

令和7年9月 献立表（完了食）

新宿区立四谷子ども園

午前おやつ			昼 食		午後おやつ		
日・曜日			献立名	献立名	使用食材	献立名	使用食材
1 ・ 16	月 ・ 火	牛乳 菓子	味噌ラーメン	生中華麺 生姜 にんにく 豚肉 人参 もやし 葱 チンゲン菜 ごま油 みりん 味噌	牛乳 / 果物 ミックスピラフ	牛乳 / バナナ 米 玉葱 人参 ピーマン ホールコーン缶 バター 油 塩 こしょう	
			ジャーマンポテト 果物	玉葱 ベーコン じゃがいも 油 塩 こしょう みかん類			
2 ・ 29	火 ・ 月	牛乳 みかん類	チキンカレーライス	米 生姜 にんにく 鶏肉 玉葱 人参 しゃがいも 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	牛乳	牛乳	
			春雨サラダ 果物	春雨 きゅうり 人参 油 砂糖 酢 醤油 バナナ	(2日)菓子 (29日)アップル ゼリー (29日)菓子	菓子 粉寒天 りんごジュース 砂糖 菓子	
3 ・ 17	水	牛乳 バナナ	ご飯 炒り豆腐 切干大根の華風和え 麩の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 豆腐 卵 油 砂糖 塩 醤油 切干大根 ほうれん草 人参 ごま油 砂糖 醤油 なす 麩 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	
			中華風炊きおこわ 焼き魚の野菜あんかけ キャベツのすまし汁 果物	米 もち米 豚ひき肉 人参 しめじ さやいんげん ごま油 酒 醤油 砂糖 魚 玉葱 人参 ニラ 片栗粉 油 酒 塩 砂糖 醤油 キャベツ 小松菜 塩 醤油 梨(煮)	牛乳 / 果物 パインきんとん	牛乳 / バナナ さつまいも パイン缶 砂糖	
5 ・ 24	金 ・ 水	牛乳 菓子	(5日)ジャムサンド (24日)パン	食パン いちごジャム 食パン	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	
			ポークビーンズ わかめサラダ 豆腐のスープ	豚肉 玉葱 人参 じゃがいも 大豆水煮 トマトピューレ ブロッコリー 油 トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 塩 こしょう 大根 きゅうり 生わかめ 油 砂糖 塩 酢 豆腐 えのきだけ 塩 醤油			
6 ・ 20	土	ヨーグルト	ふりかけご飯 さつまいものそぼろ煮 もやしの味噌汁	米 ふりかけ 鶏ひき肉 さつまいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 もやし 人参 ほうれん草 味噌	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子	
			★8日はしんじゅく野菜の日★ ご飯 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ もやしのごま和え 大根の味噌汁	米 豚肉 生姜 玉葱 油 みりん 醤油 キャベツ もやし 人参 すりごま 砂糖 醤油 大根 チンゲン菜 味噌	牛乳 / 果物 かぼちゃチーズ 蒸しパン	牛乳 / みかん類 牛乳 ピザ用チーズ かぼちゃ 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖	
9 ・ 30	火	ヨーグルト	★9日は重陽の節句★ 魚のかば焼き丼風	米 さんま 生姜 きゅうり 片栗粉 油 酒 醤油 みりん 砂糖	牛乳 フルーツポンチ 菓子	牛乳 バナナ パイン缶 みかん缶 砂糖 菓子	
			(9日)かぶの菊花和え (30日)かぶの甘酢和え 玉葱のすまし汁 果物	かぶ 小松菜 食用黄菊 砂糖 塩 酢 かぶ 小松菜 砂糖 塩 酢 玉葱 人参 塩 醤油 梨(煮)			
10 ・ 18	火	牛乳 (10日) みかん類 (18日) 菓子	パン タンドリーチキン トマト ツナサラダ じゃがいものスープ (18日)果物	ロールパン 鶏肉 プレーンヨーグルト にんにく 塩 こしょう 砂糖 醤油 カレー粉 トマト キャベツ きゅうり ツナ缶 油 砂糖 塩 酢 じゃがいも もやし 塩 醤油 みかん類	牛乳 / 果物 れんこんご飯	牛乳 / 梨(煮) 米 れんこん 人参 酒 砂糖 醤油	
			さつまいもご飯 けんちん煮 キャベツの味噌汁 果物	米 さつまいも 酒 塩 鶏肉 ごぼう 人参 大根 焼き豆腐 油 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 葉葱 味噌 バナナ	牛乳 / 果物 スパゲッティ トマトソース	牛乳 / みかん類 スパゲッティ 玉葱 ピーマン 人参 ウインナー 粉チーズ オリーブオイル 油 塩 トマトケチャップ 中濃ソース	
12 ・ 26	金	ヨーグルト	きつねうどん 豚肉と長いも煮 果物	乾麺 人参 葱 白菜 ほうれん草 油揚げ みりん 砂糖 塩 醤油 豚肉 長いも 玉葱 さやいんげん みりん 砂糖 醤油 みかん類	★お彼岸20～26日★ 牛乳 / 果物	牛乳 / バナナ	
					(12日)きな粉 おにぎり (26日)おはぎ	米 きな粉 砂糖 塩 米 もち米 きな粉 すりごま 砂糖 塩	
13 ・ 27	土	牛乳 バナナ	ご飯 肉と野菜の炒め物 豆腐の味噌汁	米 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 油 酒 醤油 塩 こしょう 豆腐 なす 味噌	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / みかん類 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。