

令和7年10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	水	お粥 鶏肉のトマト煮 じゃがいもとほうれん草の味噌汁	米 鶏ひき肉 トマト 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも ほうれん草 味噌	パン粥 じゃがいもとしらす煮 人参とキャベツのスープ	食パン しらす干し じゃがいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 キャベツ 塩
2	木	お粥 鶏肉と野菜の煮物 野菜とわかめの味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 玉葱 生わかめ 味噌	キャベツ粥 高野豆腐と玉葱煮 大根と人参のスープ	米 キャベツ 高野豆腐 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 人参 塩
3	金	とろみうどん かぼちゃの煮物 果物	乾麺 鶏ひき肉 人参 片栗粉 みりん 醤油 かぼちゃ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ	かぼちゃ粥 ツナとかぶの煮物 レタスときゅうりのスープ	米 かぼちゃ ツナ缶 かぶ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 レタス きゅうり 塩
4 ・ 18	土	お粥 じゃがいものそぼろ煮 なすと大根の味噌汁	米 鶏ひき肉 じゃがいも 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす 大根 味噌	大根粥 豆腐の煮物 人参とじゃがいものスープ	米 大根 絹豆腐 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 じゃがいも 塩
6 ・ 20	月	お粥 鶏肉と野菜のうま煮 さつまいもと小松菜の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 さつまいも 小松菜 味噌	お粥 さつまいものおかか煮 小松菜と人参のスープ	米 さつまいも 玉葱 かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 小松菜 人参 塩
7 ・ 21	火	お粥 鶏肉のオーロラ煮 人参とキャベツのスープ	米 鶏ひき肉 玉葱 じゃがいも トマトピューレ 片栗粉 砂糖 醤油 人参 キャベツ 塩	ポテト粥 玉葱ときゅうりの味噌汁 りんごのコンポート ヨーグルトかけ	米 じゃがいも 玉葱 きゅうり 味噌 ヨーグルト りんご
8 ・ 22	水	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 玉葱 きゅうり 片栗粉 油 砂糖 塩 じゃがいも 葱 塩	トマト粥 かぶと人参の煮物 キャベツと麩の味噌汁	米 トマト かぶ 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 麩 味噌
9 ・ 23	木	お粥 鶏肉の彩り煮 玉葱と白菜の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 白菜 味噌	ブロッコリー粥 貝だくさんスープ 果物	米 ブロッコリー 絹豆腐 人参 キャベツ 塩 バナナ
10 ・ 24	金	味噌煮込みうどん 鶏肉の野菜あんかけ煮 人参煮	乾麺 かぼちゃ 葱 みりん 味噌 鶏ひき肉 大根 ほうれん草 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 片栗粉 醤油	お粥 かぼちゃのミルク煮 大根とほうれん草のスープ	米 かぼちゃ 人参 牛乳 片栗粉 砂糖 大根 ほうれん草 塩
11 ・ 25	土	お粥 野菜と麩煮 大根と葱の味噌汁	米 人参 玉葱 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 葱 味噌	チンゲン菜おかか粥 玉葱と人参のスープ 果物	米 チンゲン菜 かつお節 玉葱 人参 塩 みかん類
14 ・ 28	火	お粥 魚と野菜の煮物 さつまいもとキャベツの味噌汁	米 白身魚 人参 チンゲン菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 さつまいも キャベツ 味噌	ミルクにゆうめん さつまいもと人参煮 果物	そうめん 玉葱 牛乳 塩 さつまいも 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ
15 ・ 29	水	お粥 麻婆豆腐風 葱となすのスープ	米 鶏ひき肉 絹豆腐 人参 玉葱 トマトピューレ 片栗粉 砂糖 醤油 味噌 葱 なす 塩	玉葱粥 麩と野菜の煮物 春雨と人参のすまし汁	米 玉葱 麩 なす 葱 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 春雨 人参 醤油
16 ・ 30	木	パン粥 シチュー風 きゅうりと人参のスープ	食パン 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー 牛乳 小麦粉 バター 塩 きゅうり 人参 塩	わかめおかか粥 貝だくさん味噌汁 人参煮	米 生わかめ かつお節 じゃがいも 玉葱 キャベツ 味噌 人参 片栗粉 醤油
17 ・ 31	金	お粥 鶏肉と野菜煮 かぶとかぼちゃの味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 白菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぶ かぼちゃ 味噌	人参粥 麩と野菜のスープ りんごのコンポート	米 人参 麩 玉葱 白菜 塩 りんご
27	月	焼きうどん風 じゃがいもと葉葱のスープ 果物	乾麺 ツナ缶 玉葱 油 醤油 じゃがいも 葉葱 塩 みかん類	味噌粥 じゃがいもときゅうりの チーズ煮 人参と玉葱のすまし汁	米 味噌 じゃがいも きゅうり 粉チーズ 片栗粉 人参 玉葱 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。