

令和8年3月 献立表

新宿区立四谷子ども園

日・曜日	午前おやつ 献立名	昼 食		午後おやつ	
		献立名	使用食材	献立名	使用食材
2・16	牛乳 菓子	五目ラーメン バイクドチーズポテト 果物	生中華麺 生姜 にんにく 豚肉 白菜 人参 もやし 葱 ごま油 酒 塩 醤油 ベーコン 玉葱 じゃがいも 粉チーズ 油 塩 こしょう りんご	牛乳 / 果物 ツナピラフ	牛乳 / パナナ 米 玉葱 人参 ピーマン ツナ缶 バター 油 塩 こしょう
3 火	牛乳 バナナ	★ひな祭り★ 鮭ずし 筑前煮 花麩のすまし汁 果物	米 甘塩鮭 きゅうり ホールコーン缶 ごま 刻みのり 酢 砂糖 塩 鶏肉 人参 大根 干し椎茸 ごぼう りいも さやえんどう 油 みりん 砂糖 醤油 花麩 菜花 塩 醤油 梅	牛乳 バナナコッタ 菓子	牛乳 粉寒天 牛乳 生クリーム 苺ジャム 砂糖 菓子
4・18	水 ヨーグルト	ご飯 ぎせい豆腐 れんこんのきんぴら煮 じゃがいもの味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 葱 豆腐 さやいんげん 卵 片栗粉 油 みりん 塩 醤油 れんこん 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 じゃがいも キャベツ 味噌	★お彼岸 17~23日★ 牛乳 / 果物 (4日)きな粉 おにぎり (18日)ぼたもち	牛乳 / みかん類 米 きな粉 砂糖 塩 米 もち米 きな粉 すりごま 砂糖 塩
5・19	木 みかん類	ご飯 魚の香味焼き トマト 白菜のゆかり和え 油揚げの味噌汁	米 魚 葱 生姜 油 みりん 砂糖 醤油 トマト 白菜 大根 ゆかり 玉葱 油揚げ 味噌	牛乳 / 果物 お芋スティック	牛乳 / りんご さつまいも 油 砂糖
6 金	牛乳 菓子	パン 鶏肉のクリーム煮 春雨とわかめのサラダ 豆腐のスープ	食パン 鶏肉 玉葱 人参 しめじ 牛乳 ブロッコリー 小麦粉 油 バター 塩 こしょう 春雨 きゅうり 人参 生わかめ 油 砂糖 酢 醤油 豆腐 レタス 塩 醤油	牛乳 / 果物 小松菜ご飯	牛乳 / みかん類 米 小松菜 油 砂糖 醤油
7・21	土 ヨーグルト	茶飯 豚肉と車麩のうま煮 なすの味噌汁	米 酒 醤油 車麩 豚肉 人参 玉葱 みりん 砂糖 醤油 なす じゃがいも 味噌	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / パナナ 菓子
9・23	月 バナナ	★リクエスト給食★ ご飯 (9日)鶏肉の唐揚げ (23日)豚肉の甘酢ソテー ポイルポテト 野菜のおかか和え 大根の味噌汁	米 鶏肉 生姜 片栗粉 油 酒 醤油 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 生姜 片栗粉 油 酒 みりん 砂糖 酢 醤油 じゃがいも 塩 人参 キャベツ チンゲン菜 かつお節 醤油 大根 えのきだけ 味噌	牛乳 / 果物 黒糖蒸しパン	牛乳 / りんご 牛乳 レーズン 小麦粉 ベーキングパウダー バター 黒砂糖
10・24	火 ヨーグルト	パン 鶏肉と大豆のトマト煮込み コーンサラダ ベーコンのミルクスープ	ロールパン 玉葱 鶏ひき肉 人参 大豆水煮 トマト缶 ブロッコリー 小麦粉 油 塩 醤油 中濃ソース 白菜 きゅうり ホールコーン缶 油 砂糖 塩 酢 ベーコン さつまいも 玉葱 牛乳 塩	牛乳 / 果物 青のりおにぎり	牛乳 / みかん類 米 青のり 塩
11・25	水 バナナ	★リクエスト給食★ カレーライス ツナ和え 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 もやし きゅうり ツナ缶 砂糖 塩 酢 梅	牛乳 アップルゼリー 菓子	牛乳 りんごジュース 粉寒天 砂糖 菓子
12 木	牛乳 みかん類	★卒園お祝い★ 赤飯 (3~5歳)フライ盛り合わせ (1~2歳)ささ身のフライ ポイルキャベツ 三色和え 玉葱のすまし汁	米 もち米 小豆 ごま 塩 えび ささ身 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 ささ身 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 かぶ かぶの葉 人参 砂糖 塩 酢 玉葱 ほうれん草 塩 醤油	フルーツ ヨーグルト 菓子	プレーンヨーグルト バナナ 苺 砂糖 菓子
13・27	金 菓子	わかめうどん 生揚げのそぼろあん 果物	乾麺 豚肉 人参 葱 小松菜 生わかめ みりん 砂糖 塩 醤油 鶏ひき肉 生揚げ 人参 大根 さやいんげん 片栗粉 油 みりん 砂糖 醤油 バナナ	牛乳 / 果物 じゃがバター	牛乳 / みかん類 じゃがいも バター
14・28	土 みかん類	チャーハン 貝だくさんスープ ヨーグルト	米 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン 油 塩 こしょう 醤油 鶏肉 大根 もやし チンゲン菜 塩 醤油 ヨーグルト	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / パナナ 菓子
17・31	火 菓子	焼き肉丼 じゃこ和え 豆腐の味噌汁 果物	米 生姜 豚肉 人参 玉葱 さやいんげん 油 酒 みりん 砂糖 醤油 ブロッコリー きゅうり 人参 じゃこ 醤油 豆腐 葉葱 味噌 みかん類	牛乳 / 果物 キャラット ホットケーキ	牛乳 / パナナ 牛乳 人参 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖
26 木	ヨーグルト	ご飯 魚の竜田揚げ ポイルキャベツ 三色和え 麩の味噌汁	米 魚 生姜 片栗粉 油 酒 醤油 キャベツ かぶ かぶの葉 人参 砂糖 塩 酢 麩 玉葱 ほうれん草 味噌	牛乳 フルーツポンチ 菓子	牛乳 バナナ パイン缶 みかん缶 砂糖 菓子
30 月	牛乳 菓子	ご飯 鶏肉のバーベキューソース トマト 切干大根の煮物 キャベツの味噌汁	米 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 切干大根 油揚げ 人参 さやえんどう みりん 砂糖 醤油 キャベツ 小松菜 味噌	牛乳 / 果物 シュガー トースト	牛乳 / みかん類 食パン バター 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。

今年度も残り一か月となりました。卒園や進級を迎える子どもたちは、心も体も大きく成長しました。子どもたちが食べることを楽しみながら、これからも元気で過ごせるようにと願っています。

	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	443kcal	18.2g	523kcal	20.7g