

令和8年1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                                                          |
| 5・19  | 月 | 煮込みうどん<br>高野豆腐の煮物<br><br>人参煮        | 乾麺 葱 みりん 醤油<br>高野豆腐 じゃがいも 玉葱 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>人参 片栗粉 醤油     | おかか粥<br>貝だくさんスープ<br>りんごのコンポート                 | 米 かつお節<br>白菜 じゃがいも 小松菜 塩<br>りんご                               |
| 6・20  | 火 | お粥<br>鶏肉のスープ煮<br><br>キャベツとほうれん草の味噌汁 | 米<br>鶏ひき肉 人参 大根 片栗粉 砂糖<br>塩<br>キャベツ ほうれん草 味噌                   | わかめ粥<br>野菜のすまし汁<br>バナナヨーグルト                   | 米 生わかめ<br>大根 キャベツ 人参 醤油<br>ヨーグルト バナナ                          |
| 7     | 水 | パン粥<br>トマトシチュー風<br><br>玉葱と人参のスープ    | 食パン<br>鶏ひき肉 じゃがいも ブロッコリー<br>牛乳 トマトピューレ 小麦粉<br>バター 塩<br>玉葱 人参 塩 | しらす粥<br>玉葱とかぶの煮物<br>じゃがいもと小松菜の味噌汁             | 米 しらす干し<br>玉葱 かぶ 片栗粉 みりん 砂糖<br>醤油<br>じゃがいも 小松菜 味噌             |
| 8・22  | 木 | お粥<br>魚と野菜煮<br><br>大根と玉葱の味噌汁        | 米<br>白身魚 キャベツ 小松菜 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>大根 玉葱 味噌                 | お粥<br>野菜の洋風煮<br><br>麩とキャベツのスープ                | 米<br>大根 人参 小松菜 片栗粉 砂糖<br>塩<br>麩 キャベツ 塩                        |
| 9・23  | 金 | お粥<br>豆腐の味噌煮<br><br>白菜とチンゲン菜のすまし汁   | 米<br>絹豆腐 人参 里いも 片栗粉<br>みりん 味噌<br>白菜 チンゲン菜 醤油                   | 白菜粥<br>さつまいもと人参のミルクスープ<br>果物                  | 米 白菜<br>さつまいも 人参 牛乳 塩<br>みかん                                  |
| 10・24 | 土 | お粥<br>じゃがいもとツナ煮<br><br>葉葱と人参の味噌汁    | 米<br>ツナ缶 じゃがいも 玉葱 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>葉葱 人参 味噌                 | ポテト粥<br>玉葱と人参煮<br><br>豆腐と葉葱のスープ               | 米 じゃがいも<br>玉葱 人参 片栗粉 みりん 砂糖<br>醤油<br>絹豆腐 葉葱 塩                 |
| 13・27 | 火 | パン粥<br>魚のスープ煮<br><br>レタスと葱のスープ      | 食パン<br>白身魚 ブロッコリー 大根 片栗粉<br>砂糖 塩<br>レタス 葱 塩                    | 葱粥<br>野菜のおかか煮<br><br>人参とチンゲン菜の味噌汁             | 米 葱<br>大根 レタス かつお節 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>人参 チンゲン菜 味噌            |
| 14・28 | 水 | お粥<br>玉葱とじゃがいもの洋風煮<br>キャベツと葉葱の味噌汁   | 米<br>玉葱 じゃがいも 片栗粉 砂糖 塩<br>キャベツ 葉葱 味噌                           | にゅうめん<br>豆腐の野菜あんかけ<br>果物                      | そうめん 生わかめ 葉葱 みりん<br>醤油<br>絹豆腐 玉葱 キャベツ 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>みかん |
| 15・29 | 木 | お粥<br>鶏肉の春雨煮<br><br>玉葱ときゅうりのスープ     | 米<br>鶏ひき肉 じゃがいも 人参 春雨<br>片栗粉 砂糖 塩<br>玉葱 きゅうり 塩                 | 人参粥<br>きゅうりとじゃがいもの味噌汁<br>りんごのコンポート<br>ヨーグルトかけ | 米 人参<br>きゅうり じゃがいも 味噌<br>ヨーグルト りんご                            |
| 16・30 | 金 | 焼きうどん風<br>じゃがいもと玉葱のスープ<br>人参煮       | 乾麺 鶏ひき肉 キャベツ 油 醤油<br>じゃがいも 玉葱 塩<br>人参 片栗粉 醤油                   | ツナ粥<br>トマトと玉葱の煮物<br>キャベツと人参の味噌汁               | 米 ツナ缶<br>トマト 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖<br>醤油<br>キャベツ 人参 味噌                |
| 17・31 | 土 | お粥<br>紅白煮<br><br>野菜と麩の味噌汁           | 米<br>大根 人参 片栗粉 みりん 砂糖<br>醤油<br>玉葱 ほうれん草 麩 味噌                   | ほうれん草粥<br>玉葱と大根のスープ<br>バナナヨーグルト               | 米 ほうれん草<br>玉葱 大根 塩<br>ヨーグルト バナナ                               |
| 21    | 水 | パン粥<br>トマトシチュー風<br><br>玉葱と人参のスープ    | 食パン<br>鶏ひき肉 じゃがいも ブロッコリー<br>牛乳 トマトピューレ 小麦粉<br>バター 塩<br>玉葱 人参 塩 | お粥<br>野菜のおかか煮<br>じゃがいもと葱の味噌汁                  | 米<br>ブロッコリー 玉葱 かつお節<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>じゃがいも 葱 味噌            |
| 26    | 月 | お粥<br>鶏肉の味噌煮<br><br>白菜と小松菜のすまし汁     | 米<br>鶏ひき肉 人参 トマト 片栗粉<br>みりん 味噌<br>白菜 小松菜 醤油                    | お粥<br>麩の洋風煮<br>玉葱とトマトのスープ                     | 米<br>白菜 人参 麩 片栗粉 砂糖 塩<br>玉葱 トマト 塩                             |

※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。