

令和7年12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・15	月	ヨーグルト	納豆ご飯 鶏肉と長いもの味噌煮 白菜のすまし汁 果物	米 納豆 醤油 鶏肉 人参 長いも 玉葱 さやいんげん 酒 みりん 砂糖 醤油 味噌 白菜 かぶ かぶの葉 塩 醤油 バナナ	牛乳／果物 ホットケーキ	牛乳／りんご(煮) 牛乳 ブルーベリージャム ベーキングパウダー 小麦粉 油 砂糖
2・16	火	牛乳 菓子	カレーうどん さつまいものサラダ 果物	乾麺 豚肉 人参 玉葱 えのきだけ ほうれん草 片栗粉 みりん 砂糖 塩 醤油 カレー粉 さつまいも きゅうり ブロッコリー ハム 油 砂糖 塩 酢 みかん	牛乳／果物 チキンライス	牛乳／キウイフルーツ 米 鶏ひき肉 ピーマン 玉葱 油 塩 こしょう トマトケチャップ
3・17	水	ヨーグルト	ご飯 魚の竜田揚げ トマト もやしの華風和え 油揚げの味噌汁	米 魚 生姜 片栗粉 油 酒 醤油 トマト もやし チンゲン菜 人参 ごま油 砂糖 醤油 じゃがいも 玉葱 油揚げ 味噌	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
4・18	木	牛乳 バナナ	パン マカロニグラタン 白菜サラダ 豆腐のスープ	ロールパン 鶏ひき肉 玉葱 マカロニ 牛乳 パン粉 粉チーズ 小麦粉 油 バター 塩 こしょう 白菜 小松菜 人参 ホールコーン缶 油 砂糖 塩 酢 豆腐 葉葱 塩 醤油	牛乳／果物 味噌おにぎり	牛乳／みかん 米 すりごま 片栗粉 酒 みりん 砂糖 味噌
5・19	金	牛乳 みかん	ご飯 千草焼き ツナ和え 大根の味噌汁	米 玉葱 人参 ひじき さやいんげん 卵 片栗粉 砂糖 塩 みりん 醤油 キャベツ きゅうり 人参 ツナ缶 砂糖 塩 酢 大根 もやし 味噌	牛乳／果物 さつまいも 蒸しパン	牛乳／バナナ 牛乳 さつまいも 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖
6・20	土	牛乳 菓子	ふりかけご飯 肉と野菜の炒め物 豆腐の味噌汁	米 ふりかけ 豚肉 人参 玉葱 キャベツ ピーマン 油 酒 醤油 塩 こしょう 豆腐 なす 味噌	牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 菓子
8・22	月	牛乳 みかん	★8日はしんじゅく野菜の日★		★22日は冬至★	牛乳／りんご(煮)
			ご飯 魚のゆうあん焼き お浸し 切干大根の煮物 麩の味噌汁	米 魚 ゆず果汁 油 酒 みりん 醤油 キャベツ 人参 醤油 切干大根 油揚げ 人参 さやえんどう みりん 砂糖 醤油 玉葱 麩 味噌	(8日)大学 かぼちゃ (22日)かぼちゃの いとこ煮	かぼちゃ ごま 油 砂糖 醤油 酒 かぼちゃ 小豆 砂糖 塩
9・23	火	牛乳 菓子	ご飯 すき焼き風煮 さつまいもの味噌汁 果物	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 焼き豆腐 油 みりん 砂糖 醤油 さつまいも 葱 味噌 バナナ	牛乳／果物 カラフル スパゲッティ	牛乳／みかん スパゲッティ 人参 玉葱 ウインナー チンゲン菜 粉チーズ オリーブオイル 油 塩 こしょう
10	水	ヨーグルト	ピラフ ローストチキン ボイルブロッコリー 豆腐のスープ 果物	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 鶏肉 玉葱 にんにく 生姜 酒 醤油 トマトケチャップ 中濃ソース ブロッコリー 豆腐 レタス 塩 醤油 りんご(煮)	牛乳／果物 うぐいすきな粉 揚げパン	牛乳／キウイフルーツ コッペパン うぐいすきな粉 油 砂糖 塩
24	水	ヨーグルト	リースピラフ ローストチキン ツリーポテト カラフルスープ 果物	米 玉葱 人参 ピーマン バター 油 塩 こしょう 鶏肉 玉葱 にんにく 生姜 酒 醤油 トマトケチャップ 中濃ソース ブロッコリー じゃがいも 人参 マヨドレ マカロニ キャベツ ホールコーン缶 ブロッコリー 塩 醤油 苺 生クリーム 砂糖	牛乳／果物 うぐいすきな粉 揚げパン	牛乳／りんご(煮) コッペパン うぐいすきな粉 油 砂糖 塩
11・25	木	牛乳 菓子	五目ラーメン ジャーマンポテト 果物	生中華麺 生姜 にんにく 豚肉 白菜 人参 もやし 葱 生椎茸 ごま油 酒 塩 醤油 玉葱 ベーコン じゃがいも 油 塩 こしょう バナナ	牛乳 ツナわかめ おにぎり 即席漬風	牛乳 米 ツナ缶 生わかめ 酒 塩 キャベツ かぶ かぶの葉 塩
12・26	金	牛乳 バナナ	カレーライス 大根とじゃこのサラダ 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 大根 きゅうり 人参 じゃこ 油 砂糖 酢 醤油 みかん	牛乳 アップルゼリー 菓子	牛乳 粉寒天 りんごジュース 砂糖 菓子
13・27	土	ヨーグルト	ご飯 鶏肉と大根のうま煮 じゃがいもの味噌汁	米 鶏肉 人参 大根 油 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 小松菜 味噌	牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 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。