

令和7年11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             | 土 | お粥または軟飯<br>野菜のおかか煮<br>じゃがいもとほうれん草の味噌汁    | 米<br>人参 大根 かつお節 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>じゃがいも ほうれん草 味噌         | ほうれん草粥または<br>ほうれん草軟飯<br>紅白煮<br>玉葱と麩のすまし汁            | 米 ほうれん草<br>じゃがいも 人参 片栗粉 みりん<br>砂糖 醤油<br>玉葱 麩 醤油                                   |
| 4<br>・<br>18  | 火 | パン粥またはトースト<br>鶏肉の卵とじ<br>レタスと人参のスープ       | 食パン<br>鶏ひき肉 玉葱 きゅうり 卵<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>レタス 人参 塩         | チーズ人参粥または<br>チーズ人参軟飯<br>豆腐の味噌汁<br>果物                | 米 粉チーズ 人参<br>絹豆腐 じゃがいも きゅうり<br>味噌<br>みかん                                          |
| 5<br>・<br>19  | 水 | お粥または軟飯<br>魚のごまあんかけ煮<br>白菜と葉葱のすまし汁       | 米<br>白身魚 人参 さつまいも 小松菜<br>すりごま 片栗粉 みりん 砂糖<br>醤油<br>白菜 葉葱 醤油 | 葉葱おかか粥または<br>葉葱おかか軟飯<br>白菜と人参のスープ煮<br>さつまいもと小松菜の味噌汁 | 米 葉葱 かつお節<br>白菜 人参 片栗粉 砂糖 塩<br>さつまいも 小松菜 味噌                                       |
| 6<br>・<br>20  | 木 | 豚肉入り焼きうどん風<br>豆腐とかぼちゃ煮<br>玉葱ときゅうりのスープ    | 乾麺 豚ひき肉 人参 油 醤油<br>絹豆腐 かぼちゃ 片栗粉 みりん<br>砂糖 醤油<br>玉葱 きゅうり 塩  | 玉葱粥または玉葱軟飯<br>人参とかぼちゃの味噌汁<br>みかんヨーグルト               | 米 玉葱<br>人参 かぼちゃ 味噌<br>ヨーグルト みかん                                                   |
| 7<br>・<br>21  | 金 | お粥または軟飯<br>ミニ肉団子の煮物<br>キャベツと葱の味噌汁        | 米<br>鶏ひき肉 玉葱 里いも 人参<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>キャベツ 葱 味噌          | にゅうめん<br>野菜のミルク煮<br>スティック人参                         | そうめん 葱 生わかめ みりん<br>醤油<br>玉葱 キャベツ 牛乳 片栗粉<br>砂糖<br>人参 醤油                            |
| 8<br>・<br>22  | 土 | お粥または軟飯<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>人参とチンゲン菜の味噌汁     | 米<br>鶏ひき肉 かぼちゃ 玉葱 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>人参 チンゲン菜 味噌          | チンゲン菜粥または<br>チンゲン菜軟飯<br>玉葱と人参煮<br>豆腐とかぼちゃのスープ       | 米 チンゲン菜<br>玉葱 人参 片栗粉 みりん 砂糖<br>醤油<br>絹豆腐 かぼちゃ 塩                                   |
| 10            | 月 | お粥または軟飯<br>春雨と鶏肉の煮物<br>さつまいもと玉葱の味噌汁      | 米<br>春雨 鶏ひき肉 人参 白菜<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>さつまいも 玉葱 味噌         | きな粉粥またはきな粉軟飯<br>貝だくさんスープ<br>スティック人参                 | 米 きな粉<br>白菜 きゅうり 玉葱 塩<br>人参 醤油                                                    |
| 11<br>・<br>25 | 火 | お粥または軟飯<br>豆腐の野菜あんかけ<br>かぶときゅうりのすまし汁     | 米<br>絹豆腐 玉葱 キャベツ 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>かぶ きゅうり 醤油            | ほうれん草蒸しパン<br>ツナと野菜煮<br>人参とわかめのスープ                   | 牛乳 ほうれん草 小麦粉<br>ベーキングパウダー バター 砂糖<br>ツナ缶 ブロッコリー きゅうり<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>人参 生わかめ 塩 |
| 12<br>・<br>26 | 水 | お粥または軟飯<br>鶏肉のオーロラ煮<br>白菜とじゃがいものスープ      | 米<br>鶏ひき肉 人参 トマトピューレ<br>玉葱 片栗粉 砂糖 醤油<br>白菜 じゃがいも 塩         | ポテト粥またはポテト軟飯<br>野菜の味噌汁<br>ヨーグルト                     | 米 じゃがいも<br>人参 玉葱 白菜 味噌<br>ヨーグルト                                                   |
| 13<br>・<br>27 | 木 | パン粥またはトースト<br>鶏肉とブロッコリー煮<br>じゃがいもと人参のスープ | 食パン<br>鶏ひき肉 ブロッコリー 葱<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>じゃがいも 人参 塩        | 青のり葱粥または<br>青のり葱軟飯<br>貝だくさん味噌汁<br>りんごのコンポート         | 米 青のり 葱<br>麩 トマト じゃがいも 味噌<br>りんご                                                  |
| 14            | 金 | お粥または軟飯<br>魚と野菜のうま煮<br>玉葱とほうれん草のすまし汁     | 米<br>白身魚 キャベツ 大根 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>玉葱 ほうれん草 醤油           | 味噌にゅうめん<br>人参ときゅうりの洋風煮<br>バナナヨーグルト                  | そうめん 玉葱 みりん 味噌<br>人参 きゅうり 片栗粉 砂糖 塩<br>プレーンヨーグルト バナナ 砂糖                            |
| 15<br>・<br>29 | 土 | 煮込みうどん<br>麩とさつまいも煮<br>果物                 | 乾麺 葱 みりん 醤油<br>麩 さつまいも 玉葱 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>バナナ          | おかか粥またはおかか軟飯<br>さつまいもと玉葱のスープ煮<br>人参と葱のスープ           | 米 かつお節<br>さつまいも 玉葱 片栗粉 砂糖<br>塩<br>人参 葱 塩                                          |
| 17            | 月 | お粥または軟飯<br>春雨と鶏肉の煮物<br>大根となすの味噌汁         | 米<br>春雨 鶏ひき肉 人参 キャベツ<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>大根 なす 味噌          | キャベツ粥または<br>キャベツ軟飯<br>麩と野菜のスープ<br>果物                | 米 キャベツ<br>麩 人参 チンゲン菜 塩<br>バナナ                                                     |
| 28            | 金 | お粥または軟飯<br>魚の味噌煮<br>大根と葱のすまし汁            | 米<br>白身魚 人参 キャベツ 片栗粉<br>みりん 味噌<br>大根 葱 醤油                  | 大根粥または大根軟飯<br>じゃがいものミルクスープ<br>スティック人参<br>煮豆         | 米 大根<br>じゃがいも 玉葱 牛乳 塩<br>人参 醤油<br>金時豆 砂糖                                          |

※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。