

令和7年11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	土	お粥 野菜のおかか煮 じゃがいもとほうれん草の味噌汁	米 人参 大根 かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも ほうれん草 味噌	ほうれん草粥 紅白煮 玉葱と麩のすまし汁	米 ほうれん草 じゃがいも 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 麩 醤油
4 ・ 18	火	パン粥 鶏肉と野菜煮 レタスと人参のスープ	食パン 鶏ひき肉 玉葱 きゅうり 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 レタス 人参 塩	チーズ人参粥 豆腐の味噌汁 果物	米 粉チーズ 人参 絹豆腐 じゃがいも きゅうり 味噌 みかん
5 ・ 19	水	お粥 魚のあんかけ煮 白菜と葉葱のすまし汁	米 白身魚 人参 さつまいも 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 白菜 葉葱 醤油	葉葱おかか粥 白菜と人参のスープ煮 さつまいもと小松菜の味噌汁	米 葉葱 かつお節 白菜 人参 片栗粉 砂糖 塩 さつまいも 小松菜 味噌
6 ・ 20	木	焼きうどん風 豆腐とかぼちゃ煮 玉葱ときゅうりのスープ	乾麺 人参 油 醤油 絹豆腐 かぼちゃ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 きゅうり 塩	玉葱粥 人参とかぼちゃの味噌汁 みかんヨーグルト	米 玉葱 人参 かぼちゃ 味噌 ヨーグルト みかん
7 ・ 21	金	お粥 鶏肉のうま煮 キャベツと葱の味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 里いも 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 葱 味噌	にゅうめん 野菜のミルク煮 人参煮	そうめん 葱 生わかめ みりん 醤油 玉葱 キャベツ 牛乳 片栗粉 砂糖 人参 片栗粉 醤油
8 ・ 22	土	お粥 かぼちゃのそぼろ煮 人参とチンゲン菜の味噌汁	米 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 チンゲン菜 味噌	チンゲン菜粥 玉葱と人参煮 豆腐とかぼちゃのスープ	米 チンゲン菜 玉葱 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 絹豆腐 かぼちゃ 塩
10	月	お粥 春雨と鶏肉の煮物 さつまいもと玉葱の味噌汁	米 春雨 鶏ひき肉 人参 白菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 さつまいも 玉葱 味噌	きな粉粥 貝だくさんスープ 人参煮	米 きな粉 白菜 きゅうり 玉葱 塩 人参 片栗粉 醤油
11 ・ 25	火	お粥 豆腐の野菜あんかけ かぶときゅうりのすまし汁	米 絹豆腐 玉葱 キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぶ きゅうり 醤油	ほうれん草粥 ツナと野菜煮 人参とわかめのスープ	米 ほうれん草 ツナ缶 ブロッコリー きゅうり 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 生わかめ 塩
12 ・ 26	水	お粥 鶏肉のオーロラ煮 白菜とじゃがいものスープ	米 鶏ひき肉 人参 トマトピューレ 玉葱 片栗粉 砂糖 醤油 白菜 じゃがいも 塩	ポテト粥 野菜の味噌汁 ヨーグルト	米 じゃがいも 人参 玉葱 白菜 味噌 ヨーグルト
13 ・ 27	木	パン粥 鶏肉とブロッコリー煮 じゃがいもと人参のスープ	食パン 鶏ひき肉 ブロッコリー 葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 人参 塩	青のり葱粥 貝だくさん味噌汁 りんごのコンポート	米 青のり 葱 麩 トマト じゃがいも 味噌 りんご
14	金	お粥 魚と野菜のうま煮 玉葱とほうれん草のすまし汁	米 白身魚 キャベツ 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 ほうれん草 醤油	味噌にゅうめん 人参ときゅうりの洋風煮 バナナヨーグルト	そうめん 玉葱 みりん 味噌 人参 きゅうり 片栗粉 砂糖 塩 プレーンヨーグルト バナナ 砂糖
15 ・ 29	土	煮込みうどん 麩とさつまいも煮 果物	乾麺 葱 みりん 醤油 麩 さつまいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ	おかか粥 さつまいもと玉葱のスープ煮 人参と葱のスープ	米 かつお節 さつまいも 玉葱 片栗粉 砂糖 塩 人参 葱 塩
17	月	お粥 春雨と鶏肉の煮物 大根となすの味噌汁	米 春雨 鶏ひき肉 人参 キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 なす 味噌	キャベツ粥 麩と野菜のスープ 果物	米 キャベツ 麩 人参 チンゲン菜 塩 バナナ
28	金	お粥 魚の味噌煮 大根と葱のすまし汁	米 白身魚 人参 キャベツ 片栗粉 みりん 味噌 大根 葱 醤油	大根粥 じゃがいものミルクスープ 人参煮	米 大根 じゃがいも 玉葱 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しく下さい。