

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・月 15	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・火 16	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 醋 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・水 17	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 じやがいも 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・木 18	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 醋 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・金 19	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 醋 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・土 20	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・月 22	牛乳 みかん	★8日はしんじゅく野菜の日★ 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	牛乳／果物 (8日)大学 (22日)かぼちゃの いとこ煮	牛乳／りんご(煮) かぼちゃ ごま 油 砂糖 醤油 酒 かぼちゃ 小豆 砂糖 塩	
9・火 23	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 スペゲッティ 人参 玉葱 ワインナー チンゲン菜 粉チーズ オリーブオイル 油 塩 こしょう	
10・水 24	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 じやがいも 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・木 25	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 じやがいも 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・金 26	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 じやがいも 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 じやこ 油 砂糖 醋 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・土 27	ヨーグルト	ご飯 鶏肉と大根のうま煮 じやがいもの味噌汁	米 鶏肉 人参 大根 油 みりん 砂糖 醤油 じやがいも 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しください。