

令和5年9月 献立表

新宿区立保育園・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・15 金	牛乳 バナナ	カレーライス しらすサラダ 果物	米 生姜 にんにく 豚肉 玉葱 人参 ジャガイモ 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 ブロッコリー きゅうり 人参 しらす干し 油 砂糖 酢 醤油 キウイフルーツ		牛乳 グレープゼリー 菓子	牛乳 粉寒天 ぶどうジュース 砂糖 菓子
2・16 土	ヨーグルト	ふりかけご飯 さつまいものそぼろ煮 具だくさん味噌汁	米 ふりかけ 高野豆腐 鶏ひき肉 さつまいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 玉葱 人参 味噌		牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
4 月	牛乳 菓子	豆乳クリームスパゲッティ ツナサラダ レタスのスープ 果物	スパゲッティ 鶏肉 玉葱 人参 ベーコン 豆乳 ほうれん草 粉チーズ オリーブオイル 油 白味噌 ツナ缶 きゅうり トマト 油 砂糖 酢 醤油 レタス ニラ 塩 醤油 バナナ		牛乳 / 果物 れんこんご飯	牛乳 / みかん類 米 れんこん 人参 酒 砂糖 醤油
5・19 火	ヨーグルト	さつまいもご飯 魚の香味焼き ポイルブロッコリー 切干大根の煮物 かぶの味噌汁	米 さつまいも 酒 塩 魚 葱 生姜 油 みりん 砂糖 醤油 ブロッコリー 切干大根 油揚げ 人参 さやえんどう みりん 砂糖 醤油 かぶ 人参 かぶの葉 味噌		牛乳 フルーツポンチ 菓子	牛乳 バナナ キウイフルーツ みかん缶 砂糖 菓子
6 水	牛乳 みかん類	パン タンドリーチキン トマト コーンサラダ じゃがいものスープ	食パン 鶏肉 ヨーグルト にんにく 塩 こしょう 醤油 カレー粉 トマト キャベツ きゅうり ホールコーン缶 ハム 油 砂糖 塩 酢 じゃがいも 小松菜 塩 醤油		牛乳 / 果物 きな粉おにぎり	牛乳 / バナナ 米 きな粉 砂糖 塩
20 水	牛乳 みかん類	パン タンドリーチキン トマト コーンサラダ じゃがいものスープ	食パン 鶏肉 ヨーグルト にんにく 塩 こしょう 醤油 カレー粉 トマト キャベツ きゅうり ホールコーン缶 ハム 油 砂糖 塩 酢 じゃがいも 小松菜 塩 醤油		★お彼岸 20~26日★ 牛乳 / 果物 おはぎ 米 もち米 きな粉 すりごま 砂糖 塩	
7・21 木	牛乳 菓子	中華風炊きおこわ 生揚げと冬瓜煮 はんぺんのすまし汁 果物	米 もち米 豚ひき肉 人参 葱 しめじ さやいんげん ごま油 酒 醤油 砂糖 生揚げ 鶏肉 人参 冬瓜 みりん 砂糖 醤油 キャベツ はんぺん 塩 醤油 みかん類		牛乳 / 果物 黒糖ラスク	牛乳 / 梨 麩 バター 油 黒砂糖
8・22 金	牛乳 バナナ	★8日はしんじゅく野菜の日★ ご飯 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ もやしのお浸し 豆腐の味噌汁	米 豚肉 生姜 玉葱 油 みりん 醤油 キャベツ もやし 人参 醤油 豆腐 菜葱 味噌		牛乳 / 果物 パンプキン パイ風	牛乳 / みかん類 かぼちゃ ぎょうざの皮 油 砂糖
9・30 土	ヨーグルト	わかめうどん 鶏肉とじゃがいも煮 果物	乾麺 豚肉 人参 葱 生わかめ ほうれん草 みりん 砂糖 塩 醤油 鶏肉 人参 ジャガイモ 玉葱 油 みりん 砂糖 醤油 みかん類		牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
11・25 月	牛乳 バナナ	ご飯 車麩と根菜の味噌煮 じゃがいものきんぴら風 葱のすまし汁	米 車麩 鶏肉 人参 大根 さやいんげん 酒 みりん 砂糖 醤油 味噌 人参 ジャガイモ しらたき 油 ごま油 酒 砂糖 醤油 葱 えのきだけ 生わかめ 塩 醤油		牛乳 / 果物 ほうれん草 蒸しパン	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 バター 砂糖
12・26 火	牛乳 菓子	ジャージャー麺 大豆サラダ 豆腐のスープ 果物	生中華麺 にんにく 生姜 豚ひき肉 玉葱 きゅうり 片栗粉 ごま油 油 酒 砂糖 醤油 赤味噌 大豆水煮 キャベツ トマト 油 砂糖 酢 醤油 豆腐 チンゲン菜 塩 醤油 梨		牛乳 / 果物 ツナの 炊き込みご飯	牛乳 / キウイフルーツ 米 人参 ツナ缶 酒 みりん 醤油
13・27 水	ヨーグルト	魚のかば焼き丼 甘酢和え かぼちゃの味噌汁 果物	米 さんま 生姜 片栗粉 油 酒 醤油 みりん 砂糖 かぶ 人参 かぶの葉 砂糖 塩 酢 かぼちゃ 玉葱 味噌 みかん類		牛乳 / 果物 チャプチェ	牛乳 / バナナ 春雨 豚ひき肉 人参 キャベツ ニラ ごま油 塩 こしょう 砂糖 醤油
14・28 木	牛乳 みかん類	ご飯 炒り豆腐 キャベツの煮浸し なすの味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 豆腐 卵 さやえんどう 油 砂糖 塩 醤油 キャベツ 人参 しめじ みりん 砂糖 醤油 なす もやし 味噌		牛乳 / 果物 コーンマヨパン	牛乳 / 梨 食パン 玉葱 クリームコーン缶 ノンエッグマヨネーズ
29 金	ヨーグルト	小松菜ご飯 豚肉の甘酢ソテー トマト 麩のすまし汁 果物	米 小松菜 油 砂糖 醤油 豚肉 玉葱 黄ピーマン さやいんげん 生姜 ごま 片栗粉 油 酒 みりん 砂糖 酢 醤油 / トマト 麩 大根 塩 醤油 バナナ		★中秋の名月★ 牛乳 / 果物 お月見 さつまいも いもち	

※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。

今月は、さつまいもやれんこん、梨など、旬の食材を使用したメニューを提供します。旬のものは、おいしいだけでなく栄養も豊富です。秋の味覚をたくさん食べて、楽しく、元気に過ごしましょう。

	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
給与目標	450kcal	19.0g	550kcal	23.0g
平均	467kcal	19.2g	548kcal	22.0g

令和5年9月 献立表 (完了食)

新宿区立保育園・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・15	牛乳 バナナ	カレーライス しらすサラダ 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 ブロッコリー きゅうり 人参 しらす干し 油 砂糖 酢 醤油 キウイフルーツ		牛乳 グレープゼリー 菓子	牛乳 粉寒天 ぶどうジュース 砂糖 菓子	
2・16	ヨーグルト	ふりかけご飯 さつまいものそぼろ煮 具だくさん味噌汁	米 ふりかけ 高野豆腐 鶏ひき肉 さつまいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 玉葱 人参 味噌		牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子	
4月	牛乳 菓子	豆乳クリームスパゲッティ ツナサラダ レタスのスープ 果物	スパゲッティ 鶏肉 玉葱 人参 ベーコン 豆乳 ほうれん草 粉チーズ オリーブオイル 油 白味噌 ツナ缶 きゅうり トマト 油 砂糖 酢 醤油 レタス ニラ 塩 醤油 バナナ		牛乳 / 果物 れんこんご飯	牛乳 / みかん類 米 れんこん 人参 酒 砂糖 醤油	
5・19	ヨーグルト	さつまいもご飯 魚の香味焼き ポイルブロッコリー 切干大根の煮物 かぶの味噌汁	米 さつまいも 酒 塩 魚 葱 生姜 油 みりん 砂糖 醤油 ブロッコリー 切干大根 油揚げ 人参 さやえんどう みりん 砂糖 醤油 かぶ 人参 かぶの葉 味噌		牛乳 フルーツポンチ 菓子	牛乳 バナナ キウイフルーツ みかん缶 砂糖 菓子	
6水	牛乳 みかん類	パン タンドリーチキン トマト コーンサラダ じゃがいものスープ	食パン 鶏肉 ヨーグルト にんにく 塩 こしょう 醤油 カレー粉 トマト キャベツ きゅうり ホールコーン缶 ハム 油 砂糖 塩 酢 じゃがいも 小松菜 塩 醤油		牛乳 / 果物 きな粉おにぎり	牛乳 / バナナ 米 きな粉 砂糖 塩	
20水	牛乳 みかん類	パン タンドリーチキン トマト コーンサラダ じゃがいものスープ	食パン 鶏肉 ヨーグルト にんにく 塩 こしょう 醤油 カレー粉 トマト キャベツ きゅうり ホールコーン缶 ハム 油 砂糖 塩 酢 じゃがいも 小松菜 塩 醤油		★お彼岸 20~26日★ 牛乳 / 果物 おはぎ 牛乳 / バナナ 米 もち米 きな粉 すりごま 砂糖 塩		
7・21	牛乳 菓子	中華風炊きおこわ 生揚げと冬瓜煮 はんぺんのすまし汁 果物	米 もち米 豚ひき肉 人参 葱 しめじ さやいんげん ごま油 酒 醤油 砂糖 生揚げ 鶏肉 人参 冬瓜 みりん 砂糖 醤油 キャベツ はんぺん 塩 醤油 みかん類		牛乳 / 果物 黒糖ラスク	牛乳 / 梨(煮) 麩 バター 油 黒砂糖	
8・22	牛乳 バナナ	★8日はしんじゅく野菜の日★ ご飯 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ もやしのお浸し 豆腐の味噌汁		米 豚肉 生姜 玉葱 油 みりん 醤油 キャベツ もやし 人参 醤油 豆腐 菜葱 味噌		牛乳 / 果物 パンブキン パイ風	牛乳 / みかん類 かぼちゃ ぎょうざの皮 油 砂糖
9・30	ヨーグルト	わかめうどん 鶏肉とじゃがいも煮 果物	乾麺 豚肉 人参 葱 生わかめ ほうれん草 みりん 砂糖 塩 醤油 鶏肉 人参 じゃがいも 玉葱 油 みりん 砂糖 醤油 みかん類		牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子	
11・25	牛乳 バナナ	ご飯 車麩と根菜の味噌煮 じゃがいものきんぴら風 葱のすまし汁	米 車麩 鶏肉 人参 大根 さやいんげん 酒 みりん 砂糖 醤油 味噌 人参 じゃがいも 油 ごま油 酒 砂糖 醤油 葱 えのきだけ 生わかめ 塩 醤油		牛乳 / 果物 ほうれん草 蒸しパン	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 バター 砂糖	
12・26	牛乳 菓子	ジャージャー麺 大豆サラダ 豆腐のスープ 果物	生中華麺 にんにく 生姜 豚ひき肉 玉葱 きゅうり 片栗粉 ごま油 油 酒 砂糖 醤油 赤味噌 大豆水煮 キャベツ トマト 油 砂糖 酢 醤油 豆腐 チンゲン菜 塩 醤油 梨(煮)		牛乳 / 果物 ツナの 炊き込みご飯	牛乳 / キウイフルーツ 米 人参 ツナ缶 酒 みりん 醤油	
13・27	ヨーグルト	魚のかば焼き丼 甘酢和え かぼちゃの味噌汁 果物	米 さんま 生姜 片栗粉 油 酒 醤油 みりん 砂糖 かぶ 人参 かぶの葉 砂糖 塩 酢 かぼちゃ 玉葱 味噌 みかん類		牛乳 / 果物 チャプチェ	牛乳 / バナナ 春雨 豚ひき肉 人参 キャベツ ニラ ごま油 塩 こしょう 砂糖 醤油	
14・28	牛乳 みかん類	ご飯 炒り豆腐 キャベツの煮浸し なすの味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 豆腐 卵 さやえんどう 油 砂糖 塩 醤油 キャベツ 人参 しめじ みりん 砂糖 醤油 なす もやし 味噌		牛乳 / 果物 コーンマヨパン	牛乳 / 梨(煮) 食パン 玉葱 クリームコーン缶 ノンエッグマヨネーズ	
29金	ヨーグルト	小松菜ご飯 豚肉の甘酢ソテー トマト 麩のすまし汁 果物	米 小松菜 油 砂糖 醤油 豚肉 玉葱 黄ピーマン さやいんげん 生姜 ごま 片栗粉 油 酒 みりん 砂糖 酢 醤油 / トマト 麩 大根 塩 醤油 バナナ		★中秋の名月★ 牛乳 / 果物 お月見 さつまいも いももち		牛乳 / みかん類 さつまいも 片栗粉 バター 黒砂糖

※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5年9月 後期食献立表

新宿区立保育園・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 金	お粥または軟飯 鶏肉のオーロラ煮 きゅうりと玉葱のスープ	米 鶏ひき肉 ブロッコリー じゃがいも トマトピューレ 片栗粉 砂糖 醤油 きゅうり 玉葱 塩	しらす粥またはしらす軟飯 ブロッコリーときゅうりの煮物 人参とじゃがいもの味噌汁	米 しらす干し ブロッコリー きゅうり 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 じゃがいも 味噌	ミルク
2・16 土	お粥または軟飯 鶏肉のスープ煮 大根と玉葱の味噌汁	米 鶏ひき肉 さつまいも 人参 片栗粉 砂糖 醤油 大根 玉葱 味噌	さつまいも粥または さつまいも軟飯 貝だくさん汁 ヨーグルト	米 さつまいも 人参 大根 玉葱 醤油 ヨーグルト	ミルク
4月	とろみうどん 野菜とツナ煮 スティック人参	乾麺 ほうれん草 片栗粉 みりん 醤油 ツナ缶 レタス トマト 片栗粉 砂糖 醤油 人参 醤油	チーズ粥またはチーズ軟飯 きゅうりと人参煮 玉葱とほうれん草の味噌汁	米 粉チーズ きゅうり 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 ほうれん草 味噌	ミルク
5・19 火	お粥または軟飯 魚のソテー煮 かぶと人参の味噌汁	米 白身魚 さつまいも 葱 片栗粉 油 砂糖 醤油 かぶ 人参 味噌	ブロッコリー粥または ブロッコリー軟飯 さつまいもとかぶのスープ バナナヨーグルト	米 ブロッコリー さつまいも かぶ 塩 ヨーグルト バナナ	ミルク
6水	パン粥またはトースト 鶏肉の洋風煮 トマトと小松菜のスープ	食パン 鶏ひき肉 じゃがいも キャベツ 片栗粉 砂糖 醤油 トマト 小松菜 塩	きな粉粥またはきな粉軟飯 野菜の煮浸し きゅうりとじゃがいもの味噌汁	米 きな粉 キャベツ 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 きゅうり じゃがいも 味噌	ミルク
20水	パン粥またはトースト 鶏肉の洋風煮 じゃがいもと小松菜のスープ	食パン 鶏ひき肉 トマト キャベツ 片栗粉 砂糖 醤油 じゃがいも 小松菜 塩	トマト粥またはトマト軟飯 豆腐のごま煮 きゅうりとじゃがいもの味噌汁	米 トマト 絹豆腐 すりごま キャベツ 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 きゅうり じゃがいも 味噌	ミルク
7・21 木	お粥または軟飯 魚と冬瓜煮 キャベツと葱のすまし汁	米 白身魚 冬瓜 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 葱 醤油	味噌にゆうめん 野菜と麩のバター煮 果物	そうめん 葱 みりん 味噌 キャベツ 人参 麩 片栗粉 バター 砂糖 醤油 みかん類	ミルク
8・22 金	お粥または軟飯 ミニ肉団子の煮物 かぼちゃと葉葱の味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ 葉葱 味噌	キャベツ粥またはキャベツ軟飯 豆腐と野菜煮 人参と玉葱のスープ	米 キャベツ 絹豆腐 かぼちゃ 葉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 玉葱 塩	ミルク
9・30 土	煮込みうどん じゃがいものスープ煮 ヨーグルト	乾麺 人参 葱 みりん 醤油 じゃがいも 玉葱 片栗粉 砂糖 醤油 ヨーグルト	おかか粥またはおかか軟飯 貝だくさん味噌汁 果物	米 かつお節 人参 じゃがいも ほうれん草 味噌 バナナ	ミルク
11・25 月	お粥または軟飯 鶏肉のうま煮 大根とわかめのすまし汁	米 鶏ひき肉 じゃがいも 人参 葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 生わかめ 醤油	ミルクにゆうめん 大根と人参煮 果物	そうめん ほうれん草 牛乳 塩 大根 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 みかん類	ミルク
12・26 火	豚肉入り焼きうどん風 豆腐とチンゲン菜のスープ スティック人参	乾麺 豚ひき肉 玉葱 キャベツ 油 醤油 絹豆腐 チンゲン菜 塩 人参 醤油	ツナ玉葱粥またはツナ玉葱軟飯 キャベツときゅうりの味噌汁 梨のコンポート	米 ツナ缶 玉葱 キャベツ きゅうり 味噌 梨	ミルク
13・27 水	お粥または軟飯 魚の野菜あんかけ かぼちゃとかぶの味噌汁	米 白身魚 人参 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ かぶ 味噌	かぼちゃ粥またはかぼちゃ軟飯 春雨スープ バナナヨーグルト	米 かぼちゃ 春雨 キャベツ 人参 塩 ヨーグルト バナナ	ミルク
14・28 木	お粥または軟飯 鶏肉の卵とじ なすと人参の味噌汁	米 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 卵 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす 人参 味噌	パン粥またはトースト 豆腐の煮物 玉葱となすのスープ	食パン 絹豆腐 人参 キャベツ 片栗粉 砂糖 醤油 玉葱 なす 塩	ミルク
29金	お粥または軟飯 魚のトマト煮 大根と小松菜のすまし汁	米 白身魚 トマト 玉葱 片栗粉 砂糖 醤油 大根 小松菜 醤油	お粥または軟飯 大根と麩煮 さつまいもと玉葱の味噌汁	米 大根 小松菜 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 さつまいも 玉葱 味噌	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5年9月 中期食献立表

新宿区立保育園・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 金	お粥 鶏肉のオーロラ煮 きゅうりと玉葱のスープ	米 鶏ひき肉 ブロッコリー じゃがいも トマトピューレ 片栗粉 砂糖 醤油 きゅうり 玉葱 塩	しらす粥 ブロッコリーときゅうりの煮物 人参とじゃがいもの味噌汁	米 しらす干し ブロッコリー きゅうり 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 じゃがいも 味噌
2・16 土	お粥 鶏肉のスープ煮 大根と玉葱の味噌汁	米 鶏ひき肉 さつまいも 人参 片栗粉 砂糖 醤油 大根 玉葱 味噌	さつまいも粥 貝だくさん汁 ヨーグルト	米 さつまいも 人参 大根 玉葱 醤油 ヨーグルト
4月	とろみうどん 野菜とツナ煮 人参煮	乾麺 ほうれん草 片栗粉 みりん 醤油 ツナ缶 レタス トマト 片栗粉 砂糖 醤油 人参 片栗粉 醤油	チーズ粥 きゅうりと人参煮 玉葱とほうれん草の味噌汁	米 粉チーズ きゅうり 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 ほうれん草 味噌
5・19 火	お粥 魚のソテー煮 かぶと人参の味噌汁	米 白身魚 さつまいも 葱 片栗粉 油 砂糖 醤油 かぶ 人参 味噌	ブロッコリー粥 さつまいもとかぶのスープ バナナヨーグルト	米 ブロッコリー さつまいも かぶ 塩 ヨーグルト バナナ
6水	パン粥 鶏肉の洋風煮 トマトと小松菜のスープ	食パン 鶏ひき肉 じゃがいも キャベツ 片栗粉 砂糖 醤油 トマト 小松菜 塩	きな粉粥 野菜の煮浸し きゅうりとじゃがいもの味噌汁	米 きな粉 キャベツ 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 きゅうり じゃがいも 味噌
20水	パン粥 鶏肉の洋風煮 じゃがいもと小松菜のスープ	食パン 鶏ひき肉 トマト キャベツ 片栗粉 砂糖 醤油 じゃがいも 小松菜 塩	トマト粥 豆腐のあんかけ煮 きゅうりとじゃがいもの味噌汁	米 トマト 絹豆腐 キャベツ 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 きゅうり じゃがいも 味噌
7・21 木	お粥 魚と冬瓜煮 キャベツと葱のすまし汁	米 白身魚 冬瓜 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 葱 醤油	味噌にゆうめん 野菜と麩のバター煮 果物	そうめん 葱 みりん 味噌 キャベツ 人参 麩 片栗粉 バター 砂糖 醤油 みかん類
8・22 金	お粥 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃと葉葱の味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ 葉葱 味噌	キャベツ粥 豆腐と野菜煮 人参と玉葱のスープ	米 キャベツ 絹豆腐 かぼちゃ 葉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 玉葱 塩
9・30 土	煮込みうどん じゃがいものスープ煮 ヨーグルト	乾麺 人参 葱 みりん 醤油 じゃがいも 玉葱 片栗粉 砂糖 醤油 ヨーグルト	おかか粥 貝だくさん味噌汁 果物	米 かつお節 人参 じゃがいも ほうれん草 味噌 バナナ
11・25 月	お粥 鶏肉のうま煮 大根とわかめのすまし汁	米 鶏ひき肉 じゃがいも 人参 葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 生わかめ 醤油	ミルクにゆうめん 大根と人参煮 果物	そうめん ほうれん草 牛乳 塩 大根 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 みかん類
12・26 火	焼きうどん風 豆腐とチンゲン菜のスープ 人参煮	乾麺 玉葱 キャベツ 油 醤油 絹豆腐 チンゲン菜 塩 人参 片栗粉 醤油	ツナ玉葱粥 キャベツときゅうりの味噌汁 梨のコンポート	米 ツナ缶 玉葱 キャベツ きゅうり 味噌 梨
13・27 水	お粥 魚の野菜あんかけ かぼちゃとかぶの味噌汁	米 白身魚 人参 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ かぶ 味噌	かぼちゃ粥 春雨スープ バナナヨーグルト	米 かぼちゃ 春雨 キャベツ 人参 塩 ヨーグルト バナナ
14・28 木	お粥 鶏肉と野菜煮 なすと人参の味噌汁	米 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす 人参 味噌	パン粥 豆腐の煮物 玉葱となすのスープ	食パン 絹豆腐 人参 キャベツ 片栗粉 砂糖 醤油 玉葱 なす 塩
29金	お粥 魚のトマト煮 大根と小松菜のすまし汁	米 白身魚 トマト 玉葱 片栗粉 砂糖 醤油 大根 小松菜 醤油	お粥 大根と麩煮 さつまいもと玉葱の味噌汁	米 大根 小松菜 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 さつまいも 玉葱 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。

令和5年9月 初期食献立表

新宿区立保育園・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・15 金	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ	米 ブロッコリー	じゃがいも	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ 白身魚のすり流し	米 ブロッコリー	じゃがいも	白身魚 片栗粉	ミルク
2・16 土	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ	米 大根	人参	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ	米 大根	人参		ミルク
4 月	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ	米 ほうれん草	玉葱	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ	米 ほうれん草	玉葱		ミルク
5・19 火	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ	米 さつまいも	ブロッコリー	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ 白身魚のすり流し	米 さつまいも	ブロッコリー	白身魚 片栗粉	ミルク
6・20 水	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ	米 キャベツ	じゃがいも	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ 豆腐のスープ煮	米 キャベツ	じゃがいも	絹豆腐	ミルク
7・21 木	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ	米 人参	キャベツ	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ 白身魚のすり流し	米 人参	キャベツ	白身魚 片栗粉	ミルク
8・22 金	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ	米 かぼちゃ	玉葱	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ 豆腐のスープ煮	米 かぼちゃ	玉葱	絹豆腐	ミルク
9・30 土	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ	米 じゃがいも	人参	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ	米 じゃがいも	人参		ミルク
11・25 月	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ	米 大根	じゃがいも	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ	米 大根	じゃがいも		ミルク
12・26 火	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ	米 玉葱	キャベツ	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ 豆腐のスープ煮	米 玉葱	キャベツ	絹豆腐	ミルク
13・27 水	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ	米 かぶ	かぼちゃ	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ 白身魚のすり流し	米 かぶ	かぼちゃ	白身魚 片栗粉	ミルク
14・28 木	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ	米 キャベツ	人参	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ 豆腐のスープ煮	米 キャベツ	人参	絹豆腐	ミルク
29 金	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ	米 さつまいも	玉葱	つぶし10倍粥 野菜マッシュ 野菜スープ 白身魚のすり流し	米 さつまいも	玉葱	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5年9月 補食献立表

新宿区立保育園・子ども園

日・曜日	献立名	使用食材
1・15 金	小魚ご飯 じゃがいもと玉葱の味噌汁	米 しらす干し 酒 じゃがいも 玉葱 味噌
2・16 土	牛乳 菓子	牛乳 菓子
4 月	ご飯 ベーコンとれんこんの炒め物	米 ベーコン 玉葱 れんこん 油 塩 こしょう
5・19 火	おにぎり 具だくさんスープ	米 塩 さつまいも かぶ ブロッコリー 塩 醤油
6 水	じゃがバターコーン 牛乳	じゃがいも ホールコーン缶 バター 塩 こしょう 牛乳
20 水	おかかポテト 牛乳	じゃがいも かつお節 醤油 牛乳
7・21 木	煮込みうどん 即席漬風	乾麺 豚ひき肉 葱 みりん 砂糖 塩 醤油 人参 キャベツ 塩
8・22 金	ピラフ 果物	米 人参 玉葱 バター 油 塩 こしょう 果物
9・30 土	ヨーグルト 菓子	ヨーグルト 菓子
11・25 月	鶏肉のあんかけ丼 果物	米 鶏肉 人参 葱 ほうれん草 片栗粉 油 塩 こしょう 酒 砂糖 醤油 果物
12・26 火	洋風雑炊 スティックきゅうり	米 玉葱 トマト 塩 醤油 きゅうり 塩
13・27 水	クラッカー かぼちゃのクリーム煮	クラッカー かぼちゃ かぶ 牛乳 片栗粉 塩 こしょう
14・28 木	わかめおにぎり 人参としめじのすまし汁	米 生わかめ 酒 塩 人参 しめじ 塩 醤油
29 金	ご飯 豚汁	米 豚肉 大根 玉葱 小松菜 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。

※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。