 醤油 バナナ	牛乳 / 果物 チーズおかか おにぎり	牛乳 / みかん類 米 かつお節 チーズ 醤油

※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。