

令和8年7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		献立名	
1	水	牛乳 菓子		ご飯 魚の味噌煮 ポイルキャベツ 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
				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 ブロッコリー 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		
2	木	ヨーグルト		ご飯 鶏肉の唐揚げ ポイルブロッコリー 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 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
				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		
3	金	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
				★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		
4	土 ・ 18	牛乳 菓子		★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	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
				★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		
5	火 ・ 21	牛乳 菓子		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 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
				★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 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		
6	水	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 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
				★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 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		
7	木 ・ 23	牛乳 みかん類		★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 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 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
				★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 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		
8	金 ・ 24	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 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 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
				★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 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		
9	土 ・ 25	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 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 ゆかりおにぎり	牛乳／みかん類 さつまいも きな粉 砂糖 塩
				★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 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		
10	日 ・ 26	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 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 ゆかりおにぎり	牛乳／みかん類 さつまいも きな粉 砂糖 塩
				★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 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		
11	月 ・ 27	牛乳 バナナ		★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 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 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
				★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 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		
12	火 ・ 28	牛乳 みかん類		★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 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 ゆかりおにぎり	牛乳／キウイフルーツ 米 ゆかり
				★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 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		
13	水 ・ 29	牛乳 ヨーグルト		★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 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 ゆで とうもろこし 菓子	牛乳 とうもろこし 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 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		
14	木 ・ 30	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 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 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
				★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 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		
15	金 ・ 31	牛乳 ヨーグルト		★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 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 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
				★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 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		

※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。		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	
平均		467kcal		19.1g		549kcal	

※上記で、食べたことのない食材はご家庭でお試ください。

本格的な夏を迎え、暑さによる疲れが出やすい時期です。熱中症予防のため、園ではこまめな水分補給を行っています。ご家庭でも、のどが渇前に水や麦茶を飲むことを心がけ、体調の変化に気を付けて過ごしましょう。