

令和7年7月 献立表（完了食）

新宿区立四谷子ども園

午前おやつ 日・曜日			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 ・ 18	火 ・ 金	牛乳	ご飯	米	牛乳／果物	牛乳／バナナ
		夏野菜の五目炒め	豚肉 玉葱 ブッキーニ なす 赤ピーマン 片栗粉 油 塩 酒 みりん	きな粉麩ラスク		
		キウイ	じゃがいものうま煮	砂糖 醤油		グラニュー糖 塩
		フルーツ	豆腐の味噌汁	じゃがいも 人参 油 みりん 砂糖 醤油		
				豆腐 葱 ほうれん草 味噌		
2 ・ 16	水	牛乳	パン	ロールパン	牛乳／果物	牛乳／みかん類
		魚のエスカベッシュ風	魚 人参 玉葱 きゅうり 片栗粉 油 酒 砂糖 酢 醤油	ゆかりおにぎり		
		菓子	コーンサラダ	キャベツ ブロッコリー ホールコーン缶 油 砂糖 塩 酢		
			かぼちゃの豆乳ポタージュ	玉葱 かぼちゃ 豆乳 バター 塩		
3 ・ 17	木	牛乳	チキンカレーライス	米 生姜 にんにく 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも トマトピューレ	牛乳	牛乳
		切干大根のフレンチ風	ヨーグルト 牛乳 小麦粉 油 バター 中濃ソース 塩 カレー粉	キャロット		
		みかん類	果物	切干大根 きゅうり ハム 油 砂糖 塩 酢	ゼリー	人参 砂糖
				西瓜	菓子	菓子
4 ・ 29	金 ・ 火		スパゲッティミートソース	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 小麦粉	牛乳／果物	牛乳／キウイフルーツ
		ポテトサラダ	オリーブオイル 油 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース	ツナわかめご飯		
		ヨーグルト	チキンスープ	じゃがいも 人参 きゅうり 油 砂糖 塩 酢		塩
			果物	鶏肉 もやし 豆苗 塩 醤油		
				バナナ		
5 ・ 19	土	牛乳	茶飯	米 酒 塩 醤油	牛乳／果物	牛乳／バナナ
		鶏肉と長いもの煮物	鶏肉 長いも 人参 油 みりん 砂糖 醤油	菓子		
		菓子	玉葱の味噌汁	玉葱 なす 小松菜 味噌		
7	月	牛乳	★七夕★		牛乳／果物	牛乳／バナナ
		七夕冷しうどん	乾麺 鶏肉 人参 葱 ホールコーン缶 オクラ みりん 砂糖 塩	そばろご飯		
		菓子	かぼちゃのチーズ焼き	醤油		油 酒 砂糖 醤油
			果物	かぼちゃ 玉葱 ピザ用チーズ 油 塩 こしょう		
				西瓜		
8 ・ 22	火		★8日はしんじゅく野菜の日★		牛乳／果物	牛乳／バナナ
		麻婆丼	米 生姜 にんにく 豚ひき肉 人参 玉葱 豆腐 トマトピューレ	菓子		
		ヨーグルト	夏野菜のサラダ	片栗粉 油 ごま油 砂糖 醤油 味噌		
			キャベツのスープ	トマト きゅうり 玉葱 ハム 油 砂糖 塩 酢		
			果物	キャベツ 葉葱 塩 醤油		
				みかん類		
9 ・ 23	水	牛乳	じゃこご飯	米 じゃこ ごま 酒 塩	牛乳／果物	牛乳／みかん類
		じゃがいもの卵焼き	じゃがいも 玉葱 ニラ 卵 塩 こしょう トマトケチャップ	焼きそば		
		バナナ	ポイルブロッコリー	ブロッコリー		キャベツ ピーマン 青のり
			ひじきの含め煮	人参 ひじき 油揚げ さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油		油 塩 こしょう
			なすの味噌汁	なす しめじ 味噌		中濃ソース
10 ・ 24	木	牛乳	ご飯	米	牛乳／果物	牛乳／バナナ
		焼き魚	魚 油 塩	黒糖蒸しパン		
		菓子	ポイルキャベツ	キャベツ		ベーキングパウダー
			三色なます	もやし 人参 チンゲン菜 砂糖 塩 酢		バター 黒砂糖
			麩のすまし汁	冬瓜 麩 塩 醤油		
11 ・ 25	金	牛乳	パン	ロールパン	牛乳／果物	牛乳／キウイフルーツ
		鶏肉と大豆のトマト煮込み	鶏肉 玉葱 人参 大豆水煮 トマトピューレ 油 トマトケチャップ	味噌焼き		
		みかん類	春雨とツナのサラダ	中濃ソース 砂糖 塩 こしょう	おにぎり	みりん 砂糖 味噌
			じゃがいものスープ	春雨 きゅうり 人参 ツナ缶 油 砂糖 酢 醤油		
				じゃがいも レタス 塩 醤油		
12 ・ 26	土		ご飯	米	牛乳／果物	牛乳／バナナ
		豚肉と車麩のうま煮	車麩 豚肉 人参 玉葱 みりん 砂糖 醤油	菓子		
		ヨーグルト	けんちん汁風	鶏肉 豆腐 人参 大根 葱 ほうれん草 油 塩 醤油		
14 ・ 28	月		ご飯	米	牛乳／果物	牛乳／みかん類
		鶏肉の韓国焼き	鶏肉 にんにく ごま ごま油 酒 砂糖 醤油	ホットケーキ		
		ヨーグルト	ポイルキャベツ	キャベツ		ベーキングパウダー
			小松菜のナムル	小松菜 人参 えのきだけ ごま油 砂糖 醤油		小麦粉 油 砂糖
			かぶの味噌汁	かぶ 人参 かぶの葉 味噌		
15	火	牛乳	冷し中華そば	生中華麺 きゅうり トマト ハム ホールコーン缶 ごま油 砂糖 酢	牛乳／果物	牛乳／バナナ
		かぼちゃのチーズ焼き	醤油	そばろご飯		
		菓子	果物	かぼちゃ 玉葱 ピザ用チーズ 油 塩 こしょう		油 酒 砂糖 醤油
				みかん類		
30	水	牛乳	ご飯	米	牛乳／果物	牛乳／キウイフルーツ
		カレー肉じゃが	豚肉 人参 じゃがいも 玉葱 さやいんげん 油 カレー粉 みりん	ツナマヨ		
		みかん類	キャベツのおかか和え	砂糖 醤油	トースト	ノンエッグマヨネーズ
			豆腐の味噌汁	キャベツ かつお節 醤油		
				豆腐 なす 生わかめ 味噌		
31	木	牛乳	★土用の丑の日★		牛乳／果物	牛乳／みかん類
		照り焼きひつまぶし	米 魚 きゅうり 刻みのり 油 酒 みりん 醤油 砂糖	ほうれん草		
		菓子	野菜の酢じょうゆ和え	もやし 人参 砂糖 酢 醤油	ドーナツ	ホットケーキの素 油
			油揚げの味噌汁	油揚げ 大根 味噌		グラニュー糖
			果物	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。

※上記で、食べたことのない食材はご家庭でお試ください。