

令和8年7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	水	牛乳 菓子	ご飯 魚の味噌煮 ボイルキャベツ チンゲン菜の炒め物 麩のすまし汁	米 魚 生姜 酒 みりん 砂糖 味噌 キャベツ 人参 チンゲン菜 しめじ 油 ごま油 塩 こしょう 麩 玉葱 塩 醤油	牛乳／果物 枝豆チーズ 蒸しパン	牛乳／みかん類 牛乳 枝豆 ピザ用チーズ 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖
2	木	ヨーグルト	夏野菜の五目炒め丼 じゃがいもとツナ煮 豆腐の味噌汁 果物	米 豚肉 玉葱 ブッキーニ なす 赤ピーマン 片栗粉 油 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 ツナ缶 じゃがいも 人参 玉葱 さやいんげん みりん 砂糖 醤油 豆腐 大根 味噌 みかん類	牛乳 フルーツ寒天 菓子	牛乳 粉寒天 バナナ みかん缶 パイン缶 砂糖 菓子
3	金	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉の唐揚げ ボイルブロッコリー 甘酢和え かぼちゃの味噌汁	米 鶏肉 生姜 片栗粉 油 酒 醤油 ブロッコリー もやし きゅうり 人参 砂糖 塩 酢 かぼちゃ 生わかめ 味噌	牛乳／果物 チャプチェ	牛乳／西瓜 春雨 豚ひき肉 キャベツ 人参 ほうれん草 ごま油 塩 こしょう 砂糖 醤油
4 ・ 18	土	牛乳 菓子	大根の炊き込みご飯 長いものそぼろ煮 なすの味噌汁	米 大根 油揚げ 酒 塩 醤油 鶏ひき肉 人参 長いも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 もやし なす 味噌	牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 菓子
6	月	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の甘酢ソテー ひじきとベーコンのサラダ かぼちゃのスープ	米 豚肉 玉葱 人参 黄ピーマン ピーマン 生姜 片栗粉 油 酒 みりん 砂糖 酢 醤油 ひじき キャベツ ベーコン 油 砂糖 酢 醤油 かぼちゃ ほうれん草 塩 醤油	牛乳／果物 さつまいもの きな粉かけ	牛乳／みかん類 さつまいも きな粉 砂糖 塩
7 ・ 21	火	牛乳 菓子	★七夕★ (7日)七夕冷しうどん (21日)冷しうどん 豚肉と冬瓜のうま煮 果物	乾麺 鶏肉 人参 玉葱 オクラ ホールコーン缶 みりん 砂糖 塩 醤油 乾麺 鶏肉 人参 玉葱 オクラ みりん 砂糖 塩 醤油 豚肉 人参 冬瓜 さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油 バナナ	牛乳／果物 小松菜じゃこ おにぎり	牛乳／西瓜 米 小松菜 じゃこ 油 砂糖 醤油
8 ・ 22	水	ヨーグルト	★8日はしんじゅく野菜の日★ カレーライス ピクルス風 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 かぶ きゅうり 人参 かぶの葉 砂糖 塩 酢 みかん類		
9 ・ 23	木	牛乳 みかん類	ご飯 揚げ鶏のごま味噌だれ キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁	米 鶏肉 すりごま ブロッコリー 油 片栗粉 酒 みりん 砂糖 味噌 キャベツ かつお節 醤油 豆腐 人参 葉葱 塩 醤油	牛乳／果物 焼きビーフン	牛乳／キウイフルーツ ビーフン 豚肉 人参 玉葱 もやし 青のり ごま油 塩 こしょう 中濃ソース
10 ・ 24	金	牛乳 菓子	★26日は土用の丑の日★ 照り焼きひつまぶし 野菜の酢じょうゆ和え 豚汁 果物	米 魚 きゅうり 刻みのり 油 酒 みりん 醤油 砂糖 もやし 人参 チンゲン菜 砂糖 酢 醤油 豚肉 ごぼう 人参 じゃがいも 油揚げ 葱 油 味噌 バナナ	牛乳／果物 シュガー トースト	牛乳／みかん類 食パン バター グラニュー糖
11 ・ 25	土	ヨーグルト	ご飯 豚肉と生揚げのうま煮 じゃがいもの味噌汁	米 豚肉 人参 大根 玉葱 生揚げ 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
13 ・ 27	月	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉の香味焼き ボイルポテト キャベツのナムル 冬瓜の味噌汁	米 鶏肉 葱 生姜 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 塩 キャベツ 人参 豆苗 ごま油 砂糖 醤油 冬瓜 もやし 味噌	牛乳／果物 ほうれん草 ホットケーキ	牛乳／みかん類 牛乳 ほうれん草 油 ベーキングパウダー 小麦粉 砂糖
14 ・ 28	水	牛乳 みかん類	パン 魚のカレー風味揚げ ボイルブロッコリー オクラサラダ ウインナーのスープ	ロールパン 魚 片栗粉 油 酒 醤油 カレー粉 ブロッコリー トマト オクラ かぶ かぶの葉 油 砂糖 酢 醤油 ウインナー じゃがいも チンゲン菜 塩 醤油	牛乳／果物 ゆかりおにぎり	牛乳／キウイフルーツ 米 ゆかり
15 ・ 29	火	ヨーグルト	麻婆丼 切干大根のサラダ ズッキーニのスープ 果物	米 生姜 にんにく 豚ひき肉 人参 玉葱 豆腐 トマトピューレ 片栗粉 油 ごま油 砂糖 醤油 味噌 切干大根 きゅうり ハム 人参 油 砂糖 塩 酢 ズッキーニ えのきだけ 塩 醤油 みかん類	牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 菓子
16 ・ 30	木	牛乳 菓子	ご飯 春雨と野菜の豚肉炒め 油揚げの味噌汁 果物	米 にんにく 豚肉 人参 キャベツ 葱 ニラ 春雨 ごま油 砂糖 塩 醤油 なす 大根 油揚げ 味噌 西瓜	牛乳／果物 豆腐ドーナツ	牛乳／バナナ 豆腐 ホットケーキの素 油 グラニュー糖
17 ・ 31	金	ヨーグルト	冷し中華そば 豚肉とかぼちゃの煮物 果物	生中華麺 きゅうり トマト もやし 卵 ごま油 砂糖 酢 醤油 豚肉 かぼちゃ 玉葱 さやいんげん みりん 砂糖 醤油 バナナ	牛乳／果物 そぼろおにぎり	牛乳／みかん類 米 鶏ひき肉 生姜 酒 みりん 砂糖 醤油

※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。