

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

※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。		1～2歳児		3歳以上児	
※上記で、食べたことのない食材はご家庭でお試ください。				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	461kcal	19.2g	545kcal	22.1g			

あじさいがきれいな季節になりました。給食ではそんな時期にぴったりなあじさいゼリーを提供します。
また、この時期は気温の変化が大きく体調を崩しがちです。栄養バランスのとれた食事や休息をしっかりとって生活リズムを整えましょう。