

# 令和8年1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		
5 ・ 19 月	煮込みうどん 高野豆腐の煮物 スティック人参	乾麺 葱 みりん 醤油 高野豆腐 じゃがいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 醤油	ミルク	おかか粥またはおかか軟飯 具だくさんスープ りんごのコンポート	米 かつお節 白菜 じゃがいも 小松菜 塩 りんご	ミルク
6 ・ 20 火	お粥または軟飯 鶏肉のスープ煮 キャベツとほうれん草の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 大根 片栗粉 砂糖 塩 キャベツ ほうれん草 味噌	ミルク	わかめ粥またはわかめ軟飯 野菜のすまし汁 バナナヨーグルト	米 生わかめ 大根 キャベツ 人参 醤油 ヨーグルト バナナ	ミルク
7 ・ 21 水	パン粥またはトースト トマトシチュー風 玉葱と人参のスープ	食パン 鶏ひき肉 じゃがいも ブロッコリー 牛乳 トマトピューレ 小麦粉 バター 塩 玉葱 人参 塩	ミルク	しらす粥またはしらす軟飯 玉葱とかぶの煮物 じゃがいもと小松菜の味噌汁	米 しらす干し 玉葱 かぶ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 小松菜 味噌	ミルク
8 ・ 22 木	お粥または軟飯 魚と野菜煮 大根と玉葱の味噌汁	米 白身魚 キャベツ 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 玉葱 味噌	ミルク	蒸しパン 野菜の洋風煮 麸とキャベツのスープ	牛乳 油 ベーキングパウダー 小麦粉 砂糖 塩 大根 人参 小松菜 片栗粉 砂糖 塩 麸 キャベツ 塩	ミルク
9 ・ 23 金	お粥または軟飯 豆腐の味噌煮 かき玉汁	米 絹豆腐 人参 里いも 片栗粉 みりん 味噌 卵 白菜 チンゲン菜 片栗粉 醤油	ミルク	白菜粥または白菜軟飯 さつまいもと人参のミルクスープ 果物	米 白菜 さつまいも 人参 牛乳 塩 みかん	ミルク
10 ・ 24 土	お粥または軟飯 じゃがいもとツナ煮 葉葱と人参の味噌汁	米 ツナ缶 じゃがいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 葉葱 人参 味噌	ミルク	ポテト粥またはポテト軟飯 玉葱と人参煮 豆腐と葉葱のスープ	米 じゃがいも 玉葱 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 絹豆腐 葉葱 塩	ミルク
13 ・ 27 火	パン粥またはトースト 魚のスープ煮 レタスと葱のスープ	食パン 白身魚 ブロッコリー 大根 片栗粉 砂糖 塩 レタス 葱 塩	ミルク	葱粥または葱軟飯 野菜のおかか煮 人参とチンゲン菜の味噌汁	米 葱 大根 レタス かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 チンゲン菜 味噌	ミルク
14 ・ 28 水	お粥または軟飯 ミニ肉団子の洋風煮 キャベツと葉葱の味噌汁	米 豚ひき肉 玉葱 じゃがいも 片栗粉 砂糖 塩 キャベツ 葉葱 味噌	ミルク	にゅうめん 豆腐の野菜あんかけ 果物	そうめん 生わかめ 葉葱 みりん 醤油 絹豆腐 玉葱 キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 みかん	ミルク
15 ・ 29 木	お粥または軟飯 鶏肉の春雨煮 玉葱ときゅうりのスープ	米 鶏ひき肉 じゃがいも 人参 春雨 片栗粉 砂糖 塩 玉葱 きゅうり 塩	ミルク	人参粥または人参軟飯 きゅうりとじゃがいもの味噌汁 りんごのコンポート ヨーグルトかけ	米 人参 きゅうり じゃがいも 味噌 ヨーグルト りんご	ミルク
16 ・ 30 金	焼きうどん風 じゃがいもと玉葱のスープ スティック人参	乾麺 鶏ひき肉 キャベツ 油 醤油 じゃがいも 玉葱 塩 人参 醤油	ミルク	ツナ粥またはツナ軟飯 トマトと玉葱の煮物 キャベツと人参の味噌汁	米 ツナ缶 トマト 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 人参 味噌	ミルク
17 ・ 31 土	お粥または軟飯 紅白煮 野菜と麸の味噌汁	米 大根 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 ほうれん草 麺 味噌	ミルク	ほうれん草粥またはほうれん草軟飯 玉葱と大根のスープ バナナヨーグルト	米 ほうれん草 玉葱 大根 塩 ヨーグルト バナナ	ミルク
21 ・ 水	パン粥またはトースト トマトシチュー風 玉葱と人参のスープ	食パン 鶏ひき肉 じゃがいも ブロッコリー 牛乳 トマトピューレ 小麦粉 バター 塩 玉葱 人参 塩	ミルク	お粥または軟飯 野菜のおかか煮 じゃがいもと葱の味噌汁	米 ブロッコリー 玉葱 かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 葱 味噌	ミルク
26 ・ 月	お粥または軟飯 鶏肉の味噌煮 白菜と小松菜のすまし汁	米 鶏ひき肉 人参 トマト 片栗粉 みりん 味噌 白菜 小松菜 醤油	ミルク	お粥または軟飯 麸の洋風煮 玉葱とトマトのスープ	米 白菜 人参 麺 片栗粉 砂糖 塩 玉葱 トマト 塩	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しください。