

令和7年12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・15	月	お粥 野菜とそぼろの味噌煮 白菜とかぶのすまし汁	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 片栗粉 みりん 味噌 白菜 かぶ 醤油	納豆粥 かぶと人参のスープ りんごのコンポート	米 ひきわり納豆 白菜 醤油 かぶ 人参 塩 りんご
2・16	火	とろみうどん さつまいも煮 果物	乾麺 鶏ひき肉 人参 片栗粉 みりん 醤油 さつまいも ブロッコリー 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 みかん	玉葱おかか粥 きゅうりとほうれん草の スープ 人参煮	米 玉葱 かつお節 きゅうり ほうれん草 塩 人参 片栗粉 醤油
3・17	水	お粥 魚のトマト煮 じゃがいもと玉葱の味噌汁	米 白身魚 トマト チンゲン菜 片栗粉 砂糖 塩 じゃがいも 玉葱 味噌	トマト粥 麩の洋風煮 玉葱とチンゲン菜のすまし汁	米 トマト じゃがいも 人参 麩 片栗粉 砂糖 塩 玉葱 チンゲン菜 醤油
4・18	木	パン粥 シチュー風 人参と葉葱のスープ	食パン 鶏ひき肉 玉葱 白菜 牛乳 小麦粉 バター 塩 人参 葉葱 塩	お粥 白菜と小松菜の煮浸し 豆腐と玉葱の味噌汁	米 白菜 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 絹豆腐 玉葱 味噌
5・19	金	お粥 ツナと野菜煮 大根とキャベツの味噌汁	米 ツナ缶 きゅうり 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 キャベツ 味噌	お粥 さつまいもの洋風煮 きゅうりと人参のスープ	米 さつまいも 大根 片栗粉 砂糖 塩 きゅうり 人参 塩
6・20	土	お粥 豆腐と野菜のうま煮 なすと玉葱の味噌汁	米 絹豆腐 キャベツ 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす 玉葱 味噌	人参粥 野菜のミルクスープ 果物	米 人参 玉葱 キャベツ 牛乳 塩 バナナ
8・22	月	お粥 魚のあんかけ煮 かぼちゃと玉葱の味噌汁	米 白身魚 人参 キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ 玉葱 味噌	キャベツ粥 かぼちゃと人参の煮物 麩と玉葱のスープ	米 キャベツ かぼちゃ 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 麩 玉葱 塩
9・23	火	お粥 鶏肉と野菜の煮物 さつまいもと葱の味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 白菜 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 さつまいも 葱 味噌	にゅうめん さつまいものチーズ煮 果物	そうめん チンゲン菜 みりん 醤油 さつまいも 人参 粉チーズ 片栗粉 みかん
10・24	水	お粥 豆腐の彩り煮 レタスと玉葱のすまし汁	米 絹豆腐 人参 ブロッコリー 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 レタス 玉葱 醤油	パン粥 貝だくさんスープ りんごのコンポート ヨーグルトかけ	食パン 人参 玉葱 レタス 塩 ヨーグルト りんご
10・24	水	お粥 豆腐の彩り煮 キャベツと玉葱のすまし汁	米 絹豆腐 人参 ブロッコリー 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 玉葱 醤油	パン粥 貝だくさんスープ りんごのコンポート ヨーグルトかけ	食パン 人参 玉葱 キャベツ 塩 ヨーグルト りんご
11・25	木	煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 人参煮	乾麺 白菜 みりん 醤油 鶏ひき肉 じゃがいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 片栗粉 醤油	ツナわかめ粥 野菜のスープ煮 じゃがいもとキャベツの 味噌汁	米 ツナ缶 生わかめ 白菜 かぶ 片栗粉 砂糖 塩 じゃがいも キャベツ 味噌
12・26	金	お粥 鶏肉のオーロラ煮 人参ときゅうりの味噌汁	米 鶏ひき肉 大根 トマトピューレ じゃがいも 片栗粉 砂糖 醤油 人参 きゅうり 味噌	お粥 野菜と麩のうま煮 きゅうりと大根のすまし汁	米 玉葱 人参 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 きゅうり 大根 醤油
13・27	土	お粥 人参と大根のおかか煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁	米 人参 大根 かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 小松菜 味噌	小松菜粥 貝だくさん汁 バナナヨーグルト	米 小松菜 大根 人参 じゃがいも 醤油 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。