新宿御苑全体の面積は 145 エーカー（60 ヘクタール弱）であり、おおよそ東西に広がっています。3 つのゲート（新宿門、大木戸門、千駄々谷門）からの入園が可能で、苑内には主要な庭園が 4 つあります。東から西にかけて、風景式庭園、整形式庭園、日本庭園、母と子の森です。中国の建築様式が用いられた御涼亭からは、2 つの茶室を備えた壮大な日本庭園の眺めが楽しめます。苑内にはいくつかの池のほか、ヒマラヤ杉やバラ、春に花開く桜や秋を美しく彩る紅葉など、特定の種類の木々や花々に特化したエリアがあります。苑内の北側にある温室には、日本の島々から幅広く収集された希少種や絶滅危惧種の植物、世界の熱帯植物、1 世紀前の皇室庭園時代からの伝統を持つ観賞用洋ランのコレクションが収められています。温室の西側にある旧洋館御休所では、前世紀の皇族の生活を垣間見ることができます。