

# 令和7年8月 献立表

新宿区立あいじつ子ども園

| 日・曜日  |   | 午前おやつ             | 屋 食                                                       |                                                                                                                             | 午後おやつ                    |                                                                        |
|-------|---|-------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|       |   | 献立名               | 献立名                                                       | 使用食材                                                                                                                        | 献立名                      | 使用食材                                                                   |
| 1・29  | 金 | 牛乳<br>バナナ         | パン<br>鶏肉とポテトの<br>オーロラソース<br>グリーンサラダ<br>冬瓜のスープ             | ロールパン<br>鶏肉 じゃがいも 片栗粉 油 塩 酒 トマトケチャップ 中濃ソース<br>砂糖<br>キャベツ きゅうり ブロッコリー 油 砂糖 塩 酢<br>冬瓜 人参 塩 醤油                                 | 牛乳／果物<br>きな粉おにぎり         | 牛乳／西瓜<br>米 きな粉 砂糖 塩                                                    |
| 2・30  | 土 | ヨーグルト             | ご飯<br>生揚げのそぼろあん<br>豚汁                                     | 米<br>鶏ひき肉 生揚げ 人参 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>豚肉 じゃがいも 玉葱 小松菜 油 味噌                                                                   | 牛乳／果物<br>菓子              | 牛乳／みかん類<br>菓子                                                          |
| 4・18  | 月 | 牛乳<br>菓子          | ご飯<br>豆腐チャンプルー<br>もやしのスープ<br>果物                           | 米<br>豚肉 人参 玉葱 キャベツ 豆腐 かつお節 油 塩 こしょう 醤油<br>もやし ブロッコリー 塩 醤油<br>西瓜                                                             | 牛乳／果物<br>ほうれん草<br>蒸しパン   | 牛乳／バナナ<br>牛乳 ほうれん草 小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>バター 砂糖                          |
| 5・19  | 火 | ヨーグルト             | ジャージャー麺<br>ポテトサラダ<br>大根のスープ<br>果物                         | 生中華麺 にんにく 生姜 豚ひき肉 玉葱 きゅうり 卵 片栗粉<br>ごま油 油 酒 砂糖 醤油 赤味噌<br>じゃがいも 人参 ハム 油 砂糖 塩 酢<br>大根 オクラ 塩 醤油<br>バナナ                          | 牛乳／果物<br>小松菜おにぎり         | 牛乳／みかん類<br>米 小松菜 油 砂糖<br>醤油                                            |
| 6・20  | 水 | 牛乳<br>バナナ         | わかめとじゃこのご飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>ボイルキャベツ<br>野菜のお浸し<br>かぼちゃの味噌汁   | 米 生わかめ じゃこ ごま 酒 塩<br>鶏肉 生姜 砂糖 酢 醤油<br>キャベツ<br>人参 もやし 小松菜 醤油<br>かぼちゃ えのきだけ 味噌                                                | 牛乳／果物<br>カラフル<br>スパゲッティ  | 牛乳／キウイフルーツ<br>スパゲッティ 人参 玉葱<br>ウインナー ブロッコリー<br>粉チーズ オリーブオイル<br>油 塩 こしょう |
| 7・21  | 木 | 牛乳<br>みかん類        | パン<br>魚のカレー風味揚げ<br>トマト<br>春雨サラダ<br>チキンスープ                 | ロールパン<br>魚 片栗粉 油 酒 醤油 カレー粉<br>トマト<br>春雨 きゅうり 人参 油 砂糖 酢 醤油<br>鶏肉 じゃがいも レタス 塩 醤油                                              | 牛乳<br>ゆで<br>とうもろこし<br>菓子 | 牛乳<br>とうもろこし<br>菓子                                                     |
| 8・22  | 金 | 牛乳<br>菓子          | ★8日はしんじゅく野菜の日★<br>豚肉の味噌焼き丼<br>冬瓜のすんだあんかけ<br>豆腐のすまし汁<br>果物 | 米 生姜 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 油 酒 みりん 砂糖 味噌<br>冬瓜 人参 枝豆 片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>豆腐 葱 小松菜 塩 醤油<br>バナナ                                          | 牛乳／果物<br>チーズチヂミ          | 牛乳／みかん類<br>ピザ用チーズ キャベツ<br>ニラ 桜えび 小麦粉<br>片栗粉 ごま油 塩 醤油<br>酢 砂糖           |
| 9・23  | 土 | ヨーグルト             | 煮込みうどん<br>鶏肉とじゃがいもの煮物<br>果物                               | 乾麺 豚肉 人参 葱 ほうれん草 みりん 砂糖 塩 醤油<br>鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 油 みりん 砂糖 醤油<br>みかん類                                                          | 牛乳／果物<br>菓子              | 牛乳／バナナ<br>菓子                                                           |
| 12・26 | 火 | ヨーグルト             | 夏野菜のカレーライス<br>大根としらすのサラダ<br>果物                            | 米 生姜 にんにく 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも なす ピーマン<br>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<br>塩 カレー粉<br>大根 きゅうり 人参 しらす干し 油 塩 酢 醤油<br>バナナ          | 牛乳<br>グレープゼリー<br>菓子      | 牛乳<br>粉寒天 ぶどうジュース<br>砂糖<br>菓子                                          |
| 13・27 | 水 | 牛乳<br>みかん類        | ご飯<br>鶏肉の香味焼き<br>ボイルキャベツ<br>ナムル<br>玉葱の味噌汁                 | 米<br>鶏肉 葱 生姜 みりん 砂糖 醤油<br>キャベツ<br>もやし 人参 ほうれん草 ごま油 砂糖 醤油<br>玉葱 しめじ 味噌                                                       | 牛乳／果物<br>キャロット<br>ホットケーキ | 牛乳／バナナ<br>牛乳 人参 小麦粉<br>ベーキングパウダー 油<br>砂糖                               |
| 14    | 木 | 牛乳<br>菓子          | 高野豆腐のスパゲッティ<br>ミートソース風<br>人参とコーンの甘煮<br>じゃがいものスープ<br>ヨーグルト | スパゲッティ 高野豆腐 大豆水煮 玉葱 人参 トマトピューレ<br>粉チーズ 小麦粉 オリーブオイル 油 塩 こしょう トマトケチャップ<br>中濃ソース / 人参 ホールコーン缶 砂糖 塩<br>じゃがいも キャベツ 塩 醤油<br>ヨーグルト | 牛乳／果物<br>梅おにぎり           | 牛乳／みかん缶<br>米 梅干し 酒                                                     |
| 15    | 金 | 牛乳<br>菓子          | ツナチャーハン<br>かぼちゃサラダ<br>葱のスープ<br>果物                         | 米 玉葱 人参 ツナ缶 ホールコーン缶 油 塩 こしょう 醤油<br>かぼちゃ 人参 きゅうり 油 砂糖 塩 酢<br>葱 生わかめ 塩 醤油<br>みかん類                                             | 牛乳／果物<br>米粉豆乳ケーキ         | 牛乳／パイン缶<br>豆乳 レーズン 米粉<br>ベーキングパウダー 油<br>砂糖 塩                           |
| 16    | 土 | 牛乳<br>菓子          | ご飯<br>車麩とじゃがいもの煮物<br>なすの味噌汁<br>ヨーグルト                      | 米<br>車麩 じゃがいも 人参 玉葱 みりん 砂糖 醤油<br>なす 大根 味噌<br>ヨーグルト                                                                          | 牛乳／果物<br>菓子              | 牛乳／みかん缶<br>菓子                                                          |
| 25    | 月 | 牛乳<br>バナナ         | ご飯<br>肉じゃが<br>甘酢和え<br>豆腐の味噌汁                              | 米<br>豚肉 人参 じゃがいも 玉葱 油 みりん 砂糖 醤油<br>かぶ かぶの葉 人参 キャベツ 砂糖 塩 酢<br>豆腐 チンゲン菜 味噌                                                    | 牛乳／果物<br>黒糖麩ラスク          | 牛乳／梨<br>麩 バター 油 黒砂糖                                                    |
| 28    | 木 | 牛乳<br>キウイ<br>フルーツ | ご飯<br>煮魚<br>ボイルチンゲン菜<br>切干大根のカレー炒め<br>油揚げの味噌汁             | 米<br>魚 酒 みりん 砂糖 醤油<br>チンゲン菜<br>切干大根 人参 キャベツ 油 砂糖 塩 醤油 カレー粉<br>なす 油揚げ 味噌                                                     | 牛乳／果物<br>スイート<br>パンブキン   | 牛乳／みかん類<br>かぼちゃ 生クリーム<br>バター 砂糖                                        |

※都合により献立を変更することがあります。

※毎食（屋食、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。

暑い日が続いています。水分やビタミンをたっぷり含んだ夏野菜は夏バテ防止にもぴったりです。トマト、ピーマン、とうもろこしなど旬の食材を食べて、元気に楽しく過ごしましょう。

| 給与目標 | 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 |
|      | 450kcal | 19.0g | 550kcal | 23.0g |
| 平均   | 455kcal | 18.6g | 548kcal | 21.5g |

# 令和7年8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・29  | 金     | 牛乳<br>バナナ         | パン<br>鶏肉とポテトの<br>オーロラソース<br>グリーンサラダ<br>冬瓜のスープ             | ロールパン<br>鶏肉 じゃがいも 片栗粉 油 塩 酒 トマトケチャップ 中濃ソース<br>砂糖<br>キャベツ きゅうり ブロッコリー 油 砂糖 塩 酢<br>冬瓜 人参 塩 醤油                                 | 牛乳／果物<br>きな粉おにぎり         | 牛乳／西瓜<br>米 きな粉 砂糖 塩                                                    |
| 2・30  | 土     | ヨーグルト             | ご飯<br>生揚げのそぼろあん<br>豚汁                                     | 米<br>鶏ひき肉 生揚げ 人参 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>豚肉 じゃがいも 玉葱 小松菜 油 味噌                                                                   | 牛乳／果物<br>菓子              | 牛乳／みかん類<br>菓子                                                          |
| 4・18  | 月     | 牛乳<br>菓子          | ご飯<br>豆腐チャンプルー<br>もやしのスープ<br>果物                           | 米<br>豚肉 人参 玉葱 キャベツ 豆腐 かつお節 油 塩 こしょう 醤油<br>もやし ブロッコリー 塩 醤油<br>西瓜                                                             | 牛乳／果物<br>ほうれん草<br>蒸しパン   | 牛乳／バナナ<br>牛乳 ほうれん草 小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>バター 砂糖                          |
| 5・19  | 火     | ヨーグルト             | ジャージャー麺<br>ポテトサラダ<br>大根のスープ<br>果物                         | 生中華麺 にんにく 生姜 豚ひき肉 玉葱 きゅうり 卵 片栗粉<br>ごま油 油 酒 砂糖 醤油 赤味噌<br>じゃがいも 人参 ハム 油 砂糖 塩 酢<br>大根 オクラ 塩 醤油<br>バナナ                          | 牛乳／果物<br>小松菜おにぎり         | 牛乳／みかん類<br>米 小松菜 油 砂糖<br>醤油                                            |
| 6・20  | 水     | 牛乳<br>バナナ         | わかめとじゃこのご飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>ボイルキャベツ<br>野菜のお浸し<br>かぼちゃの味噌汁   | 米 生わかめ じゃこ ごま 酒 塩<br>鶏肉 生姜 砂糖 酢 醤油<br>キャベツ<br>人参 もやし 小松菜 醤油<br>かぼちゃ えのきだけ 味噌                                                | 牛乳／果物<br>カラフル<br>スパゲッティ  | 牛乳／キウイフルーツ<br>スパゲッティ 人参 玉葱<br>ウインナー ブロッコリー<br>粉チーズ オリーブオイル<br>油 塩 こしょう |
| 7・21  | 木     | 牛乳<br>みかん類        | パン<br>魚のカレー風味揚げ<br>トマト<br>春雨サラダ<br>チキンスープ                 | ロールパン<br>魚 片栗粉 油 酒 醤油 カレー粉<br>トマト<br>春雨 きゅうり 人参 油 砂糖 酢 醤油<br>鶏肉 じゃがいも レタス 塩 醤油                                              | 牛乳／果物<br>菓子              | 牛乳／バナナ<br>菓子                                                           |
| 8・22  | 金     | 牛乳<br>菓子          | ★8日はしんじゅく野菜の日★<br>豚肉の味噌焼き丼<br>冬瓜のずんだあんかけ<br>豆腐のすまし汁<br>果物 | 米 生姜 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 油 酒 みりん 砂糖 味噌<br>冬瓜 人参 枝豆 片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>豆腐 葱 小松菜 塩 醤油<br>バナナ                                          | 牛乳／果物<br>チーズチヂミ          | 牛乳／みかん類<br>ピザ用チーズ キャベツ<br>ニラ 桜えび 小麦粉<br>片栗粉 ごま油 塩 醤油<br>酢 砂糖           |
| 9・23  | 土     | ヨーグルト             | 煮込みうどん<br>鶏肉と野菜の煮物<br>果物                                  | 乾麺 豚肉 人参 葱 ほうれん草 みりん 砂糖 塩 醤油<br>鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 油 みりん 砂糖 醤油<br>みかん類                                                          | 牛乳／果物<br>菓子              | 牛乳／バナナ<br>菓子                                                           |
| 12・26 | 火     | ヨーグルト             | 夏野菜のカレーライス<br>大根としらすのサラダ<br>果物                            | 米 生姜 にんにく 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも なす ピーマン<br>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<br>塩 カレー粉<br>大根 きゅうり 人参 しらす干し 油 塩 酢 醤油<br>バナナ          | 牛乳<br>グレープゼリー<br>菓子      | 牛乳<br>粉寒天 ぶどうジュース<br>砂糖<br>菓子                                          |
| 13・27 | 水     | 牛乳<br>みかん類        | ご飯<br>鶏肉の香味焼き<br>ボイルキャベツ<br>ナムル<br>玉葱の味噌汁                 | 米<br>鶏肉 葱 生姜 みりん 砂糖 醤油<br>キャベツ<br>もやし 人参 ほうれん草 ごま油 砂糖 醤油<br>玉葱 しめじ 味噌                                                       | 牛乳／果物<br>キャロット<br>ホットケーキ | 牛乳／バナナ<br>牛乳 人参 小麦粉<br>ベーキングパウダー 油<br>砂糖                               |
| 14    | 木     | 牛乳<br>菓子          | 高野豆腐のスパゲッティ<br>ミートソース風<br>人参とコーンの甘煮<br>じゃがいものスープ<br>ヨーグルト | スパゲッティ 高野豆腐 大豆水煮 玉葱 人参 トマトピューレ<br>粉チーズ 小麦粉 オリーブオイル 油 塩 こしょう トマトケチャップ<br>中濃ソース / 人参 ホールコーン缶 砂糖 塩<br>じゃがいも キャベツ 塩 醤油<br>ヨーグルト | 牛乳／果物<br>梅おにぎり           | 牛乳／みかん缶<br>米 梅干し 酒                                                     |
| 15    | 金     | 牛乳<br>菓子          | ツナチャーハン<br>かぼちゃサラダ<br>葱のスープ<br>果物                         | 米 玉葱 人参 ツナ缶 ホールコーン缶 油 塩 こしょう 醤油<br>かぼちゃ 人参 きゅうり 油 砂糖 塩 酢<br>葱 生わかめ 塩 醤油<br>みかん類                                             | 牛乳／果物<br>米粉豆乳ケーキ         | 牛乳／パイン缶<br>豆乳 レーズン 米粉<br>ベーキングパウダー 油<br>砂糖 塩                           |
| 16    | 土     | 牛乳<br>菓子          | ご飯<br>車麩とじゃがいもの煮物<br>なすの味噌汁<br>ヨーグルト                      | 米<br>車麩 じゃがいも 人参 玉葱 みりん 砂糖 醤油<br>なす 大根 味噌<br>ヨーグルト                                                                          | 牛乳／果物<br>菓子              | 牛乳／みかん缶<br>菓子                                                          |
| 25    | 月     | 牛乳<br>バナナ         | ご飯<br>肉じゃが<br>甘酢和え<br>豆腐の味噌汁                              | 米<br>豚肉 人参 じゃがいも 玉葱 油 みりん 砂糖 醤油<br>かぶ かぶの葉 人参 キャベツ 砂糖 塩 酢<br>豆腐 チンゲン菜 味噌                                                    | 牛乳／果物<br>黒糖麩ラスク          | 牛乳／梨(煮)<br>麩 バター 油 黒砂糖                                                 |
| 28    | 木     | 牛乳<br>キウイ<br>フルーツ | ご飯<br>煮魚<br>ボイルチンゲン菜<br>切干大根のカレー炒め<br>油揚げの味噌汁             | 米<br>魚 酒 みりん 砂糖 醤油<br>チンゲン菜<br>切干大根 人参 キャベツ 油 砂糖 塩 醤油 カレー粉<br>なす 油揚げ 味噌                                                     | 牛乳／果物<br>スイート<br>パンブキン   | 牛乳／みかん類<br>かぼちゃ 生クリーム<br>バター 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7年8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・29  | 金 | パン粥またはトースト<br>魚とポテトのスープ煮<br>冬瓜と人参のスープ      | 食パン<br>白身魚 じゃがいも ブロッコリー<br>片栗粉 砂糖 塩<br>冬瓜 人参 塩                         | きな粉粥またはきな粉軟飯<br>具たくさん味噌汁<br>果物                   | 米 きな粉<br>じゃがいも きゅうり キャベツ<br>味噌<br>西瓜                   |
| 2・30  | 土 | お粥または軟飯<br>野菜のそぼろ煮<br>じゃがいもと小松菜の味噌汁        | 米<br>鶏ひき肉 人参 大根 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>じゃがいも 小松菜 味噌                       | 玉葱粥または玉葱軟飯<br>人参と大根のスープ<br>みかんヨーグルト              | 米 玉葱<br>人参 大根 塩<br>ヨーグルト みかん類                          |
| 4・18  | 月 | お粥または軟飯<br>ミニ肉団子の煮物<br>ズッキーニと人参のスープ        | 米<br>鶏ひき肉 玉葱 キャベツ 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>ズッキーニ 人参 塩                       | キャベツ粥またはキャベツ軟飯<br>玉葱とズッキーニのうま煮<br>豆腐と野菜の味噌汁      | 米 キャベツ<br>玉葱 ズッキーニ 片栗粉 みりん<br>砂糖 醤油<br>絹豆腐 人参 ほうれん草 味噌 |
| 5・19  | 火 | 焼きうどん風<br>かき玉スープ<br>果物                     | 乾麺 鶏ひき肉 玉葱 油 醤油<br>卵 じゃがいも 人参 塩<br>バナナ                                 | 小松菜粥または小松菜軟飯<br>大根とじゃがいも煮<br>麩ときゅうりのすまし汁         | 米 小松菜<br>大根 じゃがいも 片栗粉 みりん<br>砂糖 醤油<br>麩 きゅうり 醤油        |
| 6・20  | 水 | お粥または軟飯<br>魚のわかめ煮<br>かぼちゃと玉葱の味噌汁           | 米<br>白身魚 生わかめ キャベツ 人参<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>かぼちゃ 玉葱 味噌                   | にゅうめん<br>野菜のチーズ煮<br>スティック人参                      | そうめん 小松菜 みりん 醤油<br>かぼちゃ ブロッコリー 粉チーズ<br>片栗粉<br>人参 醤油    |
| 7・21  | 木 | パン粥またはトースト<br>魚の洋風煮<br>じゃがいもとレタスのスープ       | 食パン<br>白身魚 人参 きゅうり 片栗粉<br>砂糖 塩<br>じゃがいも レタス 塩                          | トマト粥またはトマト軟飯<br>春雨入りミルクスープ<br>果物                 | 米 トマト<br>春雨 じゃがいも きゅうり 牛乳<br>塩<br>みかん類                 |
| 8・22  | 金 | お粥または軟飯<br>鶏肉の味噌煮<br>冬瓜と小松菜のすまし汁           | 米<br>鶏ひき肉 人参 玉葱 片栗粉<br>みりん 味噌<br>冬瓜 小松菜 醤油                             | 青のり粥または青のり軟飯<br>豆腐と野菜煮<br>人参と葱のスープ               | 米 青のり<br>絹豆腐 玉葱 冬瓜 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>人参 葱 塩          |
| 9・23  | 土 | 煮込みうどん<br>野菜のおかか煮<br>果物                    | 乾麺 葱 ほうれん草 みりん<br>醤油<br>玉葱 人参 かつお節 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>みかん類            | 人参粥または人参軟飯<br>麩とじゃがいもの煮物<br>玉葱とほうれん草のスープ         | 米 人参<br>麩 じゃがいも 葱 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>玉葱 ほうれん草 塩       |
| 12・26 | 火 | お粥または軟飯<br>しらすのオーロラ煮<br>人参ときゅうりのスープ        | 米<br>しらす干し 玉葱 トマトピューレ<br>大根 片栗粉 砂糖 塩<br>人参 きゅうり 塩                      | 味噌粥または味噌軟飯<br>豆腐のうま煮<br>大根と玉葱のすまし汁               | 米 味噌<br>絹豆腐 じゃがいも 人参 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>大根 玉葱 醤油      |
| 13・27 | 水 | お粥または軟飯<br>鶏肉の彩り煮<br>玉葱とキャベツの味噌汁           | 米<br>鶏ひき肉 人参 ほうれん草 葱<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>玉葱 キャベツ 味噌                    | 葱おかか粥または葱おかか軟飯<br>玉葱とほうれん草のスープ<br>スティック人参        | 米 葱 かつお節<br>玉葱 ほうれん草 塩<br>人参 醤油                        |
| 14    | 木 | うどんのナポリタン風<br>高野豆腐と人参の煮物<br>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<br>粉チーズ 油 醤油<br>高野豆腐 人参 片栗粉 みりん<br>砂糖 醤油<br>じゃがいも キャベツ 塩 | お粥または軟飯<br>玉葱とキャベツのおかか煮<br>人参とじゃがいもの味噌汁          | 米<br>玉葱 キャベツ かつお節 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>人参 じゃがいも 味噌      |
| 15    | 金 | お粥または軟飯<br>かぼちゃのツナ煮<br>玉葱とわかめのスープ          | 米<br>ツナ缶 かぼちゃ 人参 葱<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>玉葱 生わかめ 塩                       | かぼちゃ粥またはかぼちゃ軟飯<br>葱ときゅうりの味噌汁<br>果物               | 米 かぼちゃ<br>葱 きゅうり 味噌<br>みかん類                            |
| 16    | 土 | お粥または軟飯<br>野菜と麩煮<br>じゃがいもと大根の味噌汁           | 米<br>人参 玉葱 麩 片栗粉 みりん<br>砂糖 醤油<br>じゃがいも 大根 味噌                           | お粥または軟飯<br>人参とじゃがいものミルク煮<br>大根と玉葱のすまし汁           | 米<br>人参 じゃがいも 牛乳 片栗粉<br>砂糖<br>大根 玉葱 醤油                 |
| 25    | 月 | お粥または軟飯<br>鶏肉のうま煮<br>玉葱と人参の味噌汁             | 米<br>鶏ひき肉 キャベツ じゃがいも<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>玉葱 人参 味噌                      | ポテト粥またはポテト軟飯<br>麩とキャベツのスープ<br>スティック人参            | 米 じゃがいも<br>麩 キャベツ 塩<br>人参 醤油                           |
| 28    | 木 | お粥または軟飯<br>魚の野菜あんかけ<br>人参となすの味噌汁           | 米<br>白身魚 かぼちゃ キャベツ<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>人参 なす 味噌                        | チンゲン菜粥または<br>チンゲン菜軟飯<br>人参と麩のバター煮<br>かぼちゃとなすのスープ | 米 チンゲン菜<br>人参 麩 片栗粉 バター 砂糖<br>塩<br>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。

# 令和7年8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・29  | 金 | パン粥<br>魚とポテトのスープ煮<br>冬瓜と人参のスープ             | 食パン<br>白身魚 ジャがいも ブロッコリー<br>片栗粉 砂糖 塩<br>冬瓜 人参 塩                         | きな粉粥<br>具たくさん味噌汁<br>果物             | 米 きな粉<br>じゃがいも きゅうり キャベツ<br>味噌<br>西瓜                    |
| 2・30  | 土 | お粥<br>野菜のそぼろ煮<br>じゃがいもと小松菜の味噌汁             | 米<br>鶏ひき肉 人参 大根 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>じゃがいも 小松菜 味噌                       | 玉葱粥<br>人参と大根のスープ<br>みかんヨーグルト       | 米 玉葱<br>人参 大根 塩<br>ヨーグルト みかん類                           |
| 4・18  | 月 | お粥<br>鶏肉と野菜の煮物<br>ズッキーニと人参のスープ             | 米<br>鶏ひき肉 玉葱 キャベツ 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>ズッキーニ 人参 塩                       | キャベツ粥<br>玉葱とズッキーニのうま煮<br>豆腐と野菜の味噌汁 | 米 キャベツ<br>玉葱 ズッキーニ 片栗粉 みりん<br>砂糖 醤油<br>絹豆腐 人参 ほうれん草 味噌  |
| 5・19  | 火 | 焼きうどん風<br>じゃがいもと人参のスープ<br>果物               | 乾麺 鶏ひき肉 玉葱 油 醤油<br>じゃがいも 人参 塩<br>バナナ                                   | 小松菜粥<br>大根とじゃがいも煮<br>麩ときゅうりのすまし汁   | 米 小松菜<br>大根 じゃがいも 片栗粉 みりん<br>砂糖 醤油<br>麩 きゅうり 醤油         |
| 6・20  | 水 | お粥<br>魚のわかめ煮<br>かぼちゃと玉葱の味噌汁                | 米<br>白身魚 生わかめ キャベツ 人参<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>かぼちゃ 玉葱 味噌                   | にゅうめん<br>野菜のチーズ煮<br>人参煮            | そうめん 小松菜 みりん 醤油<br>かぼちゃ ブロッコリー 粉チーズ<br>片栗粉<br>人参 片栗粉 醤油 |
| 7・21  | 木 | パン粥<br>魚の洋風煮<br>じゃがいもとレタスのスープ              | 食パン<br>白身魚 人参 きゅうり 片栗粉<br>砂糖 塩<br>じゃがいも レタス 塩                          | トマト粥<br>春雨入りミルクスープ<br>果物           | 米 トマト<br>春雨 ジャがいも きゅうり 牛乳<br>塩<br>みかん類                  |
| 8・22  | 金 | お粥<br>鶏肉の味噌煮<br>冬瓜と小松菜のすまし汁                | 米<br>鶏ひき肉 人参 玉葱 片栗粉<br>みりん 味噌<br>冬瓜 小松菜 醤油                             | 青のり粥<br>豆腐と野菜煮<br>人参と葱のスープ         | 米 青のり<br>絹豆腐 玉葱 冬瓜 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>人参 葱 塩           |
| 9・23  | 土 | 煮込みうどん<br>野菜のおかか煮<br>果物                    | 乾麺 葱 ほうれん草 みりん<br>醤油<br>玉葱 人参 かつお節 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>みかん類            | 人参粥<br>麩とじゃがいもの煮物<br>玉葱とほうれん草のスープ  | 米 人参<br>麩 ジャがいも 葱 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>玉葱 ほうれん草 塩        |
| 12・26 | 火 | お粥<br>しらすのオーロラ煮<br>人参ときゅうりのスープ             | 米<br>しらす干し 玉葱 トマトピューレ<br>大根 片栗粉 砂糖 塩<br>人参 きゅうり 塩                      | 味噌粥<br>豆腐のうま煮<br>大根と玉葱のすまし汁        | 米 味噌<br>絹豆腐 ジャがいも 人参 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>大根 玉葱 醤油       |
| 13・27 | 水 | お粥<br>鶏肉の彩り煮<br>玉葱とキャベツの味噌汁                | 米<br>鶏ひき肉 人参 ほうれん草 葱<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>玉葱 キャベツ 味噌                    | 葱おかか粥<br>玉葱とほうれん草のスープ<br>人参煮       | 米 葱 かつお節<br>玉葱 ほうれん草 塩<br>人参 片栗粉 醤油                     |
| 14    | 木 | うどんのナポリタン風<br>高野豆腐と人参の煮物<br>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<br>粉チーズ 油 醤油<br>高野豆腐 人参 片栗粉 みりん<br>砂糖 醤油<br>じゃがいも キャベツ 塩 | お粥<br>玉葱とキャベツのおかか煮<br>人参とじゃがいもの味噌汁 | 米<br>玉葱 キャベツ かつお節 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>人参 ジャがいも 味噌       |
| 15    | 金 | お粥<br>かぼちゃのツナ煮<br>玉葱とわかめのスープ               | 米<br>ツナ缶 かぼちゃ 人参 葱<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>玉葱 生わかめ 塩                       | かぼちゃ粥<br>葱ときゅうりの味噌汁<br>果物          | 米 かぼちゃ<br>葱 きゅうり 味噌<br>みかん類                             |
| 16    | 土 | お粥<br>野菜と麩煮<br>じゃがいもと大根の味噌汁                | 米<br>人参 玉葱 麩 片栗粉 みりん<br>砂糖 醤油<br>じゃがいも 大根 味噌                           | お粥<br>人参とじゃがいものミルク煮<br>大根と玉葱のすまし汁  | 米<br>人参 ジャがいも 牛乳 片栗粉<br>砂糖<br>大根 玉葱 醤油                  |
| 25    | 月 | お粥<br>鶏肉のうま煮<br>玉葱と人参の味噌汁                  | 米<br>鶏ひき肉 キャベツ ジャがいも<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>玉葱 人参 味噌                      | ポテト粥<br>麩とキャベツのスープ<br>人参煮          | 米 ジャがいも<br>麩 キャベツ 塩<br>人参 片栗粉 醤油                        |
| 28    | 木 | お粥<br>魚の野菜あんかけ<br>人参となすの味噌汁                | 米<br>白身魚 かぼちゃ キャベツ<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>人参 なす 味噌                        | チンゲン菜粥<br>人参と麩のバター煮<br>かぼちゃとなすのスープ | 米 チンゲン菜<br>人参 麩 片栗粉 バター 砂糖<br>塩<br>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。

# 令和7年8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・29  | 金 | つぶし粥<br>じゃがいものペースト<br>ブロッコリーのペースト<br>野菜スープ | 米<br>じゃがいも<br>ブロッコリー | つぶし粥<br>じゃがいものペースト<br>ブロッコリーのペースト<br>野菜スープ<br>白身魚のペースト | 米<br>じゃがいも<br>ブロッコリー<br>白身魚 片栗粉 |
| 2・30  | 土 | つぶし粥<br>人参のペースト<br>玉葱のペースト<br>野菜スープ        | 米<br>人参<br>玉葱        | つぶし粥<br>人参のペースト<br>玉葱のペースト<br>野菜スープ                    | 米<br>人参<br>玉葱                   |
| 4・18  | 月 | つぶし粥<br>人参のペースト<br>キャベツのペースト<br>野菜スープ      | 米<br>人参<br>キャベツ      | つぶし粥<br>人参のペースト<br>キャベツのペースト<br>野菜スープ                  | 米<br>人参<br>キャベツ                 |
| 5・19  | 火 | つぶし粥<br>じゃがいものペースト<br>小松菜のペースト<br>野菜スープ    | 米<br>じゃがいも<br>小松菜    | つぶし粥<br>じゃがいものペースト<br>小松菜のペースト<br>野菜スープ<br>豆腐のペースト     | 米<br>じゃがいも<br>小松菜<br>絹豆腐        |
| 6・20  | 水 | つぶし粥<br>かぼちゃのペースト<br>ブロッコリーのペースト<br>野菜スープ  | 米<br>かぼちゃ<br>ブロッコリー  | つぶし粥<br>かぼちゃのペースト<br>ブロッコリーのペースト<br>野菜スープ<br>白身魚のペースト  | 米<br>かぼちゃ<br>ブロッコリー<br>白身魚 片栗粉  |
| 7・21  | 木 | つぶし粥<br>じゃがいものペースト<br>トマトのペースト<br>野菜スープ    | 米<br>じゃがいも<br>トマト    | つぶし粥<br>じゃがいものペースト<br>トマトのペースト<br>野菜スープ<br>白身魚のペースト    | 米<br>じゃがいも<br>トマト<br>白身魚 片栗粉    |
| 8・22  | 金 | つぶし粥<br>玉葱のペースト<br>人参のペースト<br>野菜スープ        | 米<br>玉葱<br>人参        | つぶし粥<br>玉葱のペースト<br>人参のペースト<br>野菜スープ<br>豆腐のペースト         | 米<br>玉葱<br>人参<br>絹豆腐            |
| 9・23  | 土 | つぶし粥<br>ほうれん草のペースト<br>じゃがいものペースト<br>野菜スープ  | 米<br>ほうれん草<br>じゃがいも  | つぶし粥<br>ほうれん草のペースト<br>じゃがいものペースト<br>野菜スープ              | 米<br>ほうれん草<br>じゃがいも             |
| 12・26 | 火 | つぶし粥<br>人参のペースト<br>きゅうりのペースト<br>野菜スープ      | 米<br>人参<br>きゅうり      | つぶし粥<br>人参のペースト<br>きゅうりのペースト<br>野菜スープ<br>白身魚のペースト      | 米<br>人参<br>きゅうり<br>白身魚 片栗粉      |
| 13・27 | 水 | つぶし粥<br>キャベツのペースト<br>ほうれん草のペースト<br>野菜スープ   | 米<br>キャベツ<br>ほうれん草   | つぶし粥<br>キャベツのペースト<br>ほうれん草のペースト<br>野菜スープ<br>豆腐のペースト    | 米<br>キャベツ<br>ほうれん草<br>絹豆腐       |
| 14    | 木 | つぶし粥<br>キャベツのペースト<br>じゃがいものペースト<br>野菜スープ   | 米<br>キャベツ<br>じゃがいも   | つぶし粥<br>キャベツのペースト<br>じゃがいものペースト<br>野菜スープ               | 米<br>キャベツ<br>じゃがいも              |
| 15    | 金 | つぶし粥<br>じゃがいものペースト<br>かぼちゃのペースト<br>野菜スープ   | 米<br>玉葱<br>かぼちゃ      | つぶし粥<br>じゃがいものペースト<br>かぼちゃのペースト<br>野菜スープ               | 米<br>玉葱<br>かぼちゃ                 |
| 16    | 土 | つぶし粥<br>大根のペースト<br>玉葱のペースト<br>野菜スープ        | 米<br>大根<br>玉葱        | つぶし粥<br>大根のペースト<br>玉葱のペースト<br>野菜スープ                    | 米<br>大根<br>玉葱                   |
| 25    | 月 | つぶし粥<br>じゃがいものペースト<br>人参のペースト<br>野菜スープ     | 米<br>玉葱<br>人参        | つぶし粥<br>じゃがいものペースト<br>人参のペースト<br>野菜スープ                 | 米<br>玉葱<br>人参                   |
| 28    | 木 | つぶし粥<br>かぼちゃのペースト<br>チンゲン菜のペースト<br>野菜スープ   | 米<br>かぼちゃ<br>チンゲン菜   | つぶし粥<br>かぼちゃのペースト<br>チンゲン菜のペースト<br>野菜スープ<br>白身魚のペースト   | 米<br>かぼちゃ<br>チンゲン菜<br>白身魚 片栗粉   |

※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。