

令和7年11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	土	ヨーグルト	おかかご飯 豚肉と生揚げのうま煮 じゃがいもの味噌汁	米 かつお節 醤油 豚肉 人参 大根 生揚げ 油 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 玉葱 ほうれん草 味噌	牛乳／果物 菓子	牛乳／みかん 菓子
4 ・ 18	火	牛乳 みかん	パン 卵と豆腐のキッシュ風 ボイルポテト 切干大根のフレンチ風 レタスのスープ	食パン 玉葱 ほうれん草 豆腐 卵 粉チーズ 牛乳 塩 こしょう トマトケチャップ じゃがいも 塩 切干大根 きゅうり ハム 油 砂糖 塩 酢 レタス 人参 塩 醤油	牛乳／果物 そばろおにぎり	牛乳／バナナ 米 鶏ひき肉 生姜 酒 みりん 砂糖 醤油
5 ・ 19	水	牛乳 菓子	吹き寄せご飯 焼き魚 ごま和え 白菜のすまし汁 果物	米 さつまいも 鶏肉 人参 しめじ さやえんどう 酒 砂糖 塩 醤油 魚 油 塩 小松菜 人参 すりごま 砂糖 醤油 白菜 もやし 葉葱 塩 醤油 バナナ	牛乳／果物 黒糖ドーナツ	牛乳／りんご 牛乳 ホットケーキの素 油 黒砂糖
6 ・ 20	木	ヨーグルト	肉みそスパゲッティ かぼちゃサラダ 豆腐のスープ 果物	スパゲッティ 豚ひき肉 生姜 玉葱 人参 片栗粉 オリーブオイル 油 みりん 砂糖 醤油 味噌 かぼちゃ 人参 きゅうり 油 砂糖 塩 酢 豆腐 豆苗 塩 醤油 みかん	牛乳／果物 カラフル チャーハン	牛乳／バナナ 米 玉葱 ホールコーン缶 ピーマン 油 塩 こしょう 醤油
7 ・ 21	金	牛乳 バナナ	★24日は和食の日★ ご飯 豚肉と里いもの煮物 ごぼうのきんぴら 玉葱の味噌汁	米 豚肉 人参 里いも さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油 ごぼう 人参 ごま 油 ごま油 酒 砂糖 醤油 玉葱 キャベツ 味噌	牛乳／果物 にゅうめん	牛乳／みかん そうめん 鶏肉 生わかめ 葱 みりん 砂糖 塩 醤油
8 ・ 22	土	ヨーグルト	ご飯 かぼちゃのそばろ煮 貝たくさん味噌汁	米 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 人参 チンゲン菜 味噌	牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 菓子
10	月	牛乳 菓子	中華丼 春雨和え さつまいもの味噌汁 果物	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 生椎茸 片栗粉 油 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 春雨 きゅうり 人参 砂糖 塩 酢 さつまいも もやし 味噌 りんご	牛乳／果物 マカロニの きな粉かけ	牛乳／バナナ マカロニ きな粉 砂糖 塩
11 ・ 25	火	牛乳 バナナ	ご飯 豆腐入り煮込みハンバーグ ボイルブロッコリー ツナのサラダ かぶのスープ	米 玉葱 人参 豚ひき肉 豆腐 パン粉 トマトジュース 片栗粉 油 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース／ブロッコリー ツナ缶 きゅうり 生わかめ キャベツ 油 砂糖 塩 酢 かぶ えのきだけ かぶの葉 塩 醤油	牛乳／果物 ほうれん草 蒸しパン	牛乳／みかん 牛乳 ほうれん草 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖
12 ・ 26	水	ヨーグルト	チキンカレーライス 野菜とベーコンのサラダ 果物	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 ヨーグルト 牛乳 小麦粉 油 バター 中濃ソース 塩 カレー粉 れんこん 白菜 ベーコン 油 砂糖 酢 醤油 (26日)人参 りんご みかん	牛乳 グレープゼリー 菓子	牛乳 粉寒天 ぶどうジュース 砂糖 菓子
13 ・ 27	木	牛乳 菓子	パン 鶏肉のバーベキューソース トマト コーンサラダ ウインナーのスープ	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 トマト もやし ブロッコリー ホールコーン缶 油 砂糖 塩 酢 じゃがいも 人参 ウインナー 塩 醤油	牛乳／果物 青のりおにぎり	牛乳／りんご 米 青のり 塩
14	金	牛乳 みかん	★七五三のお祝い膳★ 赤飯 魚のフライ ボイルキャベツ 三色なます 花麩のすまし汁	米 もち米 小豆 ごま 塩 魚 パン粉 小麦粉 油 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース キャベツ 大根 人参 きゅうり 砂糖 塩 酢 玉葱 花麩 ほうれん草 塩 醤油	バナナ ヨーグルト 菓子	バナナ プレーンヨーグルト 砂糖 菓子
15 ・ 29	土	ヨーグルト	肉うどん 鶏肉とさつまいもの煮物 果物	乾麺 豚肉 人参 葱 小松菜 みりん 砂糖 塩 醤油 鶏肉 さつまいも 玉葱 人参 みりん 砂糖 醤油 バナナ	牛乳／果物 菓子	牛乳／みかん 菓子
17	月	ヨーグルト	ご飯 春雨と野菜の豚肉炒め 麩の味噌汁 果物	米 にんにく 豚肉 人参 キャベツ 春雨 チンゲン菜 ごま油 砂糖 塩 醤油 大根 なす 麩 味噌 みかん	牛乳／果物 米粉豆乳ケーキ	牛乳／バナナ 豆乳 レーズン 米粉 ベーキングパウダー 油 砂糖 塩
28	金	牛乳 みかん	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 煮豆 大根のすまし汁	米 鮭 人参 玉葱 キャベツ 油 酒 みりん 砂糖 味噌 金時豆 砂糖 塩 大根 葱 塩 醤油	牛乳／果物 フライドポテト	牛乳／バナナ じゃがいも 油 塩

※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。

11月24日は「和食の日」です。“いい日本食”の語呂合わせから制定され、和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日とされています。園では日々手作りのだしを使った給食や行事食等を通じて、和食の魅力を伝えています。

	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	465kcal	18.7g	547kcal	21.5g