

令和7年8月 後期食献立表

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	金	パン粥またはトースト 魚とポテトのスープ煮 冬瓜と人参のスープ	食パン 白身魚 じゃがいも ブロッコリー 片栗粉 砂糖 塩 冬瓜 人参 塩	きな粉粥またはきな粉軟飯 具だくさん味噌汁 果物	米 きな粉 じゃがいも きゅうり キャベツ 味噌 西瓜
2・30	土	お粥または軟飯 野菜のそぼろ煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 小松菜 味噌	玉葱粥または玉葱軟飯 人参と大根のスープ みかんヨーグルト	米 玉葱 人参 大根 塩 ヨーグルト みかん類
4・18	月	焼きうどん風 じゃがいもと人参のスープ 果物	乾麺 鶏ひき肉 玉葱 油 醤油 じゃがいも 人参 塩 バナナ	小松菜粥または小松菜軟飯 大根とじゃがいも煮 麩ときゅうりのすまし汁	米 小松菜 大根 じゃがいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 麩 きゅうり 醤油
5・19	火	お粥または軟飯 ミニ肉団子の煮物 ズッキーニと人参のスープ	米 鶏ひき肉 玉葱 キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 ズッキーニ 人参 塩	キャベツ粥またはキャベツ軟飯 玉葱とズッキーニのうま煮 豆腐と野菜の味噌汁	米 キャベツ 玉葱 ズッキーニ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 絹豆腐 人参 ほうれん草 味噌
6・20	水	お粥または軟飯 魚のわかめ煮 かぼちゃと玉葱の味噌汁	米 白身魚 生わかめ キャベツ 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ 玉葱 味噌	にゅうめん 野菜のチーズ煮 スティック人参	そうめん 小松菜 みりん 醤油 かぼちゃ ブロッコリー 粉チーズ 片栗粉 人参 醤油
7・21	木	パン粥またはトースト 魚の洋風煮 じゃがいもとレタスのスープ	食パン 白身魚 人参 きゅうり 片栗粉 砂糖 塩 じゃがいも レタス 塩	トマト粥またはトマト軟飯 春雨入りミルクスープ 果物	米 トマト 春雨 じゃがいも きゅうり 牛乳 塩 みかん類
8・22	金	お粥または軟飯 鶏肉の味噌煮 冬瓜と小松菜のすまし汁	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 片栗粉 みりん 味噌 冬瓜 小松菜 醤油	青のり粥または青のり軟飯 豆腐の卵とじ 人参と葱のスープ	米 青のり 絹豆腐 玉葱 冬瓜 卵 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 葱 塩
9・23	土	煮込みうどん 野菜のおかか煮 果物	乾麺 葱 ほうれん草 みりん 醤油 玉葱 人参 かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 みかん類	人参粥または人参軟飯 麩とじゃがいもの煮物 玉葱とほうれん草のスープ	米 人参 麩 じゃがいも 葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 ほうれん草 塩
12・26	火	お粥または軟飯 しらすのオーロラ煮 人参ときゅうりのスープ	米 しらす干し 玉葱 トマトピューレ 大根 片栗粉 砂糖 塩 人参 きゅうり 塩	味噌粥または味噌軟飯 豆腐のうま煮 大根と玉葱のすまし汁	米 味噌 絹豆腐 じゃがいも 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 玉葱 醤油
13	水	お粥または軟飯 鶏肉のうま煮 玉葱と人参の味噌汁	米 鶏ひき肉 キャベツ じゃがいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 人参 味噌	ポテト粥またはポテト軟飯 麩とキャベツのスープ スティック人参	米 じゃがいも 麩 キャベツ 塩 人参 醤油
14	木	お粥または軟飯 かぼちゃのツナ煮 玉葱とわかめのスープ	米 ツナ缶 かぼちゃ 人参 葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 生わかめ 塩	かぼちゃ粥またはかぼちゃ軟飯 葱ときゅうりの味噌汁 バナナヨーグルト	米 かぼちゃ 葱 きゅうり 味噌 ヨーグルト バナナ
15	金	うどんのナポリタン風 高野豆腐と人参の煮物 じゃがいもとキャベツのスープ	乾麺 玉葱 トマトピューレ 粉チーズ 油 醤油 高野豆腐 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも キャベツ 塩	お粥または軟飯 玉葱とキャベツのおかか煮 人参とじゃがいもの味噌汁	米 玉葱 キャベツ かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 じゃがいも 味噌
16	土	お粥または軟飯 じゃがいもと麩煮 大根と玉葱の味噌汁	米 じゃがいも 人参 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 玉葱 味噌	お粥または軟飯 大根とじゃがいものミルク煮 玉葱と人参のすまし汁	米 大根 じゃがいも 牛乳 片栗粉 砂糖 玉葱 人参 醤油
25	月	お粥または軟飯 鶏肉の彩り煮 玉葱とキャベツの味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 キャベツ 味噌	葱おかか粥または葱おかか軟飯 玉葱とほうれん草のスープ スティック人参	米 葱 かつお節 玉葱 ほうれん草 塩 人参 醤油
27	水	お粥または軟飯 かぼちゃのツナ煮 キャベツと玉葱のスープ	米 ツナ缶 かぼちゃ 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 玉葱 塩	かぼちゃ粥またはかぼちゃ軟飯 豆腐の味噌汁 梨のコンポートヨーグルトかけ	米 かぼちゃ 絹豆腐 葱 きゅうり 味噌 ヨーグルト 梨
28	木	お粥または軟飯 魚の野菜あんかけ 人参となすの味噌汁	米 白身魚 かぼちゃ キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 なす 味噌	チンゲン菜粥または チンゲン菜軟飯 人参と麩のバター煮 かぼちゃとなすのスープ	米 チンゲン菜 人参 麩 片栗粉 バター 砂糖 塩 かぼちゃ なす 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。

※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。