

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

※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。