

# 令和8年4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・15<br>水  | 煮込みうどん<br>鶏肉とじゃがいもの煮物<br>果物         | 乾麺 葱 人参 みりん 醤油<br>鶏ひき肉 じゃがいも 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>バナナ   | 玉葱粥<br>豆腐と野菜のスープ<br>人参煮             | 米 玉葱<br>絹豆腐 きゅうり ほうれん草 塩<br>人参 片栗粉 醤油                              |
| 2・16<br>木  | お粥<br>豆腐と野菜のトマトあん<br>じゃがいもとキャベツのスープ | 米<br>絹豆腐 人参 トマトピューレ<br>玉葱 片栗粉 砂糖 醤油 味噌<br>じゃがいも キャベツ 塩 | お粥<br>人参とじゃがいものミルク煮<br>玉葱とキャベツのすまし汁 | 米<br>人参 じゃがいも 牛乳 片栗粉<br>砂糖<br>玉葱 キャベツ 醤油                           |
| 3・17<br>金  | お粥<br>魚の野菜あんかけ<br>大根とチンゲン菜の味噌汁      | 米<br>白身魚 玉葱 人参 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>大根 チンゲン菜 味噌         | お粥<br>麩の洋風煮<br>チンゲン菜と人参のスープ         | 米<br>大根 玉葱 麩 片栗粉 砂糖 塩<br>チンゲン菜 人参 塩                                |
| 4・18<br>土  | お粥<br>高野豆腐の煮物<br>さつまいもと葱の味噌汁        | 米<br>高野豆腐 人参 大根 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>さつまいも 葱 味噌         | 葱粥<br>さつまいもと人参のおかか煮<br>玉葱と小松菜のスープ   | 米 葱<br>さつまいも 人参 かつお節<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>玉葱 小松菜 塩                  |
| 6・20<br>月  | 洋風焼きうどん風<br>レタスと大根のスープ<br>果物        | 乾麺 鶏ひき肉 人参 粉チーズ<br>油 醤油<br>レタス 大根 塩<br>みかん類            | ツナ粥<br>じゃがいもと大根の煮物<br>きゅうりと玉葱の味噌汁   | 米 ツナ缶<br>じゃがいも 大根 片栗粉 みりん<br>砂糖 醤油<br>きゅうり 玉葱 味噌                   |
| 7・21<br>火  | お粥<br>魚のスープ煮<br>玉葱となすの味噌汁           | 米<br>白身魚 トマト 小松菜 片栗粉<br>砂糖 塩<br>玉葱 なす 味噌               | トマトにゆうめん<br>野菜のしらす煮<br>人参煮          | そうめん トマト みりん 醤油<br>しらす干し 玉葱 小松菜 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>人参 片栗粉 醤油      |
| 8・22<br>水  | お粥<br>鶏肉の煮物<br>かぶときゅうりのスープ          | 米<br>鶏ひき肉 玉葱 じゃがいも<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>かぶ きゅうり 塩       | かぶ粥<br>貝だくさん味噌汁<br>バナナヨーグルト         | 米 かぶ<br>じゃがいも 人参 絹豆腐 味噌<br>ヨーグルト バナナ                               |
| 9・23<br>木  | パン粥<br>魚の洋風煮<br>キャベツと葉葱のスープ         | 食パン<br>白身魚 グリーンアスパラガス<br>人参 片栗粉 砂糖 塩<br>キャベツ 葉葱 塩      | 味噌粥<br>麩の彩り煮<br>アスパラとキャベツのすまし汁      | 米 味噌<br>人参 ブロッコリー 麩 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>グリーンアスパラガス キャベツ<br>醤油      |
| 10・24<br>金 | お粥<br>豆腐と野菜のソテー煮<br>葱とわかめの味噌汁       | 米<br>絹豆腐 キャベツ 大根 人参 油<br>片栗粉 砂糖 塩<br>葱 生わかめ 味噌         | 青のり粥<br>じゃがいもと野菜のおかか煮<br>人参と大根のスープ  | 米 青のり<br>キャベツ じゃがいも かつお節<br>葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>人参 大根 塩             |
| 11・25<br>土 | お粥<br>人参と玉葱の煮物<br>野菜と麩の味噌汁          | 米<br>人参 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖<br>醤油<br>かぶ なす 麩 味噌              | 人参粥<br>なすと玉葱のミルクスープ<br>果物           | 米 人参<br>なす 玉葱 牛乳 塩<br>みかん類   |
| 13・27<br>月 | お粥<br>鶏肉の洋風煮<br>キャベツとじゃがいもの味噌汁      | 米<br>鶏ひき肉 人参 玉葱 片栗粉<br>砂糖 塩<br>キャベツ じゃがいも 味噌           | とろみにゆうめん<br>じゃがいもと玉葱の煮物<br>みかんヨーグルト | そうめん キャベツ 片栗粉<br>みりん 醤油<br>じゃがいも 玉葱 片栗粉 みりん<br>砂糖 醤油<br>ヨーグルト みかん類 |
| 14・28<br>火 | お粥<br>魚の味噌煮<br>かぶと人参のすまし汁           | 米<br>白身魚 トマト 玉葱 片栗粉<br>みりん 味噌<br>かぶ 人参 醤油              | パン粥<br>野菜のスープ煮<br>麩と玉葱のスープ          | 食パン<br>人参 トマト かぶ 片栗粉 砂糖<br>塩<br>麩 玉葱 塩                             |
| 30<br>木    | お粥<br>魚の春雨煮<br>大根と人参の味噌汁            | 米<br>白身魚 葱 きゅうり 春雨<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>大根 人参 味噌        | バターきな粉粥<br>貝だくさんスープ<br>大根煮          | 米 きな粉 バター<br>きゅうり 人参 小松菜 塩<br>大根 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ください。