

令和8年8月 献立表

新宿区四谷子ども園

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・29	土	牛乳 菓子	茶飯 豚肉となすの味噌炒め 豆腐のすまし汁	米 酒 醤油 豚肉 人参 玉葱 なす ピーマン 油 酒 みりん 砂糖 味噌 豆腐 小松菜 塩 醤油	牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 菓子
3・17	月	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 ごまドレッシングサラダ かぼちゃのスープ	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 もやし 人参 しめじ すりごま 油 砂糖 塩 酢 かぼちゃ 玉葱 塩 醤油	牛乳／果物 チャーハン	牛乳／バナナ 米 玉葱 黄ピーマン さやいんげん 油 塩 こしょう 醤油
4・18	火	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ボイルキャベツ 野菜の彩り炒め 大根の味噌汁	米 鶏肉 生姜 砂糖 酢 醤油 キャベツ 人参 チンゲン菜 ホールコーン缶 油 塩 こしょう 大根 オクラ 味噌	牛乳／果物 ウインナーチーズ ホットケーキ	牛乳／みかん類 牛乳 ウインナー ピザ用チーズ 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖
5・19	水	ヨーグルト	夏野菜のカレーライス ツナサラダ 果物	米 生姜 にんにく 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも なす ピーマン 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 ツナ缶 きゅうり 生わかめ トマト 油 砂糖 酢 醤油 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
6・20	木	牛乳 みかん類	ジャージャー麺 ポテトハムサラダ 豆腐のスープ 果物	生中華麺 にんにく 生姜 豚ひき肉 玉葱 きゅうり 片栗粉 ごま油 油 酒 砂糖 醤油 赤味噌 じゃがいも 人参 ハム 油 砂糖 塩 酢 豆腐 レタス 塩 醤油 西瓜	牛乳 みたらし おにぎり スティック野菜	牛乳 米 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 きゅうり 塩
7・21	金	ヨーグルト	ご飯 ざせい豆腐 野菜のおかか和え かぶの味噌汁	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 人参 小松菜 キャベツ かつお節 醤油 かぶ もやし かぶの葉 味噌	牛乳／果物 揚げパン	牛乳／みかん類 コッペパン 油 グラニュー糖
8・22	土	牛乳 菓子	チキンライス 貝だくさんスープ ヨーグルト	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 ピーマン 油 バター トマトケチャップ 塩 こしょう 大根 葱 ほうれん草 塩 醤油 ヨーグルト	牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 菓子
10・24	月	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉のバーベキューソース ポイルポテト 夏野菜のサラダ 水菜のスープ	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／じゃがいも 塩 トマト きゅうり 玉葱 油 砂糖 塩 酢 水菜 小松菜 塩 醤油	牛乳／果物 カレービーフン	牛乳／西瓜 ビーフン 豚ひき肉 人参 葉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 カレー粉
12	水	ヨーグルト	ご飯 サバ缶のトマト煮込み 春雨サラダ じゃがいものスープ	米 にんにく 玉葱 ブッキーニ キャベツ さば缶 トマト缶 油 醤油 塩 こしょう 春雨 きゅうり 人参 油 砂糖 塩 酢 じゃがいも ニラ 塩 醤油	牛乳／果物 米粉豆乳ケーキ	牛乳／みかん類 豆乳 レーズン 米粉 ベーキングパウダー 油 砂糖 塩
13	木	牛乳 菓子	ご飯 じゃがいもとツナ煮 二色和え 麩の味噌汁	米 ツナ缶 じゃがいも 人参 玉葱 みりん 砂糖 醤油 かぶ 人参 砂糖 塩 酢 なす 麩 味噌	牛乳／果物 黒糖蒸しパン	牛乳／パイン缶 牛乳 ベーキングパウダー 小麦粉 バター 黒砂糖
14	金	ヨーグルト	高野豆腐のスパゲッティ ミートソース風 かぼちゃサラダ 豆乳クリームコンスープ	スパゲッティ 高野豆腐 大豆水煮 玉葱 人参 トマトピューレ 粉チーズ 小麦粉 オリーブオイル 油 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース かぼちゃ 人参 切干大根 油 砂糖 塩 酢 玉葱 クリームコーン缶 豆乳 片栗粉 油 塩	牛乳／果物 青のりおにぎり	牛乳／みかん缶 米 青のり 塩
15	土	牛乳 菓子	ご飯 車麩とじゃがいもの含め煮 かぶの味噌汁 ヨーグルト	米 車麩 人参 じゃがいも 玉葱 みりん 砂糖 醤油 かぶ 玉葱 生わかめ 味噌 ヨーグルト	牛乳／果物 菓子	牛乳／みかん缶 菓子
25	火	ヨーグルト	そばろご飯 生揚げの五目うま煮 冬瓜の味噌汁 果物	米 人参 鶏ひき肉 生姜 油 酒 砂糖 醤油 豚肉 人参 玉葱 生椎茸 生揚げ さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油 冬瓜 キャベツ 味噌 みかん類	牛乳 ゆで とうもろこし 菓子	牛乳 とうもろこし 菓子
26	水	牛乳 菓子	パン 豚肉のトマト煮込み 春雨サラダ 豆腐のスープ	食パン にんにく 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも 油 トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 塩 こしょう 春雨 きゅうり キャベツ 油 砂糖 塩 酢 豆腐 大根 ほうれん草 塩 醤油	牛乳／果物 人参ご飯	牛乳／梨 米 人参 酒 塩
27	木	牛乳 みかん類	ご飯 魚の竜田揚げ トマト 三色和え 麩の味噌汁	米 魚 生姜 片栗粉 油 酒 醤油 トマト かぶ かぶの葉 人参 砂糖 塩 酢 なす 麩 味噌	牛乳／果物 黒糖蒸しパン	牛乳／バナナ 牛乳 レーズン 小麦粉 ベーキングパウダー バター 黒砂糖
28	金	ヨーグルト	和風スパゲッティ かぼちゃサラダ 豆乳クリームコンスープ 果物	スパゲッティ 鶏肉 人参 玉葱 まいたけ えのきだけ 刻みのり オリーブオイル 油 酒 みりん 塩 醤油 こしょう かぼちゃ 人参 きゅうり ベーコン 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 青のりおにぎり	牛乳／みかん類 米 青のり 塩
31	月	ヨーグルト	焼き肉丼 切干大根とツナの甘酢和え 葱のすまし汁 果物	米 生姜 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 油 酒 みりん 砂糖 醤油 切干大根 ツナ缶 人参 きゅうり 砂糖 塩 酢 葱 生わかめ 塩 醤油 みかん類	牛乳／果物 フライドポテト	牛乳／バナナ じゃがいも 油 塩

※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。

暑い日が続き、疲れが出やすい時期です。バランスのよい食事や休息を心がけ、夏を元気に乗り切りましょう。

	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	452kcal	18.1g	543kcal	21.0g