

令和7年10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	水	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の甘酢ソテー トマト キャベツのしらす和え じゃがいもの味噌汁	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 / トマト キャベツ 人参 しらす干し 醤油 じゃがいも ほうれん草 味噌	牛乳 / 果物 ジャムサンド	牛乳 / みかん類 食パン 苺ジャム
2	木	牛乳 菓子	そばろご飯 豚肉と高野豆腐の煮物 キャベツの味噌汁 果物	米 人参 鶏ひき肉 生姜 油 酒 砂糖 醤油 高野豆腐 豚肉 大根 玉葱 さやいんげん みりん 砂糖 醤油 キャベツ 生わかめ 味噌 みかん類	牛乳 / 果物 アップル 蒸しパン	牛乳 / バナナ 牛乳 りんご 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖
3	金	ヨーグルト	きのこスパゲッティ かぼちゃサラダ レタスのスープ 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 醤油 塩 こしょう かぼちゃ きゅうり ハム 油 砂糖 塩 酢 レタス かぶ かぶの葉 塩 醤油 バナナ	牛乳 / 果物 ツナカレー おにぎり	牛乳 / みかん類 米 人参 ツナ缶 塩 カレー粉
4 ・ 18	土	牛乳 みかん類	大根の炊き込みご飯 じゃがいものそばろ煮 豆腐の味噌汁	米 大根 油揚げ 酒 塩 醤油 鶏ひき肉 人参 じゃがいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 なす 味噌	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
6 ・ 20	月	牛乳 菓子	★6日は中秋の名月★ ご飯 豚肉と車麩のうま煮 油揚げの味噌汁 果物	米 車麩 豚肉 人参 玉葱 さやいんげん みりん 砂糖 醤油 もやし 油揚げ 小松菜 味噌 バナナ	牛乳 / 果物 (6日)お月見さつま いもち (20日) さつまいもち のみたらしかけ	牛乳 / みかん類 さつまいも 片栗粉 バター 油 黒砂糖 さつまいも 片栗粉 バター 油 みりん 砂糖 醤油
7 ・ 21	火	ヨーグルト	カレーライス 大豆サラダ 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 大豆水煮 きゅうり 人参 キャベツ 油 砂糖 塩 酢 りんご(煮)	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
8 ・ 22	水	牛乳 バナナ	★8日はしんじゅく野菜の日★ パン 魚のピザソース焼き 味噌ドレッシングサラダ 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 もやし トマト きゅうり 油 砂糖 酢 味噌 じゃがいも 葱 塩 醤油	牛乳 きつねさんご飯 即席漬風	牛乳 米 油揚げ 人参 酒 砂糖 醤油 キャベツ かぶ かぶの葉 塩
9 ・ 23	木	牛乳 みかん類	ご飯 鶏肉の唐揚げ ボイルブロッコリー ひじきサラダ 豆腐の味噌汁	米 鶏肉 生姜 片栗粉 油 酒 醤油 ブロッコリー ひじき 白菜 人参 油 砂糖 酢 醤油 豆腐 玉葱 味噌	牛乳 / 果物 二つのチヂミ	牛乳 / バナナ キャベツ ニラ 小麦粉 片栗粉 ごま油 塩 砂糖 酢 醤油
10 ・ 24	金	牛乳 菓子	ほうとう風 鶏肉と生揚げの煮物 果物	乾麺 豚肉 かぼちゃ 葱 えのきだけ ほうれん草 みりん 味噌 鶏肉 人参 大根 生揚げ さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油 キウイフルーツ	牛乳 / 果物 焼きおにぎり	牛乳 / みかん類 米 油 酒 醤油
11 ・ 25	土	ヨーグルト	豚野菜丼 貝だくさん味噌汁 果物	米 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 油 酒 みりん 砂糖 醤油 大根 葱 チンゲン菜 味噌 みかん類	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
14 ・ 28	火	牛乳 キウイ フルーツ	ご飯 煮魚のごぼう添え チンゲン菜の炒め物 さつまいもの味噌汁	米 魚 ごぼう 酒 みりん 砂糖 醤油 人参 チンゲン菜 ホールコーン缶 油 ごま油 塩 こしょう さつまいも 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
15 ・ 29	水	牛乳 菓子	麻婆なす丼 春雨和え かき玉スープ 果物	米 生姜 にんにく 豚ひき肉 人参 玉葱 豆腐 トマトピューレ なす 片栗粉 油 ごま油 砂糖 味噌 醤油 春雨 小松菜 人参 砂糖 塩 酢 葱 ニラ 卵 片栗粉 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
16 ・ 30	木	ヨーグルト	パン ホワイトシチュー コールスローサラダ 果物	ロールパン 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも 牛乳 ブロッコリー 小麦粉 油 バター 塩 こしょう キャベツ きゅうり 人参 油 砂糖 酢 塩 バナナ	牛乳 / 果物 わかめおにぎり	牛乳 / キウイフルーツ 米 生わかめ ごま 酒 塩
17 ・ 31	金	牛乳 菓子	ご飯 豚肉の五目炒め 油揚げの味噌汁 果物	米 豚肉 人参 玉葱 白菜 生椎茸 片栗粉 油 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 かぶ 油揚げ かぶの葉 味噌 みかん類	牛乳 / 果物 スイート パンプキン	牛乳 / りんご(煮) かぼちゃ 生クリーム バター 砂糖
27	月	ヨーグルト	ツナのナポリタン ポテトサラダ チキンスープ 果物	スパゲッティ 人参 玉葱 ピーマン ツナ缶 粉チーズ 油 オリーブオイル 塩 トマトケチャップ 中濃ソース じゃがいも 人参 きゅうり 油 砂糖 塩 酢 鶏肉 もやし 葉葱 塩 醤油 みかん類	牛乳 / 果物 炊き込みご飯	牛乳 / りんご(煮) 米 ごぼう しめじ 酒 砂糖 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。