

令和7年9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 月 16 火	牛乳 菓子	味噌ラーメン ジャーマンポテト 果物	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 玉葱 ベーコン じゃがいも 油 塩 こしょう みかん類		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
2 火 29 月	牛乳 みかん類	チキンカレーライス 春雨サラダ 果物	米 生姜 にんにく 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも 牛乳トマトピューレ ヨーグルト 小麦粉 油 バター 中濃ソース 塩 カレー粉 春雨 きゅうり 人参 油 砂糖 酢 醤油 バナナ		牛乳 (2日)菓子 (29日)アップル ゼリー (29日)菓子	牛乳 菓子 粉寒天 りんごジュース 砂糖 菓子
3 水 17	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
4 木 19 金	ヨーグルト	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		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 金 24 水	牛乳 菓子	(5日)ジャムサンド (24日)パン ポークビーンズ わかめサラダ 豆腐のスープ	食パン いちごジャム 食パン 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		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
6 土 20	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 月 22	牛乳 菓子	★8日はしんじゅく野菜の日★ ご飯 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 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 火 30	ヨーグルト	★9日は重陽の節句★ 魚のかば焼き丼風 (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	米 さんま 生姜 きゅうり 片栗粉 油 酒 醤油 みりん 砂糖 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		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
10 水 18 木	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 米 れんこん 人参 酒 砂糖 醤油
11 木 25	牛乳 菓子	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 金 26	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 (12日)きな粉 おにぎり (26日)おはぎ	牛乳 / バナナ 米 きな粉 砂糖 塩 米 もち米 きな粉 すりごま 砂糖 塩
13 土 27	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。

今月は、さつまいもやれんこん、梨など、旬の食材を使用した給食を多く提供します。まだまだ暑い日が続きますが、おいしくて栄養豊富な旬の食材を食べて元気に過ごしましょう。

	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	467kcal	18.6g	550kcal	21.0g