

令和8年11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
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	牛乳 オレンジゼリー	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 柿	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 そばろご飯	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 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 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	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
						(26日)菓子	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 かぼちゃのそばろ煮 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。		1～2歳児		3歳以上児	
※上記で、食べたことのない食材はご家庭でお試ください。				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		462kcal		18.6g		545kcal	

温かい料理がおいしく感じられる季節になりました。11月24日は「和食の日」です。園では、煮物や味噌汁などの和食をはじめ、手作りのだしのうま味を給食に取り入れ、子どもたちが日本の食文化に親しむ機会を大切にしています。