

# 令和8年4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 ・ 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 麴の味噌汁	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 麴 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 ボイルブロッコリー 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 しらたき 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	たけのご飯 松風焼き トマト かぶのすまし汁 果物	米 たけのこ 人参 油揚げ さやえんどう 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 ボイル小松菜 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しください。

給与目標	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
平均	450kcal	19.0g	550kcal	23.0g
	462kcal	18.7g	545kcal	21.4g

ご入園・ご進級おめでとうございます。園では行事食や旬の食材を取り入れながら素材の味をいかした薄味調理を基本とし、「安全でおいしい給食」を提供しています。楽しい食事を通して、お友達と元気に園生活を送りましょ

う。