

令和7年10月 献立表

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	水	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の甘酢ソテー トマト キャベツのしらす和え じゃがいもの味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 生姜 ごま 片栗粉 油 酒 みりん 砂糖 酢 醤油 / トマト キャベツ 人参 しらす干し 醤油 じゃがいも ほうれん草 味噌	牛乳 / 果物 ジャムサンド	牛乳 / みかん類 食パン 苺ジャム
2	木	牛乳 菓子	ぞぼろご飯 豚肉と高野豆腐の煮物 キャベツの味噌汁 果物	米 人参 鶏ひき肉 生姜 油 酒 砂糖 醤油 高野豆腐 豚肉 大根 玉葱 さやいんげん みりん 砂糖 醤油 キャベツ 生わかめ 味噌 みかん類	牛乳 / 果物 アップル 蒸しパン	牛乳 / バナナ 牛乳 りんご 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖
3	金	ヨーグルト	きのこスパゲッティ かぼちゃサラダ かぶのスープ 果物	スパゲッティ 鶏肉 人参 玉葱 まいたけ えのきだけ 刻みのり オリーブオイル 油 酒 みりん 醤油 塩 こしょう かぼちゃ きゅうり ハム 油 砂糖 塩 酢 かぶ レタス かぶの葉 塩 醤油 柿	牛乳 / 果物 ツナカレー おにぎり	牛乳 / みかん類 米 人参 ツナ缶 塩 カレー粉
4	土 18	牛乳 みかん類	大根の炊き込みご飯 じゃがいものぞぼろ煮 豆腐の味噌汁	米 大根 油揚げ 酒 塩 醤油 鶏ひき肉 人参 じゃがいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 なす 味噌	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
6	月 20	牛乳 菓子	★6日は中秋の名月★ ご飯 豚肉と車麩のうま煮 油揚げの味噌汁 果物	米 車麩 豚肉 干し椎茸 人参 玉葱 さやいんげん みりん 砂糖 醤油 もやし 油揚げ 小松菜 味噌 バナナ	牛乳 / 果物 (6日)お月見さつま いもち (20日) さつまいもち のみたらしかけ	牛乳 / みかん類 さつまいも 片栗粉 バター 油 黒砂糖 さつまいも 片栗粉 バター 油 みりん 砂糖 醤油
7	火 21	ヨーグルト	カレーライス 大豆サラダ 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 大豆水煮 きゅうり 人参 キャベツ 油 砂糖 塩 酢 りんご	牛乳 オレンジゼリー 菓子	牛乳 粉寒天 オレンジジュース 砂糖 菓子
8	水 22	牛乳 バナナ	★8日はしんじゅく野菜の日★ パン 魚のピザソース焼き 味噌ドレッシングサラダ じゃがいものスープ	ロールパン 魚 玉葱 しめじ ホールコーン缶 ピーマン ピザ用チーズ 油 塩 こしょう 白ワイン トマトケチャップ もやし トマト きゅうり 油 砂糖 酢 味噌 じゃがいも 葱 ベーコン 塩 醤油	牛乳 ぎつねさんご飯 即席漬風	牛乳 米 油揚げ 人参 酒 砂糖 醤油 キャベツ かぶ かぶの葉 塩
9	木 23	牛乳 みかん類	ご飯 鶏肉の唐揚げ ポイルブロッコリー ひじきサラダ 豆腐の味噌汁	米 鶏肉 生姜 片栗粉 油 酒 醤油 ブロッコリー ひじき 白菜 人参 油 砂糖 酢 醤油 豆腐 玉葱 味噌	牛乳 / 果物 二らの子チミ	牛乳 / キウイフルーツ キャベツ ニラ 小麦粉 片栗粉 ごま油 塩 砂糖 酢 醤油
10	金 24	牛乳 菓子	ほうとう風 鶏肉と生揚げの煮物 果物	乾麺 豚肉 かぼちゃ 葱 えのきだけ ほうれん草 みりん 味噌 鶏肉 人参 大根 生揚げ さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油 キウイフルーツ	牛乳 / 果物 焼きおにぎり	牛乳 / みかん類 米 油 酒 醤油
11	土 25	ヨーグルト	豚野菜丼 貝だくさん味噌汁 果物	米 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 油 酒 みりん 砂糖 醤油 大根 葱 チンゲン菜 味噌 みかん類	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
14	火 28	牛乳 キウイ フルーツ	ご飯 煮魚のごぼう添え チンゲン菜の炒め物 かき玉汁	米 魚 ごぼう 酒 みりん 砂糖 醤油 人参 チンゲン菜 ホールコーン缶 油 ごま油 塩 こしょう 豆腐 玉葱 卵 片栗粉 塩 醤油	牛乳 / 果物 焼きうどん	牛乳 / バナナ 乾麺 豚肉 玉葱 キャベツ かつお節 油 塩 醤油
15	水 29	ヨーグルト	★29日は誕生会★ 麻婆なす丼 春雨和え ニラのスープ 果物	米 生姜 にんにく 豚ひき肉 人参 玉葱 豆腐 トマトピューレ なす 片栗粉 油 ごま油 砂糖 味噌 醤油 春雨 小松菜 人参 ハム 砂糖 塩 酢 葱 ニラ 塩 醤油 りんご	牛乳 / 果物 麩ラスク	牛乳 / みかん類 麩 バター 油 グラニュー糖
16	木 30	牛乳 菓子	パン ホワイトシチュー コールスローサラダ 果物	ロールパン 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも 牛乳 ブロッコリー 小麦粉 油 バター 塩 こしょう キャベツ きゅうり 人参 油 砂糖 酢 塩 バナナ	牛乳 / 果物 わかめおにぎり	牛乳 / キウイフルーツ 米 生わかめ ごま 酒 塩
17	金 31	ヨーグルト	ご飯 豚肉の五目炒め 油揚げの味噌汁 果物	米 豚肉 人参 玉葱 白菜 生椎茸 片栗粉 油 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 かぶ 油揚げ かぶの葉 味噌 みかん類	牛乳 / 果物 スイート パンブキン	牛乳 / りんご かぼちゃ 生クリーム バター 砂糖
27	月	牛乳 菓子	ツナのパオリタン ポテトサラダ チキンスープ 果物	スパゲッティ 人参 玉葱 ピーマン ツナ缶 粉チーズ 油 オリーブオイル 塩 トマトケチャップ 中濃ソース じゃがいも 人参 きゅうり 油 砂糖 塩 酢 鶏肉 もやし 葉葱 塩 醤油 みかん類	牛乳 / 果物 炊き込みご飯	牛乳 / りんご 米 ごぼう しめじ 酒 砂糖 醤油

※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。

10月6日の中秋の名月は「十五夜」「芋名月」とも呼ばれ、秋の実りに感謝を込めて、すずきやお団子と一緒に収穫された芋や米などを供えてお月見をする行事です。給食ではさつまいもちを満月に見立てたおやつを提供します。

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
総与目標	450kcal	19.0g	550kcal	23.0g
平均	468kcal	18.7g	550kcal	21.2g

令和7年10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	水	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の甘酢ソテー トマト キャベツのしらす和え じゃがいもの味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 生姜 ごま 片栗粉 油 酒 みりん 砂糖 酢 醤油 / トマト キャベツ 人参 しらす干し 醤油 じゃがいも ほうれん草 味噌	牛乳 / 果物 ジャムサンド	牛乳 / みかん類 食パン 苺ジャム
2	木	牛乳 菓子	そぼろご飯 豚肉と高野豆腐の煮物 キャベツの味噌汁 果物	米 人参 鶏ひき肉 生姜 油 酒 砂糖 醤油 高野豆腐 豚肉 大根 玉葱 さやいんげん みりん 砂糖 醤油 キャベツ 生わかめ 味噌 みかん類	牛乳 / 果物 アップル 蒸しパン	牛乳 / バナナ 牛乳 りんご 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖
3	金	ヨーグルト	きのこスパゲッティ かぼちゃサラダ かぶのスープ 果物	スパゲッティ 鶏肉 人参 玉葱 さいたまけ えのきだけ 刻みのり オリーブオイル 油 酒 みりん 醤油 塩 こしょう かぼちゃ きゅうり ハム 油 砂糖 塩 酢 かぶ レタス かぶの葉 塩 醤油 バナナ	牛乳 / 果物 ツナカレー おにぎり	牛乳 / みかん類 米 人参 ツナ缶 塩 カレー粉
4	土 18	牛乳 みかん類	大根の炊き込みご飯 じゃがいものそぼろ煮 豆腐の味噌汁	米 大根 油揚げ 酒 塩 醤油 鶏ひき肉 人参 じゃがいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 なす 味噌	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
6	月 20	牛乳 菓子	★6日は中秋の名月★ ご飯 豚肉と車麩のうま煮 油揚げの味噌汁 果物	米 車麩 豚肉 人参 玉葱 さやいんげん みりん 砂糖 醤油 もやし 油揚げ 小松菜 味噌 バナナ	牛乳 / 果物 (6日)お月見さつま いももち (20日) さつまいももち のみたらしかけ	牛乳 / みかん類 さつまいも 片栗粉 バター 油 黒砂糖 さつまいも 片栗粉 バター 油 みりん 砂糖 醤油
7	火 21	ヨーグルト	カレーライス 大豆サラダ 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 大豆水煮 きゅうり 人参 キャベツ 油 砂糖 塩 酢 りんご(煮)	牛乳 オレンジゼリー 菓子	牛乳 粉寒天 オレンジジュース 砂糖 菓子
8	水 22	牛乳 バナナ	★8日はしんじゅく野菜の日★ パン 魚のピザソース焼き 味噌ドレッシングサラダ じゃがいものスープ	ロールパン 魚 玉葱 しめじ ホールコーン缶 ピーマン ピザ用チーズ 油 塩 こしょう 白ワイン トマトケチャップ もやし トマト きゅうり 油 砂糖 酢 味噌 じゃがいも 葱 ベーコン 塩 醤油	牛乳 さつねさんご飯 即席漬風	牛乳 米 油揚げ 人参 酒 砂糖 醤油 キャベツ かぶ かぶの葉 塩
9	木 23	牛乳 みかん類	ご飯 鶏肉の唐揚げ ポイルブロッコリー ひじきサラダ 豆腐の味噌汁	米 鶏肉 生姜 片栗粉 油 酒 醤油 ブロッコリー ひじき 白菜 人参 油 砂糖 酢 醤油 豆腐 玉葱 味噌	牛乳 / 果物 ニラのチヂミ	牛乳 / キウイフルーツ キャベツ ニラ 小麦粉 片栗粉 ごま油 塩 砂糖 酢 醤油
10	金 24	牛乳 菓子	ほうとう風 鶏肉と生揚げの煮物 果物	乾麺 豚肉 かぼちゃ 葱 えのきだけ ほうれん草 みりん 味噌 鶏肉 人参 大根 生揚げ さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油 キウイフルーツ	牛乳 / 果物 焼きおにぎり	牛乳 / みかん類 米 油 酒 醤油
11	土 25	ヨーグルト	豚野菜丼 貝だくさん味噌汁 果物	米 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 油 酒 みりん 砂糖 醤油 大根 葱 チンゲン菜 味噌 みかん類	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
14	火 28	牛乳 キウイ フルーツ	ご飯 煮魚のごぼう添え チンゲン菜の炒め物 かき玉汁	米 魚 ごぼう 酒 みりん 砂糖 醤油 人参 チンゲン菜 ホールコーン缶 油 ごま油 塩 こしょう 豆腐 玉葱 卵 片栗粉 塩 醤油	牛乳 / 果物 焼きうどん	牛乳 / バナナ 乾麺 豚肉 玉葱 キャベツ かつお節 油 塩 醤油
15	水 29	ヨーグルト	★29日は誕生会★ 麻婆なす丼 春雨和え ニラのスープ 果物	米 生姜 にんにく 豚ひき肉 人参 玉葱 豆腐 トマトピューレ なす 片栗粉 油 ごま油 砂糖 味噌 醤油 春雨 小松菜 人参 ハム 砂糖 塩 酢 葱 ニラ 塩 醤油 りんご(煮)	牛乳 / 果物 麩ラスク	牛乳 / みかん類 麩 バター 油 グラニュー糖
16	木 30	牛乳 菓子	パン ホワイトシチュー コールスローサラダ 果物	ロールパン 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも 牛乳 ブロッコリー 小麦粉 油 バター 塩 こしょう キャベツ きゅうり 人参 油 砂糖 酢 塩 バナナ	牛乳 / 果物 わかめおにぎり	牛乳 / キウイフルーツ 米 生わかめ ごま 酒 塩
17	金 31	ヨーグルト	ご飯 豚肉の五目炒め 油揚げの味噌汁 果物	米 豚肉 人参 玉葱 白菜 生椎茸 片栗粉 油 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 かぶ 油揚げ かぶの葉 味噌 みかん類	牛乳 / 果物 スイート パンブキン	牛乳 / りんご(煮) かぼちゃ 生クリーム バター 砂糖
27	月	牛乳 菓子	ツナのチボリタン ポテトサラダ チキンスープ 果物	スパゲッティ 人参 玉葱 ピーマン ツナ缶 粉チーズ 油 オリーブオイル 塩 トマトケチャップ 中濃ソース じゃがいも 人参 きゅうり 油 砂糖 塩 酢 鶏肉 もやし 葉葱 塩 醤油 みかん類	牛乳 / 果物 炊き込みご飯	牛乳 / りんご(煮) 米 ごぼう しめじ 酒 砂糖 醤油

※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10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 水	お粥または軟飯 鶏肉のトマト煮 じゃがいもとほうれん草の味噌汁	米 鶏ひき肉 トマト 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも ほうれん草 味噌	パン粥またはトースト じゃがいもとしらす煮 人参とキャベツのスープ	食パン しらす干し じゃがいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 キャベツ 塩
2 木	お粥または軟飯 鶏肉と野菜の煮物 野菜とわかめの味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 玉葱 生わかめ 味噌	キャベツ粥または キャベツ軟飯 高野豆腐と玉葱煮 大根と人参のスープ	米 キャベツ 高野豆腐 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 人参 塩
3 金	とろみうどん かぼちゃの煮物 果物	乾麺 鶏ひき肉 人参 片栗粉 みりん 醤油 かぼちゃ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ	かぼちゃ粥または かぼちゃ軟飯 ツナとかぶの煮物 レタスときゅうりのスープ	米 かぼちゃ ツナ缶 かぶ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 レタス きゅうり 塩
4・18 土	お粥または軟飯 じゃがいものそぼろ煮 なすと大根の味噌汁	米 鶏ひき肉 じゃがいも 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす 大根 味噌	大根粥または大根軟飯 豆腐の煮物 人参とじゃがいものスープ	米 大根 絹豆腐 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 じゃがいも 塩
6・20 月	お粥または軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 さつまいもと小松菜の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 さつまいも 小松菜 味噌	お粥または軟飯 さつまいものおかか煮 小松菜と人参のスープ	米 さつまいも 玉葱 かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 小松菜 人参 塩
7・21 火	お粥または軟飯 ミニ肉団子のオーロラ煮 人参とキャベツのスープ	米 鶏ひき肉 玉葱 じゃがいも トマトピューレ 片栗粉 砂糖 醤油 人参 キャベツ 塩	ポテト粥またはポテト軟飯 玉葱ときゅうりの味噌汁 りんごのコンポート ヨーグルトかけ	米 じゃがいも 玉葱 きゅうり 味噌 ヨーグルト りんご
8・22 水	パン粥またはトースト 魚のソテー煮 じゃがいもと葱のスープ	食パン 白身魚 玉葱 きゅうり 片栗粉 油 砂糖 塩 じゃがいも 葱 塩	トマト粥またはトマト軟飯 かぶと人参の煮物 キャベツと麩の味噌汁	米 トマト かぶ 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 麩 味噌
9・23 木	お粥または軟飯 鶏肉の彩り煮 玉葱と白菜の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 白菜 味噌	ブロッコリー粥または ブロッコリー軟飯 貝だくさんスープ 果物	米 ブロッコリー 絹豆腐 人参 キャベツ 塩 みかん類
10・24 金	味噌煮込みうどん 鶏肉の野菜あんかけ煮 スティック人参	乾麺 かぼちゃ 葱 みりん 味噌 鶏ひき肉 大根 ほうれん草 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 醤油	お粥または軟飯 かぼちゃのミルク煮 大根とほうれん草のスープ	米 かぼちゃ 人参 牛乳 片栗粉 砂糖 大根 ほうれん草 塩
11・25 土	お粥または軟飯 豆腐と野菜煮 大根と葱の味噌汁	米 絹豆腐 人参 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 葱 味噌	チンゲン菜おかか粥または チンゲン菜おかか軟飯 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
14・28 火	お粥または軟飯 魚と野菜の煮物 かき玉汁	米 白身魚 人参 チンゲン菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 卵 絹豆腐 玉葱 片栗粉 醤油	ミルクにゆうめん 野菜のおかか煮 果物	そうめん 玉葱 牛乳 塩 キャベツ 人参 かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ
15・29 水	お粥または軟飯 麻婆豆腐風 葱となすのスープ	米 鶏ひき肉 絹豆腐 人参 玉葱 トマトピューレ 片栗粉 砂糖 醤油 味噌 葱 なす 塩	玉葱粥または玉葱軟飯 麩と野菜の煮物 春雨と人参のすまし汁	米 玉葱 麩 なす 葱 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 春雨 人参 醤油
16・30 木	パン粥またはトースト シチュー風 きゅうりと人参のスープ	食パン 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー 牛乳 小麦粉 バター 塩 きゅうり 人参 塩	わかめ粥または わかめ軟飯 貝だくさん味噌汁 スティック人参	米 生わかめ じゃがいも 玉葱 キャベツ 味噌 人参 醤油
17・31 金	お粥または軟飯 鶏肉と野菜煮 かぶとかぼちゃの味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 白菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぶ かぼちゃ 味噌	人参粥または人参軟飯 麩と野菜のスープ りんごのコンポート	米 人参 麩 玉葱 白菜 塩 りんご
27 月	焼きうどん風 じゃがいもと葉葱のスープ 果物	乾麺 ツナ缶 玉葱 油 醤油 じゃがいも 葉葱 塩 みかん類	味噌粥または味噌軟飯 じゃがいもときゅうりの チーズ煮 人参と玉葱のすまし汁	米 味噌 じゃがいも きゅうり 粉チーズ 片栗粉 人参 玉葱 醤油

※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10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 水	お粥 鶏肉のトマト煮 じゃがいもとほうれん草の味噌汁	米 鶏ひき肉 トマト 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも ほうれん草 味噌	パン粥 じゃがいもとしらす煮 人参とキャベツのスープ	食パン しらす干し じゃがいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 キャベツ 塩
2 木	お粥 鶏肉と野菜の煮物 野菜とわかめの味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 玉葱 生わかめ 味噌	キャベツ粥 高野豆腐と玉葱煮 大根と人参のスープ	米 キャベツ 高野豆腐 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 人参 塩
3 金	とろみうどん かぼちゃの煮物 果物	乾麺 鶏ひき肉 人参 片栗粉 みりん 醤油 かぼちゃ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ	かぼちゃ粥 ツナとかぶの煮物 レタスときゅうりのスープ	米 かぼちゃ ツナ缶 かぶ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 レタス きゅうり 塩
4・18 土	お粥 じゃがいものそばろ煮 なすと大根の味噌汁	米 鶏ひき肉 じゃがいも 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす 大根 味噌	大根粥 豆腐の煮物 人参とじゃがいものスープ	米 大根 絹豆腐 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 じゃがいも 塩
6・20 月	お粥 鶏肉と野菜のうま煮 さつまいもと小松菜の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 さつまいも 小松菜 味噌	お粥 さつまいものおかか煮 小松菜と人参のスープ	米 さつまいも 玉葱 かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 小松菜 人参 塩
7・21 火	お粥 鶏肉のオーロラ煮 人参とキャベツのスープ	米 鶏ひき肉 玉葱 じゃがいも トマトピューレ 片栗粉 砂糖 醤油 人参 キャベツ 塩	ポテト粥 玉葱ときゅうりの味噌汁 りんごのコンポート ヨーグルトかけ	米 じゃがいも 玉葱 きゅうり 味噌 ヨーグルト りんご
8・22 水	パン粥 魚のソテー煮 じゃがいもと葱のスープ	食パン 白身魚 玉葱 きゅうり 片栗粉 油 砂糖 塩 じゃがいも 葱 塩	トマト粥 かぶと人参の煮物 キャベツと麩の味噌汁	米 トマト かぶ 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 麩 味噌
9・23 木	お粥 鶏肉の彩り煮 玉葱と白菜の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 白菜 味噌	ブロッコリー粥 貝だくさんスープ 果物	米 ブロッコリー 絹豆腐 人参 キャベツ 塩 みかん類
10・24 金	味噌煮込みうどん 鶏肉の野菜あんかけ煮 人参煮	乾麺 かぼちゃ 葱 みりん 味噌 鶏ひき肉 大根 ほうれん草 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 片栗粉 醤油	お粥 かぼちゃのミルク煮 大根とほうれん草のスープ	米 かぼちゃ 人参 牛乳 片栗粉 砂糖 大根 ほうれん草 塩
11・25 土	お粥 豆腐と野菜煮 大根と葱の味噌汁	米 絹豆腐 人参 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 葱 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
14・28 火	お粥 魚と野菜の煮物 豆腐と玉葱のすまし汁	米 白身魚 人参 チンゲン菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 玉葱 片栗粉 醤油	ミルクにゆうめん 野菜のおかか煮 果物	そうめん 玉葱 牛乳 塩 キャベツ 人参 かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ
15・29 水	お粥 麻婆豆腐風 葱となすのスープ	米 鶏ひき肉 絹豆腐 人参 玉葱 トマトピューレ 片栗粉 砂糖 醤油 味噌 葱 なす 塩	玉葱粥 麩と野菜の煮物 春雨と人参のすまし汁	米 玉葱 麩 なす 葱 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 春雨 人参 醤油
16・30 木	パン粥 シチュー風 きゅうりと人参のスープ	食パン 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー 牛乳 小麦粉 バター 塩 きゅうり 人参 塩	わかめ粥 貝だくさん味噌汁 人参煮	米 生わかめ じゃがいも 玉葱 キャベツ 味噌 人参 片栗粉 醤油
17・31 金	お粥 鶏肉と野菜煮 かぶとかぼちゃの味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 白菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぶ かぼちゃ 味噌	人参粥 麩と野菜のスープ りんごのコンポート	米 人参 麩 玉葱 白菜 塩 りんご
27 月	焼きうどん風 じゃがいもと葉葱のスープ 果物	乾麺 ツナ缶 玉葱 油 醤油 じゃがいも 葉葱 塩 みかん類	味噌粥 じゃがいもときゅうりの チーズ煮 人参と玉葱のすまし汁	米 味噌 じゃがいも きゅうり 粉チーズ 片栗粉 人参 玉葱 醤油

※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7年10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	献立名	使用食材
1	水	つぶし粥 じゃがいものペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ	米 じゃがいも ほうれん草	ミルク	つぶし粥 じゃがいものペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 白身魚のペースト	米 じゃがいも ほうれん草 白身魚 片栗粉	ミルク
		つぶし粥 人参のペースト 玉葱のペースト 野菜スープ	米 人参 玉葱	ミルク	つぶし粥 人参のペースト 玉葱のペースト 野菜スープ 豆腐のペースト	米 人参 玉葱 絹豆腐	ミルク
3	金	つぶし粥 かぼちゃのペースト かぶのペースト 野菜スープ	米 かぼちゃ かぶ	ミルク	つぶし粥 かぼちゃのペースト かぶのペースト 野菜スープ 豆腐のペースト	米 かぼちゃ かぶ 絹豆腐	ミルク
		つぶし粥 大根のペースト 人参のペースト 野菜スープ	米 大根 人参	ミルク	つぶし粥 大根のペースト 人参のペースト 野菜スープ	米 大根 人参	ミルク
6 ・ 20	月	つぶし粥 さつまいものペースト 小松菜のペースト 野菜スープ	米 さつまいも 小松菜	ミルク	つぶし粥 さつまいものペースト 小松菜のペースト 野菜スープ	米 さつまいも 小松菜	ミルク
		つぶし粥 人参のペースト キャベツのペースト 野菜スープ	米 人参 キャベツ	ミルク	つぶし粥 人参のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 豆腐のペースト	米 人参 キャベツ 絹豆腐	ミルク
8 ・ 22	水	つぶし粥 じゃがいものペースト トマトのペースト 野菜スープ	米 じゃがいも トマト	ミルク	つぶし粥 じゃがいものペースト トマトのペースト 野菜スープ 白身魚のペースト	米 じゃがいも トマト 白身魚 片栗粉	ミルク
		つぶし粥 ブロッコリーのペースト 白菜のペースト 野菜スープ	米 ブロッコリー 白菜	ミルク	つぶし粥 ブロッコリーのペースト 白菜のペースト 野菜スープ 豆腐のペースト	米 ブロッコリー 白菜 絹豆腐	ミルク
10 ・ 24	金	つぶし粥 かぼちゃのペースト 大根のペースト 野菜スープ	米 かぼちゃ 大根	ミルク	つぶし粥 かぼちゃのペースト 大根のペースト 野菜スープ 白身魚のペースト	米 かぼちゃ 大根 白身魚 片栗粉	ミルク
		つぶし粥 玉葱のペースト チンゲン菜のペースト 野菜スープ	米 玉葱 チンゲン菜	ミルク	つぶし粥 玉葱のペースト チンゲン菜のペースト 野菜スープ	米 玉葱 チンゲン菜	ミルク
14 ・ 28	火	つぶし粥 人参のペースト キャベツのペースト 野菜スープ	米 人参 キャベツ	ミルク	つぶし粥 人参のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 白身魚のペースト	米 人参 キャベツ 白身魚 片栗粉	ミルク
		つぶし粥 玉葱のペースト 小松菜のペースト 野菜スープ	米 玉葱 小松菜	ミルク	つぶし粥 玉葱のペースト 小松菜のペースト 野菜スープ 豆腐のペースト	米 玉葱 小松菜 絹豆腐	ミルク
16 ・ 30	木	つぶし粥 じゃがいものペースト きゅうりのペースト 野菜スープ	米 じゃがいも きゅうり	ミルク	つぶし粥 じゃがいものペースト きゅうりのペースト 野菜スープ 白身魚のペースト	米 じゃがいも きゅうり 白身魚 片栗粉	ミルク
		つぶし粥 かぼちゃのペースト かぶのペースト 野菜スープ	米 かぼちゃ かぶ	ミルク	つぶし粥 かぼちゃのペースト かぶのペースト 野菜スープ 豆腐のペースト	米 かぼちゃ かぶ 絹豆腐	ミルク
27	月	つぶし粥 じゃがいものペースト 人参のペースト 野菜スープ	米 じゃがいも 人参	ミルク	つぶし粥 じゃがいものペースト 人参のペースト 野菜スープ	米 じゃがいも 人参	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。