

令和7年12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 ・ 15	月	ヨーグルト	納豆ご飯	米 納豆 醤油		牛乳 / 果物 ホットケーキ	牛乳 / りんご 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
			鶏肉と長いもの味噌煮	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			
2 ・ 16	火	牛乳 菓子	白菜のすまし汁	白菜 かぶ かぶの葉 塩 醤油		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
			果物	バナナ			
3 ・ 17	水	ヨーグルト	カレーうどん	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		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
			さつまいものサラダ	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			
4 ・ 18	木	牛乳 バナナ	豆腐のスープ	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
			パン	ロールパン 鶏ひき肉 玉葱 エリンギ 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			
5 ・ 19	金	牛乳 みかん	ご飯	米		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
			千草焼き	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			
6 ・ 20	土	牛乳 菓子	ツナ和え	キャベツ きゅうり 人参 ツナ缶 砂糖 塩 酢		牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
			大根の味噌汁	大根 もやし 味噌			
8 ・ 22	月	牛乳 みかん	ふりかけご飯	米 ふりかけ		★22日は冬至★ 牛乳 / 果物 (8日)大学 かぼちゃ (22日)かぼちゃの いとこ煮	牛乳 / りんご かぼちゃ ごま 油 砂糖 醤油 酒 かぼちゃ 小豆 砂糖 塩
			肉と野菜の炒め物	豚肉 人参 玉葱 キャベツ ピーマン 油 酒 醤油 塩 こしょう			
9 ・ 23	火	牛乳 菓子	豆腐の味噌汁	豆腐 なす 味噌		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
			すき焼き風煮	豚肉 玉葱 人参 白菜 しらたき 焼き豆腐 油 みりん 砂糖 醤油			
10	水	ヨーグルト	さつまいもの味噌汁	さつまいも 葱 味噌		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
			果物	バナナ			
24	水	ヨーグルト	ピラフ	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		牛乳 / 果物 うぐいすきな粉 揚げパン	牛乳 / りんご コッペパン うぐいすきな粉 油 砂糖 塩
			ローストチキン	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			
11 ・ 25	木	牛乳 菓子	ポイルブロッコリー	ブロッコリー		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
			豆腐のスープ	豆腐 レタス 塩 醤油			
12 ・ 26	金	牛乳 バナナ	果物	りんご		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
			リースピラフ	米 玉葱 人参 ピーマン バター 油 塩 こしょう			
13 ・ 27	土	ヨーグルト	ローストチキン	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		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
			ツリーポテト	ブロッコリー じゃがいも 人参 マヨドレ			
12 ・ 26	金	牛乳 バナナ	カラフルスープ	マカロニ キャベツ ホールコーン缶 ブロッコリー 塩 醤油		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
			果物	苺 生クリーム 砂糖			
12 ・ 26	金	牛乳 バナナ	五目ラーメン	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		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
			ジャーマンポテト	玉葱 ベーコン じゃがいも 油 塩 こしょう			
13 ・ 27	土	ヨーグルト	果物	バナナ		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
			カレーライス	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			
13 ・ 27	土	ヨーグルト	大根とじゃこのサラダ	大根 きゅうり 人参 じゃこ 油 砂糖 酢 醤油		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
			果物	みかん			
13 ・ 27	土	ヨーグルト	ご飯	米		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
			鶏肉と大根のうま煮	鶏肉 人参 大根 油 みりん 砂糖 醤油			
13 ・ 27	土	ヨーグルト	じゃがいもの味噌汁	じゃがいも 小松菜 味噌		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

※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。

12月22日は冬至です。1年のうち最も昼が短く、夜が長くなる日です。冬至には、「ん」が重なる食材を食べると運がつくとしてかぼちゃ(別名:なんきん)を食べる習慣があります。栄養たっぷりのかぼちゃを食べて元気に冬を過ごしましょう。

	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	18.4g	550kcal	21.1g