

令和7年10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 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 柿		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 土 18	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 月 20	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 干し椎茸 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)お月見さつまいももち (20日) さつまいももち 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 火 21	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		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 水 22	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 木 23	牛乳 みかん類	ご飯 鶏肉の唐揚げ ポイルブロッコリー 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 二らのチヂミ	牛乳 / 柿 キャベツ ニラ 小麦粉 片栗粉 ごま油 塩 砂糖 酢 醤油
10 金 24	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 土 25	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 火 28	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 水 29	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 柿		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 木 30	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 金 31	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 かぼちゃ 生クリーム バター 砂糖
27 月	ヨーグルト	ツナのパポリタン 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 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。

10月6日の中秋の名月は「十五夜」「芋名月」とも呼ばれ、秋の実りに感謝を込めて、すすきやお団子と一緒に収穫された芋や米などを供えてお月見をする行事です。給食ではさつまいももちを満月に見立てたおやつを提供します。

	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	18.6g	551kcal	21.2g