令和８年１１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
2・16	月	ヨーグルト	カレーライス 春雨サラダ 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 牛乳　ヨーグルト　小麦粉　油　バター　中濃ソース　塩　カレー粉 春雨　きゅうり　人参　ハム　油　砂糖　酢　醤油 りんご(煮)	牛乳 オレンジゼリー 菓子	牛乳 粉寒天　オレンジジュース 砂糖 菓子
4・18	水	牛乳 菓子	パン 煮込みハンバーグ ボイルブロッコリー ピクルス風 じゃがいものスープ	ロールパン 玉葱　人参　豚ひき肉　パン粉　片栗粉　油　塩　こしょう トマトジュース　トマトケチャップ　中濃ソース ／ ブロッコリー かぶ　きゅうり　かぶの葉　砂糖　塩　酢 じゃがいも　レタス　塩　醤油	牛乳 ／ 果物 チーズおかか おにぎり	牛乳 ／ バナナ 米　かつお節　チーズ 醤油
5・19	木	ヨーグルト	吹き寄せご飯 魚の照り焼き ／ お浸し 大根の味噌汁 果物	米　さつまいも　鶏肉　人参　ごぼう　生椎茸　さやいんげん　酒 砂糖　塩　醤油 魚　油　酒　みりん　醤油 ／ ほうれん草　人参　醤油 大根　白菜　味噌 バナナ	牛乳 ／ 果物 黒糖ドーナツ	牛乳 ／ みかん 牛乳　ホットケーキの素 油　黒砂糖
6・20	金	牛乳 菓子	きのこスパゲッティ かぼちゃサラダ 豆腐のスープ 果物	スパゲッティ　鶏肉　人参　玉葱　まいたけ　えのきだけ　刻みのり オリーブオイル　油　酒　みりん　塩　醤油　こしょう かぼちゃ　ホールコーン缶　きゅうり　ノンエッグマヨネーズ　塩 豆腐　豆苗　塩　醤油 みかん	牛乳 ／ 果物 そぼろご飯	牛乳 ／ バナナ 米　人参　豚ひき肉　生姜 油　酒　砂糖　醤油
7・21	土	牛乳 バナナ	ご飯 肉じゃが なすの味噌汁 ヨーグルト	米 豚肉　人参　じゃがいも　玉葱　油　みりん　砂糖　醤油 なす　もやし　味噌 ヨーグルト	牛乳 ／ 果物 菓子	牛乳 ／ みかん 菓子
9・30	月	牛乳 菓子	タンメン ベイクドチーズポテト 果物	生中華麺　生姜　にんにく　豚肉　人参　白菜　葱　ニラ　ごま油　酒 塩　醤油 ベーコン　玉葱　じゃがいも　粉チーズ　油　塩　こしょう みかん	牛乳 ／ 果物 味噌おにぎり	牛乳 ／ バナナ 米　すりごま　片栗粉　酒 みりん　砂糖　味噌
10・24	火	牛乳 バナナ	**★24日は和食の日★** ご飯 鶏肉と里いもの煮物 れんこんのきんぴら煮 油揚げの味噌汁	米 鶏肉　人参　里いも　さやいんげん　油　みりん　砂糖　醤油 れんこん　人参　ごま油　酒　砂糖　醤油 なす　かぶ　油揚げ　かぶの葉　味噌	牛乳 ／ 果物 きな粉麩ラスク	牛乳 ／ みかん 麩　きな粉　バター　油 グラニュー糖　塩
11・25	水	牛乳 菓子	パン チリコンカン風 さつまいものマセドアンサラダ キャベツのスープ	食パン 玉葱　鶏ひき肉　人参　大豆水煮　トマト缶　ブロッコリー　小麦粉 油　塩　カレー粉　醤油　中濃ソース さつまいも　きゅうり　玉葱　油　砂糖　塩　酢 キャベツ　生わかめ　塩　醤油	牛乳 ／ 果物 ツナコーン チャーハン	牛乳 ／ りんご(煮) 米　葱　ホールコーン缶 ツナ缶　油　塩　こしょう 醤油
12・26	木	ヨーグルト	豚肉の味噌焼き丼 ひじきサラダ 大根のスープ 果物	米　生姜　豚肉　人参　玉葱　ピーマン　油　酒　みりん　砂糖　味噌 ひじき　もやし　人参　じゃこ　油　砂糖　酢　醤油 大根　小松菜　塩　醤油 バナナ	牛乳 ／ 果物 (12日)ポテト ホットケーキ (26日)菓子	牛乳 ／ みかん 牛乳　じゃがいも　小麦粉 ベーキングパウダー　油 砂糖　トマトケチャップ 菓子
13	金	牛乳 キウイ フルーツ	**★七五三のお祝い膳★** 赤飯 魚のフライ ボイルキャベツ 三色なます 花麩のすまし汁	米　もち米　小豆　ごま　塩 魚　パン粉　小麦粉　油　塩　こしょう　トマトケチャップ　中濃ソース キャベツ 大根　人参　きゅうり　砂糖　塩　酢 花麩　玉葱　三つ葉　塩　醤油	バナナ ヨーグルト 菓子	バナナ　プレーンヨーグルト 砂糖 菓子
14・28	土	ヨーグルト	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 果物	乾麺　豚肉　人参　葱　ほうれん草　みりん　砂糖　塩　醤油 鶏ひき肉　かぼちゃ　玉葱　片栗粉　みりん　砂糖　醤油 バナナ	牛乳 ／ 果物 菓子	牛乳 ／ みかん 菓子
17	火	牛乳 みかん	ご飯 炒り豆腐 野菜の酢じょうゆ和え もやしの味噌汁	米 鶏ひき肉　人参　玉葱　豆腐　卵　さやいんげん　油　砂糖　塩　醤油 キャベツ　チンゲン菜　砂糖　酢　醤油 もやし　葱　味噌	牛乳 ／ 果物 アップル 蒸しパン	牛乳 ／ キウイフルーツ 牛乳　りんご　小麦粉 ベーキングパウダー バター　砂糖
27	金	牛乳 キウイ フルーツ	ご飯 魚の磯辺揚げ ボイルキャベツ 三色なます 麩の味噌汁	米 魚　青のり　小麦粉　油　塩 キャベツ 大根　人参　きゅうり　砂糖　塩　酢 玉葱　麩　味噌	牛乳 ／ 果物 カラフル マカロニ	牛乳 ／ バナナ マカロニ　人参　玉葱 ピーマン　ウインナー　油 オリーブオイル　塩　こしょう

※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。