

令和7年7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
1・18	火・金	お粥 鶏肉と野菜煮 なすとほうれん草の味噌汁	米 鶏ひき肉 ズッキーニ 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす ほうれん草 味噌	きな粉粥 豆腐のあんかけ煮 人参と葱のスープ	米 きな粉 絹豆腐 じゃがいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 葱 塩
2・16	水	パン粥 魚のバター煮 かぼちゃと玉葱のスープ	食パン 白身魚 ブロッコリー キャベツ 片栗粉 バター 砂糖 塩 かぼちゃ 玉葱 塩	ブロッコリー粥 麩と野菜の味噌汁 人参煮	米 ブロッコリー 麩 キャベツ きゅうり 味噌 人参 片栗粉 醤油
3・17	木	お粥 鶏肉の煮物 人参ときゅうりのスープ	米 鶏ひき肉 玉葱 じゃがいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 きゅうり 塩	人参粥 具たくさん味噌汁 果物	米 人参 絹豆腐 じゃがいも 玉葱 味噌 西瓜
4・29	金・火	うどんのナポリタン風 魚のスープ煮 じゃがいもと人参のスープ	乾麺 玉葱 トマトピューレ 粉チーズ 油 醤油 白身魚 きゅうり 片栗粉 砂糖 塩 じゃがいも 人参 塩	ツナわかめ粥 じゃがいもときゅうり煮 人参と玉葱のすまし汁	米 ツナ缶 生わかめ じゃがいも きゅうり 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 玉葱 醤油
5・19	土	お粥 人参となすのおかか煮 玉葱と小松菜の味噌汁	米 人参 なす かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 小松菜 味噌	小松菜粥 野菜のミルクスープ 果物	米 小松菜 玉葱 なす 牛乳 塩 バナナ
7	月	煮込みうどん かぼちゃ煮 果物	乾麺 鶏ひき肉 人参 みりん 醤油 かぼちゃ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 西瓜	お粥 麩と野菜のスープ煮 葱とかぼちゃの味噌汁	米 麩 人参 玉葱 片栗粉 砂糖 塩 葱 かぼちゃ 味噌
8・22	火	お粥 豆腐と野菜のトマトあん キャベツと葉葱のスープ	米 絹豆腐 人参 トマトピューレ 玉葱 片栗粉 砂糖 醤油 味噌 キャベツ 葉葱 塩	トマト粥 人参ときゅうりのすまし汁 バナナヨーグルト	米 トマト 人参 きゅうり 醤油 ヨーグルト バナナ
9・23	水	お粥 魚と野菜の煮物 なすとじゃがいもの味噌汁	米 白身魚 人参 ブロッコリー 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす じゃがいも 味噌	青のり粥 紅白おかか煮 玉葱とキャベツのスープ	米 青のり じゃがいも 人参 かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 キャベツ 塩
10・24	木	お粥 魚の野菜あんかけ 冬瓜とチンゲン菜のすまし汁	米 白身魚 人参 キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 冬瓜 チンゲン菜 醤油	ミルクにゅうめん 冬瓜とキャベツ煮 人参煮	そうめん チンゲン菜 牛乳 塩 冬瓜 キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 片栗粉 醤油
11・25	金	パン粥 鶏肉のトマト煮 じゃがいもとレタスのスープ	食パン 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 レタス 塩	玉葱粥 豆腐と野菜の味噌汁 果物	米 玉葱 絹豆腐 人参 きゅうり 味噌 みかん類
12・26	土	お粥 豆腐と野菜の煮物 玉葱とほうれん草のすまし汁	米 絹豆腐 人参 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 ほうれん草 醤油	お粥 大根と玉葱の煮物 人参と麩の味噌汁	米 大根 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 麩 人参 葱 味噌
14・28	月	お粥 鶏肉のそぼろ煮 かぶと人参の味噌汁	米 鶏ひき肉 キャベツ 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぶ 人参 味噌	お粥 人参とキャベツ煮 小松菜とかぶのスープ ヨーグルト	米 人参 キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 小松菜 かぶ 塩 ヨーグルト
15	火	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 果物	乾麺 玉葱 みりん 醤油 鶏ひき肉 かぼちゃ きゅうり 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 みかん類	かぼちゃ粥 野菜の洋風煮 豆腐と人参の味噌汁	米 かぼちゃ トマト 玉葱 片栗粉 砂糖 塩 絹豆腐 人参 味噌
30	水	お粥 豆腐のうま煮 わかめとなすの味噌汁	米 絹豆腐 人参 玉葱 じゃがいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 生わかめ なす 味噌	パン粥 ツナとキャベツのスープ煮 じゃがいもと玉葱のスープ	食パン ツナ缶 キャベツ なす 片栗粉 砂糖 塩 じゃがいも 玉葱 塩
31	木	お粥 魚の炒め煮 大根とほうれん草の味噌汁	米 白身魚 きゅうり 人参 片栗粉 油 みりん 砂糖 醤油 大根 ほうれん草 味噌	ほうれん草粥 野菜のミルクスープ 人参煮	米 ほうれん草 きゅうり 大根 牛乳 塩 人参 片栗粉 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。