

令和8年10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	木	牛乳 菓子	大豆のドライカレー グリーンサラダ ウインナースープ 果物	米 玉葱 豚ひき肉 人参 大豆水煮 トマト缶 レーズン 油 塩 カレー粉 醤油 中濃ソース キャベツ きゅうり ブロッコリー 油 砂糖 塩 酢 ウインナー かぶ かぶの葉 塩 醤油 みかん類	牛乳／果物 フライドおさつ	牛乳／バナナ さつまいも 油 塩
2	金	牛乳 みかん類	ご飯 鶏肉の照り焼き 粉ふきいも もやしの華風和え キャベツの味噌汁	米 鶏肉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 塩 もやし 大根 ごま油 砂糖 醤油 キャベツ チンゲン菜 味噌	牛乳／果物 コーンマヨ トースト	牛乳／キウイフルーツ 食パン 玉葱 クリームコーン缶 ノンエッグマヨネーズ
3	土	ヨーグルト	人参ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 具たくさん味噌汁	米 人参 酒 塩 醤油 高野豆腐 鶏肉 じゃがいも 人参 みりん 砂糖 醤油 玉葱 なす 小松菜 味噌	牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 菓子
5 ・ 19	月	牛乳 菓子	さつまいもご飯 鶏肉のケチャップあん 麴の味噌汁 果物	米 さつまいも 酒 塩 鶏肉 人参 玉葱 れんこん ピーマン 片栗粉 油 塩 酒 トマトケチャップ 砂糖 酢 醤油 麴 ほうれん草 味噌 りんご	牛乳／果物 チーズチヂミ	牛乳／みかん類 ピザ用チーズ 人参 ニラ キャベツ 桜えび 小麦粉 片栗粉 ごま油 塩 醤油 酢 砂糖
6 ・ 20	火	牛乳 みかん類	パン 豚肉のマーマレード焼き ボイルブロッコリー 春雨サラダ 豆腐のスープ	ロールパン 豚肉 マーマレードジャム 玉葱 油 醤油 ブロッコリー 春雨 きゅうり 人参 ホールコーン缶 油 砂糖 塩 酢 豆腐 レタス 塩 醤油	牛乳／果物 おかかおにぎり	牛乳／柿 米 かつお節 醤油
7 ・ 21	水	ヨーグルト	チキンカレーライス ハムとわかめのサラダ 果物	米 生姜 にんにく 鶏肉 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 キャベツ 生わかめ ハム 油 砂糖 酢 醤油 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
8 ・ 22	木	牛乳 バナナ	★8日はしんじゅく野菜の日★ ご飯 ししゃもの素揚げ トマト 白菜のゆかり和え もやしのすまし汁	米 ししゃも 片栗粉 油 酒 トマト 白菜 きゅうり ゆかり もやし 人参 葉葱 塩 醤油	牛乳／果物 きな粉蒸しパン	牛乳／みかん類 きな粉 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖
9 ・ 23	金	ヨーグルト	ほうとう風 生揚げのそぼろあん 果物	乾麺 豚肉 かぼちゃ 白菜 えのきだけ 小松菜 みりん 味噌 鶏ひき肉 生揚げ 人参 大根 さやいんげん 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 みかん類	牛乳／果物 小魚チャーハン	牛乳／りんご 米 しらす干し 葱 油 塩 こしょう 醤油
10 ・ 24	土	牛乳 菓子	豚野菜丼 玉葱の味噌汁 果物	米 豚肉 人参 もやし チンゲン菜 油 酒 みりん 砂糖 醤油 玉葱 かぶ かぶの葉 味噌 バナナ	牛乳／果物 菓子	牛乳／みかん類 菓子
13 ・ 27	火	牛乳 菓子	五目ラーメン ツナとポテトのソテー 果物	生中華麺 生姜 にんにく 豚肉 キャベツ 人参 もやし ニラ ごま油 酒 塩 醤油 玉葱 じゃがいも ツナ缶 さやいんげん 油 バター 塩 こしょう りんご	牛乳／果物 納豆そぼろご飯	牛乳／バナナ 米 鶏ひき肉 生姜 葱 ひきわり納豆 酒 醤油
14 ・ 28	水	ヨーグルト	麻婆丼 野菜の酢じょうゆ和え かき玉スープ 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 キャベツ 人参 砂糖 酢 醤油 玉葱 小松菜 卵 片栗粉 塩 醤油 バナナ	牛乳／果物 マカロニの みたらし和え	牛乳／みかん類 マカロニ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油
15 ・ 29	木	牛乳 菓子	パン さつまいもの ホワイトシチュー トマトサラダ 果物	食パン 鶏肉 玉葱 人参 さつまいも 牛乳 小麦粉 油 バター 塩 こしょう トマト きゅうり 玉葱 油 砂糖 塩 酢 みかん類	牛乳／果物 わかめおにぎり	牛乳／柿 米 生わかめ 酒 塩
16 ・ 30	金	牛乳 バナナ	ご飯 煮魚のごぼう添え チンゲン菜の炒め物 豚汁	米 魚 ごぼう 酒 みりん 砂糖 醤油 人参 チンゲン菜 ホールコーン缶 油 ごま油 塩 こしょう 豚肉 人参 大根 油揚げ 葱 油 味噌	牛乳／果物 スイート パンブキン	牛乳／みかん類 かぼちゃ 生クリーム バター 砂糖
17 ・ 31	土	ヨーグルト	ご飯 豚肉と長いも煮 なすの味噌汁	米 豚肉 人参 長いも 玉葱 みりん 砂糖 醤油 なす 葱 味噌	牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 菓子
26	月	牛乳 みかん類	ご飯 鶏肉とじゃがいもの煮物 ほうれん草のごま和え 白菜の味噌汁	米 鶏肉 じゃがいも 玉葱 さやえんどう 油 みりん 砂糖 醤油 ほうれん草 もやし 人参 すりごま 砂糖 醤油 白菜 しめじ 味噌	牛乳／果物 米粉 ホットケーキ	牛乳／キウイフルーツ 牛乳 ブルーベリージャム ベーキングパウダー 米粉 油 砂糖

※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。

夏の厳しい暑さも和らぎ、過ごしやすい季節となりました。食欲の秋を迎え、今月の給食では、さつまいもやきのこ、柿、りんごなど、旬の食材をたくさん取り入れています。秋ならではの味わいを楽しみながら、季節の恵みを感じられる機会にしていきたいと思います。

	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	23.0g
平均	468kcal	18.9g	551kcal	21.6g