

# 令和7年5月 中期食献立表

新宿区四谷子ども園

日・曜日	午 前		午 後	
	献立名	使用食材	献立名	使用食材
1 木	お粥 玉葱とじゃがいもの煮物 豆腐と野菜のスープ	米 玉葱 じゃがいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 絹豆腐 人参 チンゲン菜 塩	チンゲン菜粥 野菜と麩煮 じゃがいもと玉葱の味噌汁	米 チンゲン菜 きゅうり 人参 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 玉葱 味噌
2 金	味噌煮込みうどん 魚の彩り煮 大根煮	乾麺 葱 みりん 味噌 白身魚 人参 ほうれん草 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 片栗粉 醤油	お粥 野菜のおかか煮 葱と人参のスープ	米 キャベツ 大根 かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 葱 人参 塩
7 ・ 21 水	お粥 魚の味噌煮 玉葱とかぶのすまし汁	米 白身魚 人参 トマト 片栗粉 みりん 味噌 玉葱 かぶ 醤油	人参粥 野菜と麩のスープ 果物	米 人参 トマト 玉葱 麩 塩 バナナ
8 ・ 22 木	お粥 魚のオーロラ煮 じゃがいもと人参のスープ	米 白身魚 小松菜 トマトピューレ 玉葱 片栗粉 砂糖 醤油 じゃがいも 人参 塩	お粥 小松菜の煮浸し 玉葱とじゃがいもの味噌汁 ヨーグルト	米 小松菜 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 じゃがいも 味噌 ヨーグルト
9 ・ 23 金	パン粥 鶏肉と野菜の洋風煮 大根と葉葱のスープ	食パン 鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 片栗粉 砂糖 塩 大根 葉葱 塩	味噌粥 豆腐の野菜あんかけ キャベツときゅうりの すまし汁	米 味噌 絹豆腐 葉葱 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ きゅうり 醤油
10 ・ 24 土	お粥 野菜とツナ煮 玉葱とチンゲン菜の味噌汁	米 ツナ缶 人参 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 チンゲン菜 味噌	おかか玉葱粥 人参と大根のスープ 果物	米 かつお節 玉葱 人参 大根 塩 みかん類
12 ・ 26 月	お粥 鶏肉のうま煮 大根と小松菜の味噌汁	米 鶏ひき肉 じゃがいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 小松菜 味噌	パン粥 高野豆腐のバター煮 玉葱とじゃがいものスープ	食パン 高野豆腐 大根 人参 片栗粉 バター 砂糖 塩 玉葱 じゃがいも 塩
13 ・ 30 火 ・ 金	お粥 魚と春雨煮 なすと人参の味噌汁	米 白身魚 春雨 トマト きゅうり 片栗粉 砂糖 塩 なす 人参 味噌	青のりにゆうめん 玉葱となすのおかか煮 果物	そうめん キャベツ 青のり みりん 醤油 玉葱 なす かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 みかん類
14 ・ 28 水	パン粥 豆腐と野菜煮 ズッキーニと人参のスープ	食パン 絹豆腐 ブロッコリー 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 ズッキーニ 人参 塩	ほうれん草粥 じゃがいもとズッキーニの チーズ煮 かぶと玉葱の味噌汁	米 ほうれん草 じゃがいも ズッキーニ 粉チーズ 片栗粉 かぶ 玉葱 味噌
15 ・ 29 木	お粥 鶏肉と野菜煮 大根とキャベツの味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 キャベツ 味噌	わかめ粥 野菜のスープ煮 豆腐と人参のすまし汁	米 生わかめ 大根 玉葱 キャベツ 片栗粉 砂糖 塩 絹豆腐 人参 醤油
16 ・ 27 金 ・ 火	煮込みうどん じゃがいもとキャベツの スープ煮 果物	乾麺 鶏ひき肉 玉葱 みりん 醤油 じゃがいも キャベツ 片栗粉 砂糖 塩 バナナ	ツナ葱粥 きゅうりとキャベツの味噌汁 人参煮	米 ツナ缶 葱 きゅうり キャベツ 味噌 人参 片栗粉 醤油
17 ・ 31 土	お粥 かぼちゃのそぼろ煮 かぶとなすの味噌汁	米 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぶ なす 味噌	かぼちゃ粥 貝だくさんスープ ヨーグルト	米 かぼちゃ なす 玉葱 かぶ 塩 ヨーグルト
19 月	焼きうどん風 レタスとわかめのスープ 人参煮	乾麺 鶏ひき肉 きゅうり 油 醤油 レタス 生わかめ 塩 人参 片栗粉 醤油	チーズ粥 きゅうりとじゃがいも煮 人参と玉葱の味噌汁	米 粉チーズ きゅうり じゃがいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 玉葱 味噌
20 火	お粥 ツナの洋風煮 かぼちゃと葱の味噌汁	米 ツナ缶 人参 玉葱 片栗粉 砂糖 塩 かぼちゃ 葱 味噌	キャベツ粥 かぼちゃと人参煮 豆腐ときゅうりのスープ	米 キャベツ かぼちゃ 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 絹豆腐 きゅうり 塩

※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ください。