

令和8年1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
5	月	牛乳 菓子	けんちんうどん  豚肉と高野豆腐の煮物 ヨーグルト	乾麺 人参 白菜 油揚げ 葱 小松菜 みりん 砂糖 塩 醤油 高野豆腐 じゃがいも 玉葱 みりん 砂糖 醤油 ヨーグルト	牛乳／果物 チーズおかか おにぎり	牛乳／みかん 米 かつお節 チーズ 醤油
6	火 ・ 20	ヨーグルト	わかめご飯 鶏肉と野菜のさっぱり煮 油揚げの味噌汁 果物	米 生わかめ ごま 酒 塩 鶏肉 人参 大根 生姜 砂糖 酢 醤油 キャベツ もやし 油揚げ 味噌 バナナ	牛乳／果物 ほうれん草 ホットケーキ	牛乳／りんご(煮) 牛乳 ほうれん草 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖
7	水 ・ 21	牛乳 菓子	パン トマトシチュー  ブロッコリーとカリフラワー のサラダ  果物	食パン 玉葱 豚肉 人参 玉葱 じゃがいも トマトピューレ さやいんげん 牛乳 小麦粉 油 バター こしょう 赤ワイン トマトケチャップ 塩 ブロッコリー カリフラワー ハム 油 砂糖 塩 酢 みかん	★7日は七草・人日の節句★ 牛乳／果物 (7日)七草がゆ風  (21日)小魚 チャーハン	牛乳／バナナ 米 小松菜 かぶの葉 しらす干し かぶ 塩 米 じゃこ 葱 油 塩 こしょう 醤油
8	木 ・ 22	牛乳 みかん	★8日はしんじゅく野菜の日★ ご飯 魚の照り焼き ボイルキャベツ 小松菜のナムル 大根の味噌汁	米 魚 油 酒 みりん 醤油 キャベツ 小松菜 人参 もやし ごま油 砂糖 醤油 大根 玉葱 味噌	牛乳／果物 肉まん	牛乳／りんご(煮) 牛乳 豚ひき肉 生椎茸 玉葱 ベーキングパウダー 小麦粉 片栗粉 ごま油 油 砂糖 塩 醤油
9	金 ・ 23	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉と野菜の味噌がらめ  白菜の甘酢和え かき玉汁	米 鶏肉 ごぼう 人参 里いも 片栗粉 油 酒 醤油 みりん 砂糖 味噌 白菜 人参 砂糖 塩 酢 豆腐 卵 チンゲン菜 片栗粉 塩 醤油	★11日は鏡開き★ 牛乳／果物 (9日)さつまいも のしるこ (23日)パイ きんとん	牛乳／みかん 小豆 さつまいも 砂糖 塩 さつまいも パイン缶 砂糖
10	土 ・ 24	ヨーグルト	ご飯 じゃがいもとツナ煮 豆腐の味噌汁	米 ツナ缶 じゃがいも 人参 玉葱 みりん 砂糖 醤油 豆腐 もやし 葉葱 味噌	牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 菓子
13	火 ・ 27	牛乳 菓子	パン 魚のキャロットマヨネーズ ボイルブロッコリー 大根サラダ レタスのスープ	ロールパン 魚 人参 パン粉 油 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ ブロッコリー 大根 人参 チンゲン菜 油 砂糖 塩 酢 レタス 葱 塩 醤油	牛乳／果物 炊き込み おにぎり	牛乳／バナナ 米 しめじ 油揚げ 酒 砂糖 醤油
14	水 ・ 28	牛乳 バナナ	ご飯 コロッケ ボイルキャベツ りんごドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁	米 豚ひき肉 玉葱 じゃがいも 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 もやし 生わかめ ホールコーン缶 玉葱 りんご 油 砂糖 塩 酢 豆腐 葉葱 味噌	牛乳／果物 マカロニの みたらし和え	牛乳／みかん マカロニ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油
15	木 ・ 29	ヨーグルト	カレーライス  春雨和え 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 春雨 人参 きゅうり ハム 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
16	金 ・ 30	牛乳 菓子	ツナスパゲッティ  マセドアンサラダ 豆乳クリームコーンスープ 果物	スパゲッティ 人参 玉葱 キャベツ ピーマン ツナ缶 刻みのり オリーブオイル 油 塩 醤油 こしょう じゃがいも トマト きゅうり 油 砂糖 塩 酢 玉葱 クリームコーン缶 豆乳 片栗粉 油 塩 バナナ	牛乳／果物 そばろご飯	牛乳／みかん 米 人参 鶏ひき肉 生姜 油 酒 砂糖 醤油
17	土 ・ 31	ヨーグルト	ご飯 鶏肉と生揚げの含め煮 豚汁	米 鶏肉 生揚げ 人参 大根 みりん 砂糖 醤油 豚肉 人参 玉葱 ほうれん草 油 味噌	牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 菓子
19	月	牛乳 菓子	けんちんうどん  豚肉と高野豆腐の煮物 果物	乾麺 鶏肉 人参 白菜 油揚げ 葱 小松菜 みりん 砂糖 塩 醤油 高野豆腐 豚肉 じゃがいも 玉葱 みりん 砂糖 醤油 りんご(煮)	牛乳／果物 チーズおかか おにぎり	牛乳／みかん 米 かつお節 チーズ 醤油
26	月	牛乳 みかん	ご飯 松風焼き トマト ひじきの含め煮 白菜のすまし汁	米 玉葱 鶏ひき肉 パン粉 ごま 油 みりん 味噌 トマト 人参 ひじき 大豆水煮 さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油 白菜 小松菜 塩 醤油	牛乳／果物 麴ラスク	牛乳／りんご(煮) 麴 バター 油 グラニュー糖

※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。