

令和7年6月 中期食献立表

新宿区立四谷子ども園

日・曜日		午 前		午 後	
		献立名	使用食材	献立名	使用食材
2・24	月・火	お粥 鶏肉のオーロラ煮 じゃがいもとトマトのスープ	米 鶏ひき肉 玉葱 トマトピューレ 人参 片栗粉 砂糖 醤油 じゃがいも トマト 塩	トマト粥 じゃがいもとツナ煮 人参と玉葱の味噌汁	米 トマト ツナ缶 じゃがいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 玉葱 味噌
3・17	火	お粥 魚の彩り煮 かぼちゃと玉葱の味噌汁	米 白身魚 人参 ほうれん草 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ 玉葱 味噌	にゅうめん 野菜の洋風煮 人参煮	そうめん ほうれん草 みりん 醤油 玉葱 キャベツ 片栗粉 砂糖 塩 人参 片栗粉 醤油
4・18	水	お粥 野菜のそぼろ煮 キャベツとチンゲン菜の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ チンゲン菜 味噌	お粥 豆腐と野菜煮 人参ときゅうりのスープ	米 絹豆腐 玉葱 キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 きゅうり 塩
5・19	木	パン粥 魚のソテー煮 じゃがいもと葱のスープ	食パン 白身魚 ブロッコリー 玉葱 片栗粉 バター 砂糖 塩 じゃがいも 葱 塩	ブロッコリー粥 人参とじゃがいもの味噌汁 メロンヨーグルト	米 ブロッコリー 人参 じゃがいも 味噌 ヨーグルト メロン
6・20	金	お粥 鶏肉と野菜のうま煮 キャベツと葉葱のすまし汁	米 鶏ひき肉 人参 きゅうり 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 葉葱 醤油	パン粥 野菜のスープ煮 豆腐ときゅうりのスープ	食パン 人参 キャベツ 葉葱 片栗粉 砂糖 塩 絹豆腐 きゅうり 塩
7・21	土	煮込みうどん 高野豆腐とかぼちゃの煮物 果物	乾麺 人参 みりん 醤油 高野豆腐 かぼちゃ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ	お粥 野菜のおかか煮 かぼちゃと小松菜の味噌汁	米 人参 玉葱 かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ 小松菜 味噌
9・23	月	お粥 鶏肉と野菜煮 人参とほうれん草の味噌汁	米 鶏ひき肉 かぶ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 ほうれん草 味噌	ほうれん草粥 人参とかぶの洋風煮 玉葱と麩のすまし汁	米 ほうれん草 人参 かぶ 片栗粉 砂糖 塩 玉葱 麩 醤油
10・30	火・月	とろみうどん 紅白煮 果物	乾麺 鶏ひき肉 葱 片栗粉 みりん 醤油 じゃがいも 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 みかん類	チーズ粥 キャベツと玉葱の煮浸し 豆腐と人参のスープ	米 粉チーズ キャベツ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 絹豆腐 人参 塩
11・25	水	お粥 魚と春雨の煮物 なすと玉葱の味噌汁	米 白身魚 春雨 きゅうり 葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす 玉葱 味噌	ミルクにゅうめん じゃがいもときゅうりの煮物 人参煮	そうめん 葱 牛乳 塩 じゃがいも きゅうり 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 片栗粉 醤油
12・26	木	お粥 豆腐のトマト煮 かぶと葉葱のすまし汁	米 絹豆腐 トマト 人参 片栗粉 砂糖 塩 かぶ 葉葱 醤油	ツナ粥 かぶと人参煮 トマトと葉葱の味噌汁	米 ツナ缶 かぶ 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 トマト 葉葱 味噌
13・27	金	パン粥 魚のスープ煮 レタスとわかめのスープ	食パン 白身魚 大根 きゅうり 葱 片栗粉 砂糖 塩 レタス 生わかめ 塩	お粥 じゃがいもと麩のうま煮 大根ときゅうりの味噌汁	米 じゃがいも キャベツ 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 きゅうり 味噌
14・28	土	お粥 豆腐の野菜あんかけ 葱とキャベツの味噌汁	米 絹豆腐 玉葱 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 葱 キャベツ 味噌	玉葱粥 貝だくさんスープ みかんヨーグルト	米 玉葱 人参 キャベツ 葱 塩 ヨーグルト みかん類
16	火	焼きうどん風 かぼちゃ煮 キャベツと小松菜のスープ	乾麺 鶏ひき肉 人参 油 醤油 かぼちゃ きゅうり 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 小松菜 塩	味噌粥 野菜とツナの煮物 玉葱ときゅうりのすまし汁	米 味噌 ツナ缶 人参 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 きゅうり 醤油

※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。