

令和7年9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・16	月・火	味噌煮込みうどん 鶏肉のそぼろ煮 果物	乾麺 人参 みりん 味噌 鶏ひき肉 じゃがいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 みかん類	チンゲン菜粥 じゃがいものミルクスープ 人参煮	米 チンゲン菜 じゃがいも 葱 牛乳 塩 人参 片栗粉 醤油
2・29	火・月	お粥 魚のバター煮 じゃがいもと人参のスープ	米 白身魚 きゅうり 玉葱 片栗粉 バター 砂糖 塩 じゃがいも 人参 塩	おかか粥 春雨の煮物 人参ときゅうりの味噌汁	米 かつお節 春雨 じゃがいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 きゅうり 味噌
3・17	水	お粥 鶏肉の野菜煮 なすと玉葱の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす 玉葱 味噌	パン粥 豆腐と野菜煮 玉葱とほうれん草のスープ	食パン 絹豆腐 人参 なす 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 ほうれん草 塩
4・19	木・金	お粥 魚の野菜あんかけ キャベツと小松菜のすまし汁	米 白身魚 玉葱 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 小松菜 醤油	人参粥 さつまいもと小松菜のスープ バナナヨーグルト	米 人参 さつまいも 小松菜 塩 ヨーグルト バナナ
5・24	金・水	パン粥 鶏肉のオーロラ煮 じゃがいもときゅうりの スープ	食パン 鶏ひき肉 ブロッコリー 玉葱 トマトピューレ 片栗粉 砂糖 醤油 じゃがいも きゅうり 塩	わかめ粥 紅白煮 豆腐と玉葱の味噌汁	米 生わかめ じゃがいも 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 絹豆腐 玉葱 味噌
6・20	土	お粥 さつまいものそぼろ煮 人参とほうれん草の味噌汁	米 鶏ひき肉 さつまいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 ほうれん草 味噌	さつまいも粥 貝だくさん汁 果物	米 さつまいも 麩 人参 玉葱 醤油 バナナ
8・22	月	お粥 鶏肉と野菜の煮物 大根とチンゲン菜の味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 キャベツ かぼちゃ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 チンゲン菜 味噌	お粥 かぼちゃと大根のおかか煮 人参とキャベツのスープ	米 かぼちゃ 大根 かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 キャベツ 塩
9・30	火	お粥 魚とかぶの煮物 玉葱と人参のすまし汁	米 白身魚 かぶ 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 人参 醤油	玉葱粥 かぶときゅうりのスープ 梨のコンポート ヨーグルトかけ	米 玉葱 かぶ きゅうり 塩 ヨーグルト 梨
10・18	水・木	パン粥 ツナのトマト煮 じゃがいもとキャベツの スープ	食パン ツナ缶 トマト きゅうり 片栗粉 砂糖 塩 じゃがいも キャベツ 塩	ポテト粥 キャベツときゅうりの煮物 豆腐とトマトの味噌汁	米 じゃがいも キャベツ きゅうり 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 絹豆腐 トマト 味噌
11・25	木	お粥 豆腐のうま煮 キャベツと葉葱の味噌汁	米 絹豆腐 人参 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 葉葱 味噌	とろみにゅうめん さつまいものチーズ煮 果物	そうめん 葉葱 片栗粉 みりん 醤油 さつまいも キャベツ 粉チーズ 片栗粉 バナナ
12・26	金	煮込みうどん 魚と野菜煮 人参煮	乾麺 葱 みりん 醤油 白身魚 白菜 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 片栗粉 醤油	ほうれん草粥 野菜と麩煮 白菜と葱のスープ	米 ほうれん草 人参 玉葱 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 白菜 葱 塩
13・27	土	お粥 野菜の煮物 豆腐となすの味噌汁	米 キャベツ 人参 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 絹豆腐 なす 味噌	キャベツおかか粥 貝だくさんスープ 果物	米 キャベツ かつお節 人参 なす 玉葱 塩 みかん類

※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。