

令和6年7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 月	お粥 鶏肉のソテー煮 なすとわかめの味噌汁	米 鶏ひき肉 じゃがいも 人参 片栗粉 バター 砂糖 塩 なす 生わかめ 味噌	にゅうめん 野菜のおかか煮 人参煮	そうめん 小松菜 みりん 醤油 玉葱 なす かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 片栗粉 醤油
2 ・ 16 火	パン粥 魚のトマト煮 人参と葉葱のスープ	食パン 白身魚 トマト キャベツ 片栗粉 砂糖 塩 人参 葉葱 塩	お粥 じゃがいものミルク煮 玉葱ときゅうりの味噌汁	米 じゃがいも 人参 牛乳 片栗粉 砂糖 玉葱 きゅうり 味噌
3 ・ 17 水	お粥 豆腐と野菜のトマトあん 冬瓜と葱のすまし汁	米 絹豆腐 人参 玉葱 トマトピューレ 片栗粉 砂糖 醤油 味噌 冬瓜 葱 醤油	ブロッコリー粥 麩と野菜のスープ 果物	米 ブロッコリー 麩 玉葱 人参 塩 バナナ
4 ・ 18 木	お粥 野菜のそぼろ煮 キャベツとかぶの味噌汁	米 鶏ひき肉 トマト 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ かぶ 味噌	お粥 かぶと人参のしらす煮 トマトとキャベツのスープ	米 しらす干し かぶ 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 トマト キャベツ 塩
5 ・ 19 金	煮込みうどん 野菜とツナの洋風煮 果物	乾麺 葱 みりん 醤油 ツナ缶 かぼちゃ 玉葱 片栗粉 砂糖 塩 バナナ	青のり葱粥 豆腐と野菜煮 かぼちゃと人参の味噌汁	米 青のり 葱 絹豆腐 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ 人参 味噌
6 ・ 20 土	お粥 豆腐のうま煮 玉葱とチンゲン菜の味噌汁	米 絹豆腐 人参 じゃがいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 チンゲン菜 味噌	チンゲン菜おかか粥 玉葱と人参のスープ 果物	米 チンゲン菜 かつお節 玉葱 人参 塩 みかん類
8 ・ 22 月	うどんのナポリタン風 キャベツときゅうりのスープ 果物	乾麺 鶏ひき肉 玉葱 粉チーズ トマトピューレ 油 醤油 キャベツ きゅうり 塩 バナナ	お粥 麩と野菜の煮物 玉葱とキャベツの味噌汁	米 きゅうり 人参 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 キャベツ 味噌
9 ・ 23 火	お粥 魚のスープ煮 大根と玉葱の味噌汁	米 白身魚 ズッキーニ 人参 片栗粉 砂糖 塩 大根 玉葱 味噌	大根粥 なすと人参のすまし汁 みかんヨーグルト	米 大根 なす 人参 醤油 ヨーグルト みかん類
10 ・ 24 水	パン粥 鶏肉の洋風煮 レタスと小松菜のスープ	食パン 鶏ひき肉 玉葱 じゃがいも 片栗粉 砂糖 塩 レタス 小松菜 塩	人参粥 豆腐と野菜のくず煮 じゃがいもとわかめの味噌汁	米 人参 絹豆腐 小松菜 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 生わかめ 味噌
11 ・ 25 木	お粥 魚の彩り煮 かぼちゃと玉葱の味噌汁	米 白身魚 人参 ほうれん草 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ 玉葱 味噌	ミルクにゅうめん きゅうりとキャベツの煮物 人参煮	そうめん ほうれん草 牛乳 塩 きゅうり キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 片栗粉 醤油
12 ・ 26 金	お粥 鶏肉の煮物 人参ときゅうりのスープ	米 鶏ひき肉 玉葱 じゃがいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 きゅうり 塩	玉葱ツナ粥 貝だくさん味噌汁 果物	米 玉葱 ツナ缶 絹豆腐 じゃがいも 人参 味噌 西瓜
13 ・ 27 土	お粥 人参と玉葱の麩煮 なすとかぶの味噌汁	米 人参 玉葱 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす かぶ 味噌	かぶ粥 なすと玉葱のスープ バナナヨーグルト	米 かぶ なす 玉葱 塩 ヨーグルト バナナ
30 火	味噌煮込みうどん 野菜と鶏肉の煮物 果物	乾麺 玉葱 みりん 味噌 鶏ひき肉 キャベツ 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 西瓜	小松菜粥 春雨と豆腐の煮物 キャベツときゅうりのスープ	米 小松菜 春雨 絹豆腐 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ きゅうり 塩
31 水	お粥 魚のあんかけ煮 玉葱とじゃがいもの味噌汁	米 白身魚 人参 冬瓜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 じゃがいも 味噌	パン粥 貝だくさんスープ バナナヨーグルト	食パン 玉葱 人参 冬瓜 塩 ヨーグルト バナナ

※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。