

令和8年8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・29	土	お粥 豆腐の味噌煮 玉葱と小松菜のすまし汁	米 絹豆腐 人参 なす 片栗粉 みりん 味噌 玉葱 小松菜 醤油	小松菜粥 玉葱となすの煮物 人参と麩のスープ	米 小松菜 玉葱 なす 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 麩 塩
3・17	月	パン粥 魚の洋風彩り煮 かぼちゃと玉葱のスープ	食パン 白身魚 人参 ブロッコリー 片栗粉 砂糖 塩 かぼちゃ 玉葱 塩	ブロッコリー粥 麩と野菜の味噌汁 果物	米 ブロッコリー 人参 かぼちゃ 麩 味噌 バナナ
4・18	火	お粥 野菜のそぼろ煮 大根と人参の味噌汁	米 鶏ひき肉 キャベツ チンゲン菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 人参 味噌	お粥 人参とキャベツのミルク煮 チンゲン菜と大根のすまし汁	米 人参 キャベツ 牛乳 片栗粉 砂糖 チンゲン菜 大根 醤油
5・19	水	お粥 魚のスープ煮 きゅうりとトマトのスープ	米 白身魚 じゃがいも なす 片栗粉 砂糖 塩 きゅうり トマト 塩	わかめ粥 野菜とツナ煮 玉葱とじゃがいもの味噌汁	米 生わかめ ツナ缶 きゅうり 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 じゃがいも 味噌
6・20	木	洋風焼きうどん風 豆腐とレタスのスープ 果物	乾麺 玉葱 人参 油 醤油 絹豆腐 レタス 塩 西瓜	ポテトおかか粥 きゅうりと玉葱の味噌汁 人参煮	米 じゃがいも かつお節 きゅうり 玉葱 味噌 人参 醤油 片栗粉
7・21	金	お粥 鶏肉の野菜煮 かぶ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 かぶ キャベツ 味噌	パン粥 貝だくさんスープ みかんヨーグルト	食パン 人参 かぶ 小松菜 塩 ヨーグルト みかん類
8・22	土	お粥 鶏肉と野菜の煮物 大根とほうれん草のスープ	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 ほうれん草 塩	葱粥 麩と玉葱煮 人参と大根の味噌汁	米 葱 麩 玉葱 ほうれん草 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 大根 味噌
10・24	月	お粥 鶏肉のトマトあん 玉葱と小松菜のスープ	米 鶏ひき肉 トマト じゃがいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 小松菜 塩	とろみおかかにゆうめん きゅうりと玉葱の煮物 人参煮	そうめん 葉葱 かつお節 片栗粉 みりん 醤油 きゅうり 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 醤油 片栗粉
12	水	お粥 春雨と野菜のおかか煮 じゃがいもときゅうりのスープ	米 春雨 キャベツ 玉葱 かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも きゅうり 塩	玉葱粥 ズッキーニとキャベツの味噌汁 みかんヨーグルト	米 玉葱 ズッキーニ キャベツ 味噌 ヨーグルト みかん類
13	木	お粥 じゃがいもとツナ煮 なすと人参の味噌汁	米 ツナ缶 じゃがいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす 人参 味噌	人参粥 野菜のバター煮 かぶと麩のすまし汁	米 人参 玉葱 なす 片栗粉 バター 砂糖 塩 かぶ 麩 醤油
14	金	うどんのナポリタン風 高野豆腐の煮物 じゃがいもと玉葱のスープ	乾麺 人参 トマトピューレ 油 醤油 高野豆腐 かぼちゃ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 玉葱 塩	チーズ粥 人参とじゃがいもの磯煮 玉葱とかぼちゃの味噌汁	米 粉チーズ 人参 じゃがいも 青のり 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 かぼちゃ 味噌
15	土	お粥 じゃがいもと麩煮 かぶと人参の味噌汁	米 じゃがいも 玉葱 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぶ 人参 味噌	お粥 玉葱とかぶのおかか煮 人参とじゃがいものスープ	米 玉葱 かぶ かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 じゃがいも 塩
25	火	お粥 鶏肉と野菜の煮物 冬瓜とキャベツの味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 冬瓜 キャベツ 味噌	キャベツ粥 豆腐と冬瓜煮 人参と玉葱のスープ	米 キャベツ 絹豆腐 冬瓜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 玉葱 塩
26	水	パン粥 鶏肉と春雨のトマト煮 野菜のスープ	食パン 鶏ひき肉 春雨 じゃがいも トマトピューレ 片栗粉 砂糖 醤油 大根 玉葱 ほうれん草 塩	人参粥 豆腐と野菜の味噌汁 果物	米 人参 絹豆腐 きゅうり キャベツ 味噌 梨
27	木	お粥 魚の野菜あんかけ なすと人参の味噌汁	米 白身魚 かぶ トマト 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす 人参 味噌	お粥 野菜と麩のバター煮 トマトとなすのすまし汁	米 人参 かぶ 麩 片栗粉 バター 砂糖 塩 トマト なす 醤油
28	金	煮込みうどん 魚とかぼちゃのスープ煮 果物	乾麺 玉葱 みりん 醤油 白身魚 かぼちゃ きゅうり 片栗粉 砂糖 塩 バナナ	青のりかぼちゃ粥 貝だくさん味噌汁 ヨーグルト	米 青のり かぼちゃ 玉葱 きゅうり 人参 味噌 ヨーグルト
31	月	お粥 鶏肉のそぼろあん 玉葱とわかめのすまし汁	米 鶏ひき肉 人参 きゅうり 葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 生わかめ 醤油	ツナ粥 じゃがいもと玉葱の洋風煮 きゅうりと人参の味噌汁	米 ツナ缶 じゃがいも 玉葱 片栗粉 砂糖 塩 きゅうり 人参 味噌

※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。