令和６年４月　中 期 食 献 立 表

新宿区立四谷子ども園

日・曜日		午前 献立名	午前 使用食材		午後 献立名	午後 使用食材	
1・15	月	味噌煮込みうどん 鶏肉とじゃがいもの煮物 果物	乾麺　葱　人参　みりん　味噌 鶏ひき肉　じゃがいも　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 バナナ	ミルク	おかか粥 野菜の彩り煮 きゅうりと玉葱のスープ	米　かつお節 小松菜　人参　キャベツ　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 きゅうり　玉葱　塩	ミルク
2・16	火	お粥 鶏肉と野菜煮 かぼちゃとキャベツの味噌汁	米 鶏ひき肉　玉葱　人参　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 かぼちゃ　キャベツ　味噌	ミルク	ほうれん草粥 玉葱とかぼちゃのスープ煮 豆腐と人参のすまし汁	米　ほうれん草 玉葱　かぼちゃ　片栗粉　砂糖　塩 絹豆腐　人参　醤油	ミルク
3・17	水	パン粥 魚の洋風煮 じゃがいもと玉葱のスープ	食パン 白身魚　かぶ　ブロッコリー 片栗粉　砂糖　塩 じゃがいも　玉葱　塩	ミルク	お粥 じゃがいもとアスパラの ミルク煮 人参とかぶの味噌汁	米 じゃがいも　グリーンアスパラガス 牛乳　片栗粉　砂糖 人参　かぶ　味噌	ミルク
4・18	木	お粥 豆腐と野菜のトマトあん 春雨スープ	米 絹豆腐　人参　玉葱　片栗粉 トマトピューレ　砂糖　醤油　味噌 きゅうり　キャベツ　春雨　塩	ミルク	とろみにゅうめん 野菜のおかか煮 人参煮	そうめん　生わかめ　片栗粉 みりん　醤油 レタス　きゅうり　かつお節 片栗粉　みりん　砂糖　醤油 人参　片栗粉　醤油	ミルク
5・19	金	お粥 魚のスープ煮 大根と葉葱の味噌汁	米 白身魚　トマト　人参　片栗粉 砂糖　塩 大根　葉葱　味噌	ミルク	トマトしらす粥 チンゲン菜と人参のすまし汁 果物	米　トマト　しらす干し チンゲン菜　人参　醤油 みかん類	ミルク
6・20	土	お粥 野菜と麩のうま煮 なすと葱の味噌汁	米 人参　玉葱　麩　片栗粉　みりん 砂糖　醤油 なす　葱　味噌	ミルク	玉葱粥 豆腐と野菜のスープ 果物	米　玉葱 絹豆腐　なす　人参　塩 バナナ	ミルク
8・22	月	お粥 鶏肉のオーロラ煮 玉葱と人参のスープ	米 鶏ひき肉　じゃがいも　キャベツ トマトピューレ　片栗粉　砂糖 醤油 玉葱　人参　塩	ミルク	キャベツ粥 じゃがいもときゅうりの 味噌汁 みかんヨーグルト	米　キャベツ じゃがいも　きゅうり　味噌 ヨーグルト　みかん類	ミルク
9・23	火	パン粥 鶏肉のソテー煮 葱とじゃがいものスープ	食パン 鶏ひき肉　ブロッコリー　人参 片栗粉　油　砂糖　塩 葱　じゃがいも　塩	ミルク	ポテト粥 豆腐のくずあん風 わかめと人参の味噌汁	米　じゃがいも 絹豆腐　玉葱　ブロッコリー 片栗粉　みりん　砂糖　醤油 生わかめ　人参　味噌	ミルク
10・24	水	お粥 魚の野菜あんかけ さつまいもと玉葱の味噌汁	米 白身魚　キャベツ　人参　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 さつまいも　玉葱　味噌	ミルク	にゅうめん 麩のスープ煮 人参煮	そうめん　キャベツ　みりん　醤油 さつまいも　玉葱　麩　片栗粉 砂糖　塩 人参　片栗粉　醤油	ミルク
11・25	木	お粥 鶏肉の味噌煮 かぶと人参のすまし汁	米 鶏ひき肉　玉葱　キャベツ　片栗粉 みりん　味噌 かぶ　人参　醤油	ミルク	パン粥 根菜の洋風煮 豆腐とキャベツのスープ	食パン 人参　かぶ　玉葱　片栗粉　砂糖 塩 絹豆腐　キャベツ　塩	ミルク
12・26	金	煮込みうどん 魚とじゃがいも煮 果物	乾麺　人参　みりん　醤油 白身魚　じゃがいも　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 みかん類	ミルク	人参粥 野菜とツナ煮 チンゲン菜と玉葱の味噌汁	米　人参 ツナ缶　トマト　キャベツ　片栗粉 砂糖　塩 チンゲン菜　玉葱　味噌	ミルク
13・27	土	お粥 じゃがいものそぼろ煮 玉葱と小松菜の味噌汁	米 鶏ひき肉　人参　じゃがいも 片栗粉　みりん　砂糖　醤油 玉葱　小松菜　味噌	ミルク	小松菜粥 人参と玉葱のすまし汁 バナナヨーグルト	米　小松菜 人参　玉葱　醤油 ヨーグルト　バナナ	ミルク
30	火	ツナの焼きうどん風 じゃがいもと小松菜のスープ 大根煮	乾麺　ツナ缶　きゅうり　油　醤油 じゃがいも　小松菜　塩 大根　片栗粉　醤油	ミルク	わかめ粥 豆腐のバター煮 玉葱と大根の味噌汁	米　生わかめ 絹豆腐　小松菜　人参　片栗粉 バター　砂糖　塩 玉葱　大根　味噌	ミルク

※都合により献立を変更することがあります。　※毎食、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。