

令和7年7月 後期食献立表

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	お粥または軟飯 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		ミ ル ク	きな粉粥またはきな粉軟飯 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	ミ ル ク
2 ・ 16	水	パン粥またはトースト 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		ミ ル ク	ブロッコリー粥または ブロッコリー軟飯 麩と野菜の味噌汁 スティック人参	米 ブロッコリー 麩 キャベツ きゅうり 味噌 人参 醤油	ミ ル ク
3 ・ 17	木	お粥または軟飯 ミニ肉団子の煮物 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		ミ ル ク	人参粥または人参軟飯 貝だくさん味噌汁 果物	米 人参 絹豆腐 じゃがいも 玉葱 味噌 西瓜	ミ ル ク
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		ミ ル ク	ツナわかめ粥または ツナわかめ軟飯 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	ミ ル ク
5 ・ 19	土	お粥または軟飯 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		ミ ル ク	小松菜粥または小松菜軟飯 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	ミ ル ク
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		ミ ル ク	お粥または軟飯 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	ミ ル ク
8 ・ 22	火	お粥または軟飯 麻婆豆腐風 キャベツと葉葱のスープ		米 豚ひき肉 絹豆腐 人参 玉葱 トマトピューレ 片栗粉 砂糖 醤油 味噌 キャベツ 葉葱 塩		ミ ル ク	トマト粥またはトマト軟飯 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	ミ ル ク
9 ・ 23	水	お粥または軟飯 魚と野菜の卵とし なすとじゃがいもの味噌汁		米 白身魚 人参 ブロッコリー 卵 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす じゃがいも 味噌		ミ ル ク	青のり粥または青のり軟飯 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	ミ ル ク
10 ・ 24	木	お粥または軟飯 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	ミルクにゅうめん 冬瓜とキャベツ煮 スティック人参	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 醤油	ミ ル ク
11 ・ 25	金	パン粥またはトースト 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		ミ ル ク	玉葱ごま粥または 玉葱ごま軟飯 豆腐と野菜の味噌汁 果物	米 玉葱 すりごま 絹豆腐 人参 きゅうり 味噌 みかん類	ミ ル ク
12 ・ 26	土	お粥または軟飯 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		ミ ル ク	お粥または軟飯 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	ミ ル ク
14 ・ 28	月	お粥または軟飯 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		ミ ル ク	お粥または軟飯 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	ミ ル ク
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		ミ ル ク	かぼちゃ粥または かぼちゃ軟飯 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	ミ ル ク
30	水	お粥または軟飯 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		ミ ル ク	パン粥またはトースト 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	ミ ル ク
31	木	お粥または軟飯 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		ミ ル ク	ほうれん草粥または ほうれん草軟飯 野菜のミルクスープ スティック人参	米 ほうれん草 きゅうり 大根 牛乳 塩 人参 醤油	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。

※食パンはロールパンに、鶏ひき肉は豚ひき肉に変更することがあります。

※上記で、食べたことのない食材はご家庭でお試ください。