

令和8年7月 献立表

						新宿区立あいじつ子ども園			
日・曜日		午前おやつ	昼 食			午後おやつ			
		献立名	献立名	使用食材		献立名	使用食材		
1	水	牛乳 菓子	ご飯 魚の味噌煮 ポイルキャベツ チンゲン菜の炒め物 麩のすまし汁	米 魚 生姜 酒 みりん 砂糖 味噌 キャベツ 人参 チンゲン菜 しめじ 油 ごま油 塩 こしょう 麩 玉葱 塩 醤油		牛乳／果物 枝豆チーズ 蒸しパン	牛乳／みかん類 牛乳 枝豆 ピザ用チーズ 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖		
			夏野菜の五目炒め丼 じゃがいもとツナ煮 豆腐の味噌汁 果物	米 豚肉 玉葱 ブロッコリー なす 赤ピーマン 片栗粉 油 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 ツナ缶 じゃがいも 人参 玉葱 さやいんげん みりん 砂糖 醤油 豆腐 大根 味噌 みかん類		牛乳 フルーツ寒天 菓子	牛乳 粉寒天 バナナ みかん缶 パイン缶 砂糖 菓子		
3	金	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉の唐揚げ ポイルブロッコリー 甘酢和え かぼちゃの味噌汁	米 鶏肉 生姜 片栗粉 油 酒 醤油 ブロッコリー もやし きゅうり 人参 砂糖 塩 酢 かぼちゃ 生わかめ 味噌		牛乳／果物 チャプチェ	牛乳／西瓜 春雨 豚ひき肉 キャベツ 人参 ほうれん草 ごま油 塩 こしょう 砂糖 醤油		
			大根の炊き込みご飯 長いものそぼろ煮 なすの味噌汁	米 大根 油揚げ 酒 塩 醤油 鶏ひき肉 人参 長いも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 もやし なす 味噌		牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 菓子		
6	月	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の甘酢ソテー ひじきとベーコンのサラダ かぼちゃのスープ	米 豚肉 玉葱 人参 黄ピーマン ピーマン 生姜 片栗粉 油 酒 みりん 砂糖 酢 醤油 ひじき キャベツ ベーコン 油 砂糖 酢 醤油 かぼちゃ ほうれん草 塩 醤油		牛乳／果物 マカロニの きな粉かけ	牛乳／みかん類 マカロニ きな粉 砂糖 塩		
			★七夕★ (7日)七夕冷しうどん (21日)冷しうどん 豚肉と冬瓜のうま煮 果物	乾麺 鶏肉 人参 玉葱 オクラ ホールコーン缶 みりん 砂糖 塩 醤油 乾麺 鶏肉 人参 玉葱 オクラ みりん 砂糖 塩 醤油 豚肉 人参 冬瓜 さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油 バナナ		牛乳／果物 (7日)菓子 (21日)小松菜 じゃこおにぎり	牛乳／西瓜 菓子 米 小松菜 じゃこ 油 砂糖 醤油		
8	水	ヨーグルト	★8日はしんじゅく野菜の日★ カレーライス ピクルス風 果物	米 生姜 にんにく 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも トマトピューレ ヨーグルト 牛乳 小麦粉 油 バター 中濃ソース 塩 カレー粉 かぶ きゅうり 人参 かぶの葉 砂糖 塩 酢 みかん類		牛乳 アップルゼリー 菓子	牛乳 粉寒天 りんごジュース 砂糖 菓子		
			ご飯 揚げ鶏のごま味噌だれ キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁	米 鶏肉 すりごま ブロッコリー 油 片栗粉 酒 みりん 砂糖 味噌 キャベツ かつお節 醤油 豆腐 人参 葉葱 塩 醤油		牛乳／果物 焼きそば	牛乳／キウイフルーツ 蒸し中華麺 豚肉 人参 玉葱 もやし 青のり 油 塩 こしょう 中濃ソース		
10	金	牛乳 菓子	★10日は誕生会★ ★26日は土用の丑の日★ 照り焼きひつまぶし 野菜の酢じょうゆ和え 豚汁 果物	米 魚 きゅうり 刻みのり 油 酒 みりん 醤油 砂糖 もやし 人参 チンゲン菜 砂糖 酢 醤油 豚肉 ごぼう 人参 じゃがいも 油揚げ 葱 油 味噌 (10日)西瓜 (24日)バナナ		牛乳／果物 シュガー トースト	牛乳／みかん類 食パン バター グラニュー糖		
			ご飯 豚肉と生揚げのうま煮 じゃがいもの味噌汁	米 豚肉 人参 大根 玉葱 生揚げ 油 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 小松菜 味噌		牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 菓子		
13	月	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉の香味焼き ポイルポテト キャベツのナムル 冬瓜の味噌汁	米 鶏肉 葱 生姜 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 塩 キャベツ 人参 豆苗 ごま油 砂糖 醤油 冬瓜 もやし 味噌		牛乳／果物 ほうれん草 ホットケーキ	牛乳／みかん類 牛乳 ほうれん草 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖		
			麻婆丼 切干大根のサラダ ズッキーニのスープ 果物	米 生姜 にんにく 豚ひき肉 人参 玉葱 豆腐 トマトピューレ 片栗粉 油 ごま油 砂糖 醤油 味噌 切干大根 きゅうり ハム 人参 油 砂糖 塩 酢 ズッキーニ えのきだけ 塩 醤油 みかん類		牛乳 ゆで とうもろこし 菓子	牛乳 とうもろこし 菓子		
15	水	牛乳 みかん類	パン 魚のカレー風味揚げ ポイルブロッコリー オクラサラダ ウインナーのスープ	ロールパン 魚 片栗粉 油 酒 醤油 カレー粉 ブロッコリー トマト オクラ かぶ かぶの葉 油 砂糖 酢 醤油 ウインナー じゃがいも チンゲン菜 塩 醤油		牛乳／果物 ゆかりおにぎり	牛乳／キウイフルーツ 米 ゆかり		
			ご飯 春雨と野菜の豚肉炒め 油揚げの味噌汁 果物	米 にんにく 豚肉 人参 キャベツ 葱 ニラ 春雨 ごま油 砂糖 塩 醤油 なす 大根 油揚げ 味噌 西瓜		牛乳／果物 豆腐ドーナツ	牛乳／バナナ 豆腐 ホットケーキの素 油 グラニュー糖		
17	金	ヨーグルト	冷し中華そば 豚肉とかぼちゃの煮物 果物	生中華麺 きゅうり トマト もやし 卵 ごま油 砂糖 酢 醤油 豚肉 かぼちゃ 玉葱 さやいんげん みりん 砂糖 醤油 バナナ		牛乳／果物 そぼろおにぎり	牛乳／みかん類 米 鶏ひき肉 生姜 酒 みりん 砂糖 醤油		

※都合により献立を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。		※毎食（昼食、おやつ）、麦茶を提供します。		1～2歳児		3歳以上児		
				エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
本格的な夏を迎え、暑さによる疲れが出やすい時期です。熱中症予防のため、園ではこまめな水分補給を行っています。ご家庭でも、のどが渇く前に水や麦茶を飲むことを心がけ、体調の変化に気を付けて過ごしましょう。				給与目標	450kcal	19.0g	550kcal	23.0g
				平均	466kcal	19.0g	549kcal	21.9g

令和8年7月 初期食献立表

新宿区立あいじつ子ども園

日・曜日		初期食【前半】			初期食【後半】		
		献立名	使用食材		献立名	使用食材	
1	水	つぶし粥 チンゲン菜のペースト キャベツのペースト 野菜スープ	米 チンゲン菜 キャベツ	ミルク	つぶし粥 チンゲン菜のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 白身魚のペースト	米 チンゲン菜 キャベツ 白身魚 片栗粉	ミルク
2	木	つぶし粥 じゃがいものペースト 大根のペースト 野菜スープ	米 じゃがいも 大根	ミルク	つぶし粥 じゃがいものペースト 大根のペースト 野菜スープ 豆腐のペースト	米 じゃがいも 大根 絹豆腐	ミルク
3	金	つぶし粥 かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ	米 かぼちゃ ほうれん草	ミルク	つぶし粥 かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 豆腐のペースト	米 かぼちゃ ほうれん草 絹豆腐	ミルク
4 ・ 18	土	つぶし粥 玉葱のペースト 人参のペースト 野菜スープ	米 玉葱 人参	ミルク	つぶし粥 玉葱のペースト 人参のペースト 野菜スープ	米 玉葱 人参	ミルク
6	月	つぶし粥 かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ	米 かぼちゃ ほうれん草	ミルク	つぶし粥 かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ	米 かぼちゃ ほうれん草	ミルク
7 ・ 21	火	つぶし粥 玉葱のペースト 人参のペースト 野菜スープ	米 玉葱 人参	ミルク	つぶし粥 玉葱のペースト 人参のペースト 野菜スープ 白身魚のペースト	米 玉葱 人参 白身魚 片栗粉	ミルク
8 ・ 22	水	つぶし粥 かぶのペースト じゃがいもペースト 野菜スープ	米 かぶ じゃがいも	ミルク	つぶし粥 かぶのペースト じゃがいもペースト 野菜スープ 豆腐のペースト	米 かぶ じゃがいも 絹豆腐	ミルク
9 ・ 23	木	つぶし粥 ブロッコリーのペースト キャベツのペースト 野菜スープ	米 ブロッコリー キャベツ	ミルク	つぶし粥 ブロッコリーのペースト キャベツのペースト 野菜スープ 豆腐のペースト	米 ブロッコリー キャベツ 絹豆腐	ミルク
10 ・ 24	金	つぶし粥 チンゲン菜のペースト じゃがいものペースト 野菜スープ	米 チンゲン菜 じゃがいも	ミルク	つぶし粥 チンゲン菜のペースト じゃがいものペースト 野菜スープ 白身魚のペースト	米 チンゲン菜 じゃがいも 白身魚 片栗粉	ミルク
11 ・ 25	土	つぶし粥 玉葱のペースト 大根のペースト 野菜スープ	米 玉葱 大根	ミルク	つぶし粥 玉葱のペースト 大根のペースト 野菜スープ	米 玉葱 大根	ミルク
13 ・ 27	月	つぶし粥 じゃがいものペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ	米 じゃがいも ほうれん草	ミルク	つぶし粥 じゃがいものペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ	米 じゃがいも ほうれん草	ミルク
14 ・ 28	火	つぶし粥 きゅうりのペースト 玉葱のペースト 野菜スープ	米 きゅうり 玉葱	ミルク	つぶし粥 きゅうりのペースト 玉葱のペースト 野菜スープ 豆腐のペースト	米 きゅうり 玉葱 絹豆腐	ミルク
15 ・ 29	水	つぶし粥 じゃがいものペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ	米 じゃがいも ブロッコリー	ミルク	つぶし粥 じゃがいものペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ 白身魚のペースト	米 じゃがいも ブロッコリー 白身魚 片栗粉	ミルク
16 ・ 30	木	つぶし粥 大根のペースト 人参のペースト 野菜スープ	米 大根 人参	ミルク	つぶし粥 大根のペースト 人参のペースト 野菜スープ 豆腐のペースト	米 大根 人参 絹豆腐	ミルク
17 ・ 31	金	つぶし粥 かぼちゃのペースト トマトのペースト 野菜スープ	米 かぼちゃ トマト	ミルク	つぶし粥 かぼちゃのペースト トマトのペースト 野菜スープ 白身魚のペースト	米 かぼちゃ トマト 白身魚 片栗粉	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。

※上記で、食べたことのない食材はご家庭でお試ください。

令和8年7月 中期食献立表

新宿区立あいじつ子ども園

日・曜日		午 前		午 後	
		献立名	使用食材	献立名	使用食材
1	水	お粥 魚の味噌煮 玉葱とチンゲン菜のすまし汁	米 白身魚 キャベツ 人参 片栗粉 みりん 味噌 玉葱 チンゲン菜 醤油	チンゲン菜粥 玉葱とキャベツの煮物 麩と人参のスープ	米 チンゲン菜 玉葱 キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 麩 人参 塩
2	木	お粥 ツナと夏野菜の煮物 じゃがいもと大根の味噌汁	米 ツナ缶 ズッキーニ なす 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 大根 味噌	ポテト粥 豆腐と野菜のスープ 果物	米 じゃがいも 絹豆腐 玉葱 人参 塩 みかん類
3	金	お粥 鶏肉の野菜煮 野菜とわかめの味噌汁	米 鶏ひき肉 キャベツ ブロッコリー 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ きゅうり 生わかめ 味噌	にゅうめん 豆腐とかぼちゃのスープ煮 人参煮	そうめん ほうれん草 みりん 醤油 絹豆腐 かぼちゃ 片栗粉 砂糖 塩 人参 片栗粉 醤油
4 ・ 18	土	お粥 人参と大根のそぼろ煮 なすと玉葱の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす 玉葱 味噌	お粥 野菜と麩の煮物 大根と玉葱のスープ	米 なす 人参 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 玉葱 塩
6	月	お粥 鶏肉と野菜のあんかけ煮 かぼちゃとほうれん草のスープ	米 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ ほうれん草 塩	きな粉粥 かぼちゃの煮物 キャベツと人参の味噌汁	米 きな粉 かぼちゃ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 人参 味噌
7 ・ 21	火	煮込みうどん 魚と冬瓜の煮物 果物	乾麺 玉葱 みりん 醤油 白身魚 冬瓜 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ	おかか粥 玉葱と冬瓜のスープ 人参煮	米 かつお節 玉葱 冬瓜 塩 人参 片栗粉 醤油
8 ・ 22	水	お粥 鶏肉と野菜のスープ煮 きゅうりとかぶのスープ	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 片栗粉 砂糖 塩 きゅうり かぶ 塩	かぶ粥 じゃがいもと玉葱のバター煮 豆腐と人参の味噌汁	米 かぶ じゃがいも 玉葱 片栗粉 バター 砂糖 塩 絹豆腐 人参 味噌
9 ・ 23	木	お粥 鶏肉の味噌煮 人参と葉葱のすまし汁	米 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー 片栗粉 みりん 味噌 人参 葉葱 醤油	青のり味噌にゅうめん 豆腐と野菜の洋風煮 果物	そうめん 青のり 葉葱 みりん 味噌 絹豆腐 キャベツ 人参 片栗粉 砂糖 塩 みかん類
10 ・ 24	金	お粥 魚と野菜の彩り煮 じゃがいもと葱の味噌汁	米 白身魚 人参 チンゲン菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 葱 味噌	パン粥 紅白ミルク煮 きゅうりとチンゲン菜のスープ	食パン じゃがいも 人参 牛乳 片栗粉 砂糖 きゅうり チンゲン菜 塩
11 ・ 25	土	お粥 野菜と麩の煮物 じゃがいもと小松菜の味噌汁	米 人参 玉葱 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 小松菜 味噌	人参粥 大根と玉葱のスープ バナナヨーグルト	米 人参 大根 玉葱 塩 ヨーグルト バナナ
13 ・ 27	月	お粥 じゃがいものそぼろ煮 冬瓜とほうれん草の味噌汁	米 鶏ひき肉 じゃがいも キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 冬瓜 ほうれん草 味噌	ほうれん草粥 麩とじゃがいものスープ 人参煮	米 ほうれん草 麩 じゃがいも 葱 塩 人参 片栗粉 醤油
14 ・ 28	火	お粥 豆腐と野菜のトマトあん ズッキーニときゅうりのスープ	米 絹豆腐 人参 トマトピューレ 玉葱 片栗粉 砂糖 醤油 味噌 ズッキーニ きゅうり 塩	玉葱粥 きゅうりと人参のすまし汁 バナナヨーグルト	米 玉葱 きゅうり 人参 醤油 ヨーグルト バナナ
15 ・ 29	水	パン粥 魚のスープ煮 じゃがいもと チンゲン菜のスープ	食パン 白身魚 ブロッコリー トマト 片栗粉 砂糖 塩 じゃがいも チンゲン菜 塩	味噌粥 かぶとじゃがいものおかか煮 チンゲン菜とトマトのすまし汁	米 味噌 かぶ じゃがいも かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 チンゲン菜 トマト 醤油
16 ・ 30	木	お粥 鶏肉と春雨のうま煮 なすと大根の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 葱 春雨 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす 大根 味噌	大根粥 貝だくさんスープ 果物	米 大根 絹豆腐 キャベツ 人参 塩 西瓜
17 ・ 31	金	とろみうどん 魚とかぼちゃのくずあん風 果物	乾麺 きゅうり 片栗粉 みりん 醤油 白身魚 かぼちゃ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ	お粥 玉葱ときゅうり煮 野菜のミルクスープ	米 玉葱 きゅうり 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 トマト かぼちゃ 牛乳 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。

令和8年7月 後期食献立表

新宿区立あいじつ子ども園

日・曜日		午 前			午 後		
		献立名	使用食材		献立名	使用食材	
1	水	お粥または軟飯 魚の味噌煮 玉葱とチンゲン菜のすまし汁	米 白身魚 キャベツ 人参 片栗粉 みりん 味噌 玉葱 チンゲン菜 醤油	ミルク	チンゲン菜粥または チンゲン菜軟飯 玉葱とキャベツの煮物 麩と人参のスープ	米 チンゲン菜 玉葱 キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 麩 人参 塩	ミルク
2	木	お粥または軟飯 ツナと夏野菜の煮物 じゃがいもと大根の味噌汁	米 ツナ缶 ブッキーニ なす 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 大根 味噌	ミルク	ポテト粥またはポテト軟飯 豆腐と野菜のスープ 果物	米 じゃがいも 絹豆腐 玉葱 人参 塩 みかん類	ミルク
3	金	お粥または軟飯 鶏肉の野菜煮 野菜とわかめの味噌汁	米 鶏ひき肉 キャベツ ブロッコリー 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ きゅうり 生わかめ 味噌	ミルク	にゅうめん 豆腐とかぼちゃのスープ煮 スティック人参	そうめん ほうれん草 みりん 醤油 絹豆腐 かぼちゃ 片栗粉 砂糖 塩 人参 醤油	ミルク
4 ・ 18	土	お粥または軟飯 人参と大根のそぼろ煮 なすと玉葱の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす 玉葱 味噌	ミルク	お粥または軟飯 野菜と麩の煮物 大根と玉葱のスープ	米 なす 人参 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 玉葱 塩	ミルク
6	月	お粥または軟飯 鶏肉と野菜のあんかけ煮 かぼちゃとほうれん草のスープ	米 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ ほうれん草 塩	ミルク	きな粉粥またはきな粉軟飯 かぼちゃの煮物 キャベツと人参の味噌汁	米 きな粉 かぼちゃ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 人参 味噌	ミルク
7 ・ 21	火	煮込みうどん 魚と冬瓜の煮物 果物	乾麺 玉葱 みりん 醤油 白身魚 冬瓜 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ	ミルク	おかか粥または おかか軟飯 玉葱と冬瓜のスープ スティック人参	米 かつお節 玉葱 冬瓜 塩 人参 醤油	ミルク
8 ・ 22	水	お粥または軟飯 ミニ肉団子のスープ煮 きゅうりとかぶのスープ	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 片栗粉 砂糖 塩 きゅうり かぶ 塩	ミルク	かぶ粥またはかぶ軟飯 じゃがいもと玉葱のバター煮 豆腐と人参の味噌汁	米 かぶ じゃがいも 玉葱 片栗粉 バター 砂糖 塩 絹豆腐 人参 味噌	ミルク
9 ・ 23	木	お粥または軟飯 鶏肉のごま味噌煮 人参と葉葱のすまし汁	米 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー すりごま 片栗粉 みりん 味噌 人参 葉葱 醤油	ミルク	青のり味噌にゅうめん 豆腐と野菜の洋風煮 果物	そうめん 青のり 葉葱 みりん 味噌 絹豆腐 キャベツ 人参 片栗粉 砂糖 塩 みかん類	ミルク
10 ・ 24	金	お粥または軟飯 魚と野菜の彩り煮 じゃがいもと葱の味噌汁	米 白身魚 人参 チンゲン菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 葱 味噌	ミルク	パン粥またはトースト 紅白ミルク煮 きゅうりとチンゲン菜のスープ	食パン じゃがいも 人参 牛乳 片栗粉 砂糖 きゅうり チンゲン菜 塩	ミルク
11 ・ 25	土	お粥または軟飯 野菜と麩の煮物 じゃがいもと小松菜の味噌汁	米 人参 玉葱 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 小松菜 味噌	ミルク	人参粥または人参軟飯 大根と玉葱のスープ バナナヨーグルト	米 人参 大根 玉葱 塩 ヨーグルト バナナ	ミルク
13 ・ 27	月	お粥または軟飯 じゃがいものそぼろ煮 冬瓜とほうれん草の味噌汁	米 鶏ひき肉 じゃがいも キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 冬瓜 ほうれん草 味噌	ミルク	ほうれん草粥または ほうれん草軟飯 麩とじゃがいものスープ スティック人参	米 ほうれん草 麩 じゃがいも 葱 塩 人参 醤油	ミルク
14 ・ 28	火	お粥または軟飯 麻婆豆腐風 ズッキーニときゅうりのスープ	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 ズッキーニ きゅうり 塩	ミルク	玉葱粥または玉葱軟飯 きゅうりと人参のすまし汁 バナナヨーグルト	米 玉葱 きゅうり 人参 醤油 ヨーグルト バナナ	ミルク
15 ・ 29	水	パン粥またはトースト 魚のスープ煮 じゃがいもと チンゲン菜のスープ	食パン 白身魚 ブロッコリー トマト 片栗粉 砂糖 塩 じゃがいも チンゲン菜 塩	ミルク	味噌粥または味噌軟飯 かぶとじゃがいものおかか煮 チンゲン菜とトマトのすまし汁	米 味噌 かぶ じゃがいも かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 チンゲン菜 トマト 醤油	ミルク
16 ・ 30	木	お粥または軟飯 鶏肉と春雨のうま煮 なすと大根の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 葱 春雨 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす 大根 味噌	ミルク	大根粥または大根軟飯 貝だくさんスープ 果物	米 大根 絹豆腐 キャベツ 人参 塩 西瓜	ミルク
17 ・ 31	金	とろみうどん 魚とかぼちゃの卵とし 果物	乾麺 きゅうり 片栗粉 みりん 醤油 白身魚 かぼちゃ 玉葱 卵 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ	ミルク	お粥または軟飯 玉葱ときゅうり煮 野菜のミルクスープ	米 玉葱 きゅうり 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 トマト かぼちゃ 牛乳 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ください。

令和8年7月 献立表（完了食）

						新宿区立あいじつ子ども園	
日・曜日		午前おやつ	昼 食			午後おやつ	
		献立名	献立名	使用食材		献立名	使用食材
1	水	牛乳 菓子	ご飯 魚の味噌煮 ボイルキャベツ チンゲン菜の炒め物 麩のすまし汁	米 魚 生姜 酒 みりん 砂糖 味噌 キャベツ 人参 チンゲン菜 しめじ 油 ごま油 塩 こしょう 麩 玉葱 塩 醤油		牛乳／果物 枝豆チーズ 蒸しパン	牛乳／みかん類 牛乳 枝豆 ピザ用チーズ 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖
2	木	ヨーグルト	夏野菜の五目炒め丼 じゃがいもとツナ煮 豆腐の味噌汁 果物	米 豚肉 玉葱 ブッキーニ なす 赤ピーマン 片栗粉 油 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 ツナ缶 じゃがいも 人参 玉葱 さやいんげん みりん 砂糖 醤油 豆腐 大根 味噌 みかん類		牛乳 フルーツ寒天 菓子	牛乳 粉寒天 バナナ みかん缶 パイン缶 砂糖 菓子
3	金	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉の唐揚げ ボイルブロッコリー 甘酢和え かぼちゃの味噌汁	米 鶏肉 生姜 片栗粉 油 酒 醤油 ブロッコリー もやし きゅうり 人参 砂糖 塩 酢 かぼちゃ 生わかめ 味噌		牛乳／果物 チャプチェ	牛乳／西瓜 春雨 豚ひき肉 キャベツ 人参 ほうれん草 ごま油 塩 こしょう 砂糖 醤油
4 ・ 18	土	牛乳 菓子	大根の炊き込みご飯 長いものそぼろ煮 なすの味噌汁	米 大根 油揚げ 酒 塩 醤油 鶏ひき肉 人参 長いも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 もやし なす 味噌		牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 菓子
6	月	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の甘酢ソテー ひじきとベーコンのサラダ かぼちゃのスープ	米 豚肉 玉葱 人参 黄ピーマン ピーマン 生姜 片栗粉 油 酒 みりん 砂糖 酢 醤油 ひじき キャベツ ベーコン 油 砂糖 酢 醤油 かぼちゃ ほうれん草 塩 醤油		牛乳／果物 マカロニの きな粉かけ	牛乳／みかん類 マカロニ きな粉 砂糖 塩
7 ・ 21	火	牛乳 菓子	★七夕★ (7日)七夕冷しうどん (21日)冷しうどん 豚肉と冬瓜のうま煮 果物	乾麺 鶏肉 人参 玉葱 オクラ ホールコーン缶 みりん 砂糖 塩 醤油 乾麺 鶏肉 人参 玉葱 オクラ みりん 砂糖 塩 醤油 豚肉 人参 冬瓜 さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油 バナナ		牛乳／果物 (7日)菓子 (21日)小松菜 じゃこおにぎり	牛乳／西瓜 菓子 米 小松菜 じゃこ 油 砂糖 醤油
8 ・ 22	水	ヨーグルト	★8日はしんじゅく野菜の日★ カレーライス ピクルス風 果物	米 生姜 にんにく 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも トマトピューレ ヨーグルト 牛乳 小麦粉 油 バター 中濃ソース 塩 カレー粉 かぶ きゅうり 人参 かぶの葉 砂糖 塩 酢 みかん類		牛乳 アップルゼリー 菓子	牛乳 粉寒天 りんごジュース 砂糖 菓子
9 ・ 23	木	牛乳 みかん類	ご飯 揚げ鶏のごま味噌だれ キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁	米 鶏肉 すりごま ブロッコリー 油 片栗粉 酒 みりん 砂糖 味噌 キャベツ かつお節 醤油 豆腐 人参 葉葱 塩 醤油		牛乳／果物 焼きそば	牛乳／キウイフルーツ 蒸し中華麺 豚肉 人参 玉葱 もやし 青のり 油 塩 こしょう 中濃ソース
10 ・ 24	金	牛乳 菓子	★10日は誕生会★ ★26日は土用の丑の日★ 照り焼きひつまぶし 野菜の酢じょうゆ和え 豚汁 果物	米 魚 きゅうり 刻みのり 油 酒 みりん 醤油 砂糖 もやし 人参 チンゲン菜 砂糖 酢 醤油 豚肉 ごぼう 人参 じゃがいも 油揚げ 葱 油 味噌 (10日)西瓜(24日)バナナ		牛乳／果物 シュガー トースト	牛乳／みかん類 食パン バター グラニュー糖
11 ・ 25	土	ヨーグルト	ご飯 豚肉と生揚げのうま煮 じゃがいもの味噌汁	米 豚肉 人参 大根 玉葱 生揚げ 油 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 小松菜 味噌		牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 菓子
13 ・ 27	月	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉の香味焼き ボイルポテト キャベツのナムル 冬瓜の味噌汁	米 鶏肉 葱 生姜 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 塩 キャベツ 人参 豆苗 ごま油 砂糖 醤油 冬瓜 もやし 味噌		牛乳／果物 ほうれん草 ホットケーキ	牛乳／みかん類 牛乳 ほうれん草 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖
14 ・ 28	火	ヨーグルト	麻婆丼 切干大根のサラダ ズッキーニのスープ 果物	米 生姜 にんにく 豚ひき肉 人参 玉葱 豆腐 トマトピューレ 片栗粉 油 ごま油 砂糖 醤油 味噌 切干大根 きゅうり ハム 人参 油 砂糖 塩 酢 ズッキーニ えのきだけ 塩 醤油 みかん類		牛乳／果物 菓子	牛乳／バナナ 菓子
15 ・ 29	水	牛乳 みかん類	パン 魚のカレー風味揚げ ボイルブロッコリー オクラサラダ ウインナーのスープ	ロールパン 魚 片栗粉 油 酒 醤油 カレー粉 ブロッコリー トマト オクラ かぶ かぶの葉 油 砂糖 酢 醤油 ウインナー じゃがいも チンゲン菜 塩 醤油		牛乳／果物 ゆかりおにぎり	牛乳／キウイフルーツ 米 ゆかり
16 ・ 30	木	牛乳 菓子	ご飯 春雨と野菜の豚肉炒め 油揚げの味噌汁 果物	米 にんにく 豚肉 人参 キャベツ 葱 ニラ 春雨 ごま油 砂糖 塩 醤油 なす 大根 油揚げ 味噌 西瓜		牛乳／果物 豆腐ドーナツ	牛乳／バナナ 豆腐 ホットケーキの素 油 グラニュー糖
17 ・ 31	金	ヨーグルト	冷し中華そば 豚肉とかぼちゃの煮物 果物	生中華麺 きゅうり トマト もやし 卵 ごま油 砂糖 酢 醤油 豚肉 かぼちゃ 玉葱 さやいんげん みりん 砂糖 醤油 バナナ		牛乳／果物 そぼろおにぎり	牛乳／みかん類 米 鶏ひき肉 生姜 酒 みりん 砂糖 醤油

※都合により献立を変更することがあります。 ※毎食（昼食、おやつ）、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。

令和8年7月 補食献立表

新宿区立あいじつ子ども園

日・曜日		献立名	使用食材
1	水	人参おにぎり しめじとキャベツの味噌汁	米 人参 酒 塩 しめじ キャベツ 味噌
2	木	ご飯 じゃがいもとズッキーニのスープ	米 じゃがいも ズッキーニ 塩 醤油
3	金	かぼちゃご飯 煮浸し	米 かぼちゃ 酒 塩 人参 ほうれん草 みりん 砂糖 醤油
4・18	土	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
6	月	カラフルチャーハン 果物	米 玉葱 人参 ピーマン 油 塩 こしょう 醤油 果物
7・21	火	ご飯 冬瓜とオクラの味噌汁	米 冬瓜 オクラ 味噌
8・22	水	いももち かぶと玉葱のすまし汁	じゃがいも 片栗粉 油 バター 醤油 かぶ 玉葱 塩 醤油
9・23	木	野菜雑炊 ボイルブロッコリー	米 葉葱 人参 塩 醤油 ブロッコリー
10・24	金	おにぎり もやしとチンゲン菜のスープ	米 塩 もやし チンゲン菜 塩 醤油
11・25	土	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
13・27	月	味噌焼きおにぎり キャベツと葱のスープ	米 油 酒 みりん 砂糖 味噌 キャベツ 葱 塩 醤油
14・28	火	ご飯 人参とえのきのすまし汁	米 人参 えのきだけ 塩 醤油
15・29	水	マカロニソテー 牛乳	マカロニ ブロッコリー トマト 油 塩 こしょう 牛乳
16・30	木	青のりおにぎり 大根と人参の煮物	米 青のり 塩 大根 人参 みりん 砂糖 醤油
17・31	金	クラッカー かぼちゃのポタージュ	クラッカー 玉葱 かぼちゃ 牛乳 バター 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しください。

※補食の給食時間は午後6時15分以降です。

補食は夕食の一部を提供しています。夕食で不足しているものを補ってください。

※果物は幼児食で提供しているもののいずれかになります。