令和８年１２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・15	火	牛乳 バナナ	ご飯 揚げ鶏肉の照り煮 ボイルブロッコリー 白菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	米 鶏肉　片栗粉　油　塩　こしょう　酒　みりん　砂糖　醤油 ブロッコリー 白菜　かつお節　醤油 豆腐　大根　人参　味噌	牛乳 ／ 果物 ホットケーキ	牛乳 ／ みかん 牛乳　ブルーベリージャム ベーキングパウダー 小麦粉　油　砂糖
2・16	水	牛乳 菓子	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め ひじきの含め煮 キャベツのすまし汁	米 生姜　豚肉　人参　玉葱　ピーマン　油　酒　みりん　砂糖　味噌 人参　ひじき　油揚げ　さやえんどう　油　みりん　砂糖　醤油 キャベツ　葱　塩　醤油	牛乳 ／ 果物 きな粉サンド	牛乳 ／ バナナ 食パン　きな粉　バター 砂糖
3・17	木	牛乳 みかん	人参ご飯 魚のみぞれ煮 ほうれん草の納豆和え 玉葱の味噌汁	米　人参　ごま　酒　塩　醤油 魚　大根　酒　みりん　砂糖　醤油 ほうれん草　人参　ひきわり納豆　醤油 玉葱　もやし　味噌	牛乳 ／ 果物 スイートポテト	牛乳 ／りんご(煮) さつまいも　牛乳 生クリーム　バター　砂糖
4・18	金	ヨーグルト	スパゲッティミートソース ポテトサラダ レタスのスープ 果物	スパゲッティ　豚ひき肉　玉葱　人参　トマトピューレ　粉チーズ 小麦粉　オリーブオイル　油　塩　こしょう　トマトケチャップ　中濃ソース じゃがいも　ハム　きゅうり　油　砂糖　塩　酢 レタス　しめじ　塩　醤油 バナナ	牛乳 ／ 果物 れんこんご飯	牛乳 ／ キウイフルーツ 米　れんこん　人参　酒 砂糖　醤油
5・19	土	牛乳 菓子	ふりかけご飯 長いものそぼろ煮 具だくさん味噌汁 ヨーグルト	米　ふりかけ 鶏ひき肉　人参　長いも　玉葱　片栗粉　みりん　砂糖　醤油 なす　玉葱　小松菜　味噌 ヨーグルト	牛乳 ／ 果物 菓子	牛乳 ／ バナナ 菓子
7・21	月	ヨーグルト	中華丼 春雨和え もやしのスープ 果物	米　豚肉　玉葱　人参　白菜　生椎茸　片栗粉　油　塩　酒　みりん 砂糖　醤油 春雨　きゅうり　人参　砂糖　塩　酢 もやし　生わかめ　塩　醤油 バナナ	牛乳 ／ 果物 にゅうめん	牛乳 ／ みかん そうめん　鶏肉　大根　葉葱 みりん　砂糖　塩　醤油
8・22	火	牛乳 みかん	**★8日はしんじゅく野菜の日★** ご飯 魚のゆうあん焼き お浸し 切干大根の煮物 麸の味噌汁	米 魚　ゆず果汁　油　酒　みりん　醤油 キャベツ　人参　醤油 切干大根　油揚げ　人参　さやえんどう　みりん　砂糖　醤油 かぶ　かぶの葉　麸　味噌	**★22日は冬至★** 牛乳 ／ 果物 (8日)大学かぼちゃ (22日)かぼちゃのいとこ煮	牛乳 ／ りんご(煮) かぼちゃ　ごま　油　砂糖 醤油　酒 かぼちゃ　小豆　砂糖　塩
9・23	水	ヨーグルト	カレーうどん 高野豆腐とさつまいも煮 果物	乾麺　豚肉　人参　玉葱　えのきだけ　小松菜　片栗粉　みりん　砂糖 塩　醤油　カレー粉 高野豆腐　人参　大根　さつまいも　さやいんげん　みりん　砂糖　醤油 みかん	牛乳 ／ 果物 ライス お好み焼き	牛乳 ／ バナナ 米　かつお節　青のり　卵 油　醤油　トマトケチャップ 中濃ソース
10	木	牛乳 菓子	ピラフ ローストチキン ボイルブロッコリー 豆腐のスープ 果物	米　玉葱　人参　ピーマン　ホールコーン缶　バター　油　塩　こしょう 鶏肉　玉葱　にんにく　生姜　酒　醤油　トマトケチャップ　中濃ソース ブロッコリー 豆腐　キャベツ　塩　醤油 りんご(煮)	牛乳 ／ 果物 米粉豆乳 ほうれん草ケーキ	牛乳 ／ キウイフルーツ 豆乳　ほうれん草　米粉 ベーキングパウダー　油 砂糖　塩
24	木	牛乳 菓子	トナカイピラフ ローストチキン ツリーブロッコリー 豆腐のスープ 果物	米　玉葱　人参　ピーマン　ウインナー　バター　油　塩　レーズン 鶏肉　玉葱　にんにく　生姜　酒　醤油　トマトケチャップ　中濃ソース ブロッコリー　ホールコーン缶　人参 豆腐　キャベツ　塩　醤油 苺	牛乳 ／ 果物 米粉豆乳 ほうれん草ケーキ	牛乳 ／ キウイフルーツ 豆乳　ほうれん草　米粉 ベーキングパウダー　油 砂糖　塩
11・25	金	牛乳 バナナ	パン ポテトグラタン 野菜サラダ ベーコンのスープ	食パン 鶏ひき肉　玉葱　じゃがいも　牛乳　パン粉　小麦粉　油　バター　塩 こしょう もやし　きゅうり　トマト　油　砂糖　塩　酢 ベーコン　白菜　人参　塩　醤油	牛乳 ／ 果物 しらすおにぎり	牛乳 ／ みかん 米　しらす干し　醤油
12・26	土	牛乳 菓子	ご飯 鶏肉と大根のうま煮 豆腐の味噌汁	米 鶏肉　人参　大根　油　みりん　砂糖　醤油 豆腐　玉葱　チンゲン菜　味噌	牛乳 ／ 果物 菓子	牛乳 ／ バナナ 菓子
14・28	月	ヨーグルト	カレーライス ツナサラダ 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 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　きゅうり　ツナ缶　油　砂糖　酢　醤油 りんご(煮)	牛乳 グレープゼリー 菓子	牛乳 粉寒天　ぶどうジュース 砂糖 菓子

※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。