令和８年１２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・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 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 米粉 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 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	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	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。

	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	467kcal	18.5g	554kcal	21.3g

22日は冬至です。この日の給食では、かぼちゃのいとこ煮を提供します。いとこ煮は、冬の間を健康に過ごせるよう願って食べられてきた冬至の行事食です。保存がきき栄養価の高いかぼちゃと、邪気を払う縁起物とされる小豆を使って作ります。冬至の日にかぼちゃを食べて、風邪に負けず元気に過ごしましょう。