

# 令和8年3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
2月16日	煮込みうどん 鶏肉のスープ煮 人参煮	乾麺 葱 みりん 醤油 鶏ひき肉 白菜 ジャガイモ 片栗粉 砂糖 塩 人参 片栗粉 醤油	チーズ粥 野菜とツナ煮 葱と白菜の味噌汁	米 粉チーズ ツナ缶 玉葱 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 葱 白菜 味噌
3月火	お粥 魚の洋風あんかけ きゅうりと大根のすまし汁	米 白身魚 人参 里いも 片栗粉 砂糖 塩 きゅうり 大根 醤油	里いもおかか粥 大根と人参の味噌汁 果物	米 里いも かつお節 大根 人参 味噌 バナナ
4月18日	お粥 鶏肉の煮物 じゃがいもとキャベツの味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも キャベツ 味噌	きな粉葱粥 じゃがいも煮 キャベツと豆腐のスープ	米 きな粉 葱 じゃがいも 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 絹豆腐 塩
5月19日	お粥 魚と野菜煮 玉葱と大根の味噌汁	米 白身魚 トマト 白菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 大根 味噌	さつまいも粥 トマトと葱のミルクスープ りんごのコンポート	米 さつまいも トマト 葱 牛乳 塩 りんご
6月金	パン粥 鶏肉の洋風煮 レタスと人参のスープ	食パン 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー 片栗粉 砂糖 塩 レタス 人参 塩	人参粥 豆腐と春雨煮 玉葱ときゅうりの味噌汁	米 人参 絹豆腐 春雨 レタス 生わかめ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 きゅうり 味噌
7月21日	お粥 野菜と麩煮 なすとじゃがいもの味噌汁	米 人参 玉葱 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす ジャガイモ 味噌	ポテト粥 貝だくさんスープ ヨーグルト	米 ジャガイモ 人参 玉葱 なす 塩 ヨーグルト
9月23日	お粥 鶏肉の煮物 大根と人参の味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 ジャガイモ チンゲン菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 人参 味噌	チンゲン菜粥 大根とキャベツのおかか煮 人参と玉葱のスープ	米 チンゲン菜 大根 キャベツ かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 玉葱 塩
10月24日	パン粥 鶏肉と野菜の彩り煮 さつまいもと玉葱のスープ	食パン 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 さつまいも 玉葱 塩	青のり粥 白菜とさつまいも煮 麩と野菜の味噌汁	米 青のり 白菜 さつまいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 麩 きゅうり 人参 味噌
11月25日	お粥 鶏肉のオーロラ煮 きゅうりと人参のすまし汁	米 鶏ひき肉 トマトピューレ 玉葱 ブロッコリー 片栗粉 砂糖 醤油 きゅうり 人参 醤油	にゅうめん ツナと野菜の洋風煮 果物	そうめん 葉葱 みりん 醤油 ツナ缶 きゅうり 玉葱 片栗粉 砂糖 塩 バナナ
12月木	お粥 魚と野菜のソテー煮 玉葱とほうれん草のすまし汁	米 白身魚 キャベツ かぶ 片栗粉 油 砂糖 塩 玉葱 ほうれん草 醤油	かぶ粥 キャベツと人参の味噌汁 みかんヨーグルト	米 かぶ キャベツ 人参 味噌 ヨーグルト みかん
13月27日	わかめうどん 鶏肉のそぼろあん 人参煮	乾麺 生わかめ 葱 みりん 醤油 鶏ひき肉 大根 ジャガイモ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 片栗粉 醤油	小松菜粥 麩の味噌煮 葱と大根のスープ	米 小松菜 じゃがいも 人参 麩 片栗粉 みりん 味噌 葱 大根 塩
14月28日	お粥 野菜のミルク煮 大根とチンゲン菜のスープ	米 玉葱 人参 牛乳 片栗粉 砂糖 大根 チンゲン菜 塩	おかか粥 人参と大根の煮物 チンゲン菜と玉葱の味噌汁	米 かつお節 人参 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 チンゲン菜 玉葱 味噌
17月31日	お粥 豆腐と野菜の煮物 葉葱ときゅうりの味噌汁	米 絹豆腐 玉葱 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 葉葱 きゅうり 味噌	ブロッコリー粥 玉葱とじゃがいもの味噌汁 バナナヨーグルト	米 ブロッコリー 玉葱 ジャガイモ 味噌 ヨーグルト バナナ
26月木	お粥 魚と野菜のソテー煮 玉葱とほうれん草の味噌汁	米 白身魚 キャベツ かぶ 片栗粉 油 砂糖 塩 玉葱 ほうれん草 味噌	かぶ粥 キャベツと人参のすまし汁 バナナヨーグルト	米 かぶ キャベツ 人参 醤油 ヨーグルト バナナ
30月	お粥 鶏肉のバター煮 キャベツと小松菜の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 トマト 片栗粉 バター 砂糖 塩 キャベツ 小松菜 味噌	パン粥 野菜のスープ煮 麩と野菜のスープ	食パン 人参 キャベツ 小松菜 片栗粉 砂糖 塩 トマト 葱 麩 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。