

令和8年5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 金	ヨーグルト	煮込みうどん 高野豆腐とじゃがいもの そぼろ煮 果物	乾麺 豚肉 人参 葱 えのきだけ ほうれん草 みりん 砂糖 塩 醤油 鶏ひき肉 じゃがいも 高野豆腐 玉葱 さやいんげん 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ		牛乳 焼きおにぎり 即席漬風	牛乳 米 油 酒 醤油 キャベツ かぶ かぶの葉 塩
2 土	牛乳 菓子	チャーハン 貝だくさんスープ ヨーグルト	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 チンゲン菜 油 塩 こしょう 醤油 豆腐 大根 もやし 塩 醤油 ヨーグルト		牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
7・21 木	牛乳 菓子	豚肉の味噌焼き丼 小松菜と春雨のナムル 麩のすまし汁 果物	米 生姜 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 油 酒 みりん 砂糖 味噌 小松菜 春雨 しめじ ごま油 砂糖 醤油 麩 大根 塩 醤油 みかん類		牛乳 / 果物 キャロット 蒸しパン	牛乳 / バナナ 牛乳 人参 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖
8・22 金	牛乳 みかん類	★8日はしんじゅく野菜の日★ パン 卵と豆腐のキッシュ風 ポイルブロッコリー かぼちゃサラダ もやしのスープ	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 / ブロッコリー かぼちゃ 人参 きゅうり 油 砂糖 塩 酢 もやし 葱 塩 醤油		牛乳 / 果物 そぼろご飯	牛乳 / キウイフルーツ 米 ホールコーン缶 鶏ひき肉 生姜 油 酒 砂糖 醤油
9・23 土	ヨーグルト	ご飯 肉じゃが かぶの味噌汁	米 豚肉 人参 じゃがいも 玉葱 油 みりん 砂糖 醤油 かぶ もやし かぶの葉 味噌		牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
11・25 月	ヨーグルト	肉みそスパゲッティ ポテトサラダ キャベツのスープ 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 じゃがいも きゅうり 人参 ハム 油 砂糖 塩 酢 キャベツ 葉葱 塩 醤油 バナナ		牛乳 / 果物 小松菜おにぎり	牛乳 / みかん類 米 小松菜 油 砂糖 醤油
12・26 火	牛乳 菓子	ご飯 鶏肉と長いもの煮物 豆腐の味噌汁 果物	米 鶏肉 人参 玉葱 長いも さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油 豆腐 大根 味噌 みかん類		牛乳 / 果物 チーズチヂミ	牛乳 / バナナ ピザ用チーズ 人参 ニラ キャベツ 桜えび 小麦粉 片栗粉 ごま油 塩 醤油 酢 砂糖
13・27 水	牛乳 バナナ	カレーライス アスパラサラダ 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 トマト グリーンアスパラガス ホールコーン缶 油 砂糖 塩 酢 みかん類		牛乳 グレーゼリー 菓子	牛乳 粉寒天 ぶどうジュース 砂糖 菓子
14・28 木	牛乳 みかん類	パン 鶏肉とポテトの ケチャップソース じゃこサラダ レタスのスープ	ロールパン 鶏肉 じゃがいも 片栗粉 油 塩 酒 トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 かぶ 人参 じゃこ かぶの葉 油 砂糖 酢 醤油 レタス もやし 塩 醤油		牛乳 / 果物 五平もち風	牛乳 / キウイフルーツ 米 もち米 すりごま 片栗粉 油 味噌 砂糖 みりん
15・29 金	ヨーグルト	ご飯 魚の照り焼き ポイルキャベツ 切干大根の煮物 玉葱の味噌汁	米 魚 油 酒 みりん 醤油 キャベツ 切干大根 油揚げ 人参 さやえんどう みりん 砂糖 醤油 玉葱 ほうれん草 味噌		牛乳 / 果物 豆乳ホット ケーキ	牛乳 / バナナ 豆乳 苺ジャム 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖
16・30 土	牛乳 菓子	おかかご飯 生揚げのそぼろあん なすの味噌汁	米 かつお節 醤油 鶏ひき肉 生揚げ 人参 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす チンゲン菜 味噌		牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
18 月	ヨーグルト	大豆のドライカレー コールスローサラダ じゃがいものスープ 果物	米 玉葱 鶏ひき肉 人参 大豆水煮 トマト缶 レーズン 油 塩 カレー粉 醤油 中濃ソース キャベツ きゅうり ベーコン ノンエッグマヨネーズ 塩 じゃがいも 生わかめ 塩 醤油 みかん類		牛乳 / 果物 マカロニの みたらし和え	牛乳 / バナナ マカロニ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油
19 火	牛乳 菓子	ご飯 魚の磯辺揚げ トマト 野菜の酢じょうゆ和え 油揚げの味噌汁	米 魚 青のり 小麦粉 油 塩 トマト もやし 人参 チンゲン菜 砂糖 酢 醤油 えのきだけ 水菜 油揚げ 味噌		牛乳 / 果物 焼きビーフン	牛乳 / メロン ビーフン 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ごま油 油 塩 こしょう 砂糖 醤油
20 水	牛乳 キウイ フルーツ	醤油ラーメン ツナとじゃがいものソテー 果物	生中華麺 生姜 にんにく 豚肉 人参 キャベツ 葱 ニラ ごま油 酒 塩 醤油 玉葱 じゃがいも グリーンアスパラガス ツナ缶 油 バター 塩 こしょう バナナ		牛乳 ゆでそら豆 菓子	牛乳 そら豆 菓子

※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。

入園・進級から1か月が経ち、子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れてきました。園では食材や味付けに親しめるよう、月に2回同じメニューを提供しています。1回目は食べられなかったものでも2回目には食べられることがあります。ご家庭でも、苦手な食材は調理法や盛り付けを変えるなど工夫をして、ぜひ食卓に取り入れてみてください。

	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	462kcal	18.6g	546kcal	21.2g