

令和8年5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 金	煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 果物	乾麺 葱 みりん 醤油 鶏ひき肉 じゃがいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ	お粥 豆腐と野菜のスープ煮 キャベツとかぶの味噌汁	米 絹豆腐 人参 ほうれん草 片栗粉 砂糖 塩 キャベツ かぶ 味噌
2 土	お粥 鶏肉と野菜のうま煮 大根と人参のスープ	米 鶏ひき肉 玉葱 チンゲン菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 人参 塩	チンゲン菜粥 大根と玉葱煮 人参と豆腐のすまし汁	米 チンゲン菜 大根 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 絹豆腐 醤油
7・21 木	お粥 魚と春雨の味噌煮 大根と玉葱のすまし汁	米 白身魚 人参 小松菜 春雨 片栗粉 みりん 味噌 大根 玉葱 醤油	大根粥 麩と野菜のスープ 人参煮	米 大根 麩 玉葱 小松菜 塩 人参 片栗粉 醤油
8・22 金	パン粥 鶏肉の洋風煮 かぼちゃと葱のスープ	食パン 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー 片栗粉 砂糖 塩 かぼちゃ 葱 塩	ほうれん草粥 かぼちゃと人参のチーズ煮 豆腐ときゅうりの味噌汁	米 ほうれん草 かぼちゃ 人参 粉チーズ 片栗粉 絹豆腐 きゅうり 味噌
9・23 土	お粥 玉葱とじゃがいものおかか煮 かぶと人参の味噌汁	米 玉葱 じゃがいも かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぶ 人参 味噌	かぶ粥 じゃがいもと人参の ミルクスープ 果物	米 かぶ じゃがいも 人参 牛乳 塩 バナナ
11・25 月	焼きうどん風 キャベツと葉葱のスープ 人参煮	乾麺 鶏ひき肉 玉葱 油 醤油 キャベツ 葉葱 塩 人参 片栗粉 醤油	小松菜粥 きゅうりとじゃがいもの 味噌汁 みかんヨーグルト	米 小松菜 きゅうり じゃがいも 味噌 ヨーグルト みかん類
12・26 火	お粥 鶏肉と野菜の煮物 キャベツと大根の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 大根 味噌	人参粥 豆腐とキャベツの洋風煮 大根と玉葱のすまし汁	米 人参 絹豆腐 キャベツ 片栗粉 砂糖 塩 大根 玉葱 醤油
13・27 水	お粥 鶏肉のトマト煮 人参とアスパラのスープ	米 鶏ひき肉 玉葱 トマトピューレ トマト 片栗粉 砂糖 醤油 人参 グリーンアスパラガス 塩	トマト粥 豆腐とじゃがいもの味噌汁 果物	米 トマト 絹豆腐 じゃがいも 玉葱 味噌 みかん類
14・28 木	パン粥 魚のスープ煮 レタスとかぶのスープ	食パン 白身魚 じゃがいも 人参 片栗粉 砂糖 塩 レタス かぶ 塩	味噌粥 かぶとじゃがいものミルク煮 人参とレタスのすまし汁	米 味噌 かぶ じゃがいも 牛乳 片栗粉 砂糖 人参 レタス 醤油
15・29 金	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 人参 キャベツ 片栗粉 油 砂糖 塩 玉葱 ほうれん草 味噌	にゅうめん キャベツと麩煮 果物	そうめん ほうれん草 みりん 醤油 キャベツ 玉葱 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ
16・30 土	お粥 鶏肉の紅白煮 なすとチンゲン菜の味噌汁	米 鶏ひき肉 大根 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす チンゲン菜 味噌	おかか粥 野菜の煮物 チンゲン菜と人参のスープ	米 かつお節 大根 なす 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 チンゲン菜 人参 塩
18 月	お粥 鶏肉のそぼろ煮 貝だくさんスープ	米 鶏ひき肉 きゅうり 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも キャベツ 生わかめ 塩	ポテト粥 野菜の味噌汁 ヨーグルト	米 じゃがいも 人参 玉葱 きゅうり 味噌 ヨーグルト
19 火	お粥 魚と野菜煮 人参とチンゲン菜の味噌汁	米 白身魚 トマト キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 チンゲン菜 味噌	青のりおかかにゅうめん 野菜のスープ煮 果物	そうめん 人参 青のり かつお節 みりん 醤油 玉葱 キャベツ 片栗粉 砂糖 塩 メロン
20 水	とろみうどん じゃがいもとアスパラの ツナ煮 果物	乾麺 葱 片栗粉 みりん 醤油 ツナ缶 グリーンアスパラガス じゃがいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ	玉葱粥 豆腐と野菜のバター煮 じゃがいもと葱のスープ	米 玉葱 絹豆腐 キャベツ 人参 片栗粉 バター 砂糖 塩 じゃがいも 葱 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。