

令和8年4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・15	水 牛乳 みかん類	肉うどん 鶏肉とじゃがいもの煮物 果物	乾麺 豚肉 人参 葱 ほうれん草 みりん 砂糖 塩 醤油 鶏肉 じゃがいも 玉葱 さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油 バナナ		牛乳 ミックスピラフ スティックきゅうり	牛乳 米 玉葱 ピーマン 人参 ホールコーン缶 バター 油 塩 こしょう きゅうり 塩
2・16	木 ヨーグルト	麻婆丼 ひじきサラダ じゃがいものスープ 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 片栗粉 油 ごま油 砂糖 醤油 味噌 ひじき キャベツ 人参 油 砂糖 酢 醤油 じゃがいも 豆苗 塩 醤油 みかん類		牛乳 / 果物 米粉黒糖ケーキ	牛乳 / バナナ 豆乳 ベーキングパウダー 米粉 油 黒砂糖 塩
3・17	金 牛乳 キウイ フルーツ	ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ もやしのごま和え 麩の味噌汁	米 魚 玉葱 人参 ニラ 片栗粉 油 塩 こしょう 酒 砂糖 醤油 もやし チンゲン菜 すりごま 砂糖 醤油 麩 大根 えのきだけ 味噌		牛乳 フルーツ杏仁豆腐 菓子	牛乳 粉寒天 牛乳 バナナ みかん缶 パイン缶 砂糖 菓子
4・18	土 牛乳 菓子	ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 さつまいもの味噌汁	米 高野豆腐 鶏肉 大根 人参 玉葱 みりん 砂糖 醤油 さつまいも 葱 小松菜 味噌		牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / みかん類 菓子
6・20	月 牛乳 菓子	スパゲッティナポリタン ポテトサラダ レタスのスープ 果物	スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉葱 ピーマン 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 きゅうり ハム 油 砂糖 塩 酢 レタス 大根 塩 醤油 みかん類		牛乳 / 果物 ツナの炊き込みご飯	牛乳 / バナナ 米 人参 ツナ缶 酒 みりん 醤油
7・21	火 牛乳 バナナ	(7日)桜ご飯 (21日)しらすご飯 鶏肉の照り焼き / トマト 切干大根の華風和え 玉葱の味噌汁	米 桜の塩漬 しらす干し 酒 米 しらす干し 酒 鶏肉 みりん 砂糖 醤油 / トマト 切干大根 小松菜 人参 ごま油 砂糖 醤油 玉葱 なす 味噌		牛乳 / 果物 ドーナツ	牛乳 / キウイフルーツ 牛乳 レーズン ホットケーキの素 油 グラニュー糖
8・22	水 ヨーグルト	★8日はしんじゅく野菜の日★ カレーライス ピクルス風 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 牛乳 ヨーグルト 小麦粉 油 バター 中濃ソース 塩 カレー粉 かぶ きゅうり 人参 かぶの葉 砂糖 塩 酢 バナナ		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
9・23	木 牛乳 菓子	パン 魚のコーンマヨネーズ焼き ポイルブロッコリー アスパラサラダ ウインナーのスープ	ロールパン 魚 クリームコーン缶 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 キャベツ グリーンアスパラガス 人参 油 砂糖 塩 酢 ウインナー もやし 葉葱 塩 醤油		牛乳 / 果物 みたらしおにぎり	牛乳 / みかん類 米 片栗粉 みりん 砂糖 醤油
10・24	金 牛乳 みかん類	ご飯 鶏肉と野菜のさっぱり煮 じゃがいものきんぴら風 豆腐の味噌汁	米 鶏肉 人参 大根 生姜 さやいんげん 砂糖 酢 醤油 人参 じゃがいも 油 ごま油 酒 砂糖 醤油 豆腐 葱 生わかめ 味噌		牛乳 / 果物 お好み焼き	牛乳 / バナナ 卵 キャベツ 桜えび かつお節 青のり 小麦粉 油 醤油 中濃ソース
11・25	土 ヨーグルト	豚野菜丼 かぶの味噌汁 果物	米 豚肉 人参 玉葱 チンゲン菜 油 酒 みりん 砂糖 醤油 かぶ なす かぶの葉 味噌 バナナ		牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / みかん類 菓子
13・27	月 ヨーグルト	ご飯 豚肉のケチャップあん キャベツの味噌汁 果物	米 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも ピーマン 片栗粉 油 塩 酒 トマトケチャップ 砂糖 酢 醤油 キャベツ もやし 味噌 バナナ		牛乳 / 果物 カレーにゅうめん	牛乳 / みかん類 そうめん 豚肉 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 カレー粉
14・28	火 牛乳 菓子	茶飯 松風焼き トマト かぶのすまし汁 果物	米 酒 醤油 みりん 玉葱 鶏ひき肉 パン粉 ごま 油 みりん 味噌 トマト かぶ 人参 かぶの葉 塩 醤油 みかん類		牛乳 / 果物 ジャムサンド	牛乳 / バナナ 食パン 苺ジャム
30	木 牛乳 バナナ	グリーンピースご飯 煮魚 ポイル小松菜 春雨和え 味噌けんちん汁風	米 グリンピース 酒 塩 魚 酒 みりん 砂糖 醤油 小松菜 春雨 きゅうり 人参 砂糖 塩 酢 人参 大根 葱 油揚げ 油 味噌		牛乳 / 果物 きな粉蒸しパン	牛乳 / みかん類 きな粉 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖

※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。