

令和7年8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・29	金	牛乳 バナナ	パン 鶏肉とポテトの オーロラソース グリーンサラダ 冬瓜のスープ	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 キャベツ きゅうり ブロッコリー 油 砂糖 塩 酢 冬瓜 人参 塩 醤油	牛乳 / 果物 きな粉おにぎり	牛乳 / 西瓜 米 きな粉 砂糖 塩
2・30	土	ヨーグルト	ご飯 生揚げのそぼろあん 豚汁	米 鶏ひき肉 生揚げ 人参 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 豚肉 じゃがいも 玉葱 小松菜 油 味噌	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / みかん類 菓子
4・18	月	ヨーグルト	ジャーチャー麺 ポテトサラダ 大根のスープ 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 大根 オクラ 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
5・19	火	牛乳 菓子	ご飯 豆腐チャンプルー もやしのスープ 果物	米 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 豆腐 かつお節 油 塩 こしょう 醤油 もやし ズッキーニ 塩 醤油 西瓜	牛乳 / 果物 ほうれん草 蒸しパン	牛乳 / バナナ 牛乳 ほうれん草 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖
6・20	水	牛乳 バナナ	わかめとじゃこのご飯 鶏肉のさっぱり煮 ポイルキャベツ 野菜のお浸し かぼちゃの味噌汁	米 生わかめ じゃこ ごま 酒 塩 鶏肉 生姜 砂糖 酢 醤油 キャベツ 人参 もやし 小松菜 醤油 かぼちゃ えのきだけ 味噌	牛乳 / 果物 カラフル スパゲッティ	牛乳 / キウイフルーツ スパゲッティ 人参 玉葱 ウイナー ブロッコリー 粉チーズ オリーブオイル 油 塩 こしょう
7・21	木	牛乳 みかん類	パン 魚のカレー風味揚げ トマト 春雨サラダ チキンスープ	ロールパン 魚 片栗粉 油 酒 醤油 カレー粉 トマト 春雨 きゅうり 人参 油 砂糖 酢 醤油 鶏肉 じゃがいも レタス 塩 醤油	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
8・22	金	牛乳 菓子	★8日はしんじゅく野菜の日★ 豚肉の味噌焼き丼 冬瓜のずんだあんかけ 豆腐のすまし汁 果物	米 生姜 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 油 酒 みりん 砂糖 味噌 冬瓜 人参 枝豆 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 葱 小松菜 塩 醤油 バナナ	牛乳 / 果物 ライス お好み焼き	牛乳 / みかん類 米 かつお節 青のり 卵 油 醤油 トマトケチャップ 中濃ソース
9・23	土	ヨーグルト	煮込みうどん 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 人参 玉葱 油 みりん 砂糖 醤油 みかん類	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
12・26	火	牛乳 みかん類	夏野菜のカレーライス 大根としらすのサラダ 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 大根 きゅうり 人参 しらす干し 油 塩 酢 醤油 バナナ	牛乳 グレープゼリー 菓子	牛乳 粉寒天 ぶどうジュース 砂糖 菓子
13	金	牛乳 菓子	ご飯 肉じゃが 切干大根の甘酢和え 玉葱の味噌汁	米 豚肉 人参 じゃがいも 玉葱 油 みりん 砂糖 醤油 切干大根 人参 キャベツ 砂糖 塩 酢 玉葱 干し椎茸 味噌	牛乳 / 果物 黒糖麩ラスク	牛乳 / みかん類 麩 バター 油 黒砂糖
14	木	ヨーグルト	ツナチャーハン かぼちゃサラダ 葱のスープ 果物	米 玉葱 人参 ツナ缶 ホールコーン缶 油 塩 こしょう 醤油 かぼちゃ 人参 きゅうり 油 砂糖 塩 酢 葱 生わかめ 塩 醤油 みかん缶	牛乳 / 果物 米粉豆乳ケーキ	牛乳 / バナナ 豆乳 レーズン 米粉 ベーキングパウダー 油 砂糖 塩
15	金	牛乳 菓子	高野豆腐のスパゲッティ ミートソース風 人参とコーンの甘煮 じゃがいものスープ ヨーグルト	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 / 人参 ホールコーン缶 砂糖 塩 じゃがいも キャベツ 塩 醤油 ヨーグルト	牛乳 / 果物 梅おにぎり	牛乳 / パイン缶 米 梅干し 酒
16	土	牛乳 菓子	ご飯 車麩とじゃがいもの煮物 大根の味噌汁	米 車麩 鶏肉 人参 玉葱 みりん 砂糖 醤油 大根 玉葱 味噌	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / みかん缶 菓子
25	月	ヨーグルト	ご飯 鶏肉の香味焼き ポイルキャベツ ナムル 玉葱の味噌汁	米 鶏肉 葱 生姜 みりん 砂糖 醤油 キャベツ もやし 人参 ほうれん草 ごま油 砂糖 醤油 玉葱 しめじ 味噌	牛乳 / 果物 キャロット ホットケーキ	牛乳 / バナナ 牛乳 人参 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖
27	水	牛乳 菓子	ツナチャーハン かぼちゃサラダ 豆腐のスープ ヨーグルト	米 玉葱 人参 ツナ缶 ホールコーン缶 油 塩 こしょう 醤油 かぼちゃ 人参 きゅうり 油 砂糖 塩 酢 豆腐 葱 生わかめ 塩 醤油 ヨーグルト	牛乳 / 果物 チーズチヂミ	牛乳 / 梨(煮) ピザ用チーズ キャベツ ニラ 桜えび 小麦粉 片栗粉 ごま油 塩 醤油 酢 砂糖
28	木	牛乳 キウイ フルーツ	ご飯 煮魚 ポイルチンゲン菜 切干大根のカレー炒め 油揚げの味噌汁	米 魚 酒 みりん 砂糖 醤油 チンゲン菜 切干大根 人参 キャベツ 油 砂糖 塩 醤油 カレー粉 なす 油揚げ 味噌	牛乳 / 果物 スイート パンプキン	牛乳 / バナナ かぼちゃ 生クリーム 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。