

# 令和8年1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
5	月	牛乳 菓子	けんちんうどん 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	乾麺 人参 白菜 油揚げ 葱 小松菜 みりん 砂糖 塩 醤油 高野豆腐 人参 大根 さつまいも みりん 砂糖 醤油 ヨーグルト	牛乳 / 果物 チーズおかか おにぎり	牛乳 / みかん 米 かつお節 チーズ 醤油
6	火	ヨーグルト	カレーライス 春雨和え 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 春雨 人参 きゅうり ハム 砂糖 塩 酢 バナナ	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
7	水	牛乳 菓子	★21日は誕生会★ ご飯 コロッケ ポイルキャベツ りんごドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁	米 豚ひき肉 玉葱 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース / キャベツ もやし きゅうり ホールコーン缶 玉葱 りんご 油 砂糖 塩 酢 豆腐 菜葱 味噌	★7日は七草・人日の節句★ 牛乳 / 果物 (7日)七草がゆ風 (21日)小魚 チャーハン	牛乳 / バナナ 米 小松菜 かぶの葉 しらす干し かぶ 塩 米 じゃこ 葱 油 塩 こしょう 醤油
8	木	牛乳 バナナ	★8日はしんじゅく野菜の日★ パン 魚のキャロットマヨネーズ トマト 大根サラダ レタスのスープ/(8日)果物	ロールパン 魚 人参 パン粉 油 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ トマト 大根 人参 チンゲン菜 油 砂糖 塩 酢 レタス 葱 塩 醤油 / (8日) みかん	牛乳 炊き込み おにぎり 即席漬風	牛乳 米 しめじ 油揚げ 酒 砂糖 醤油 キャベツ 人参 塩
9	金	ヨーグルト	わかめご飯 鶏肉と野菜のさっぱり煮 油揚げの味噌汁 果物	米 生わかめ ごま 酒 塩 鶏肉 人参 大根 生姜 砂糖 酢 醤油 キャベツ もやし 油揚げ 味噌 バナナ	★11日は鏡開き★ 牛乳 / 果物 (9日)さつまいも のしるこ (23日)パイ きんとん	牛乳 / りんご 小豆 さつまいも 砂糖 塩 さつまいも パイン缶 砂糖
10	土	牛乳 みかん	ご飯 じゃがいもとツナ煮 豆腐の味噌汁	米 ツナ缶 じゃがいも 人参 玉葱 みりん 砂糖 醤油 豆腐 もやし 菜葱 味噌	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
13	火	牛乳 菓子	たらこスパゲッティ マセドアンサラダ 豆乳クリームコーンスープ 果物	スパゲッティ 人参 玉葱 キャベツ ピーマン たらこ 刻みのり オリーブオイル 油 塩 醤油 こしょう じゃがいも トマト きゅうり 油 砂糖 塩 酢 玉葱 クリームコーン缶 豆乳 片栗粉 油 塩 バナナ	牛乳 / 果物 そばろご飯	牛乳 / みかん 米 人参 鶏ひき肉 生姜 油 酒 砂糖 醤油
14	水	牛乳 キウイ フルーツ	ご飯 魚の照り焼き ポイルキャベツ 小松菜のナムル 麴の味噌汁	米 魚 油 酒 みりん 醤油 キャベツ 小松菜 人参 もやし ごま油 砂糖 醤油 麴 大根 玉葱 味噌	牛乳 / 果物 肉まん	牛乳 / りんご 牛乳 豚ひき肉 生椎茸 玉葱 パーキングパウダー 小麦粉 片栗粉 ごま油 油 砂糖 塩 醤油
15	木	ヨーグルト	パン トマトシチュー ブロッコリーとカリフラワー のサラダ 果物	食パン 玉葱 豚肉 人参 じゃがいも トマトピューレ さやいんげん 牛乳 小麦粉 油 バター こしょう 赤ワイン トマトケチャップ 塩 ブロッコリー カリフラワー ハム 油 砂糖 塩 酢 キウイフルーツ	牛乳 ライス お好み焼き 果物	牛乳 米 かつお節 青のり 卵 油 醤油 ケチャップ 中濃ソース バナナ
16	金	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉と野菜の味噌がらめ 白菜の甘酢和え 豆腐のすまし汁	米 鶏肉 ごぼう 人参 里いも 片栗粉 油 酒 醤油 みりん 砂糖 味噌 白菜 人参 砂糖 塩 酢 豆腐 チンゲン菜 塩 醤油	牛乳 / 果物 マカロニの みたらし和え	牛乳 / みかん マカロニ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油
17	土	ヨーグルト	ご飯 鶏肉と生揚げの含め煮 豚汁	米 鶏肉 生揚げ 人参 大根 みりん 砂糖 醤油 豚肉 人参 玉葱 ほうれん草 油 味噌	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
19	月	牛乳 菓子	けんちんうどん 豚肉と高野豆腐の煮物 果物	乾麺 鶏肉 人参 白菜 油揚げ 葱 小松菜 みりん 砂糖 塩 醤油 高野豆腐 豚肉 じゃがいも 玉葱 みりん 砂糖 醤油 りんご	牛乳 / 果物 チーズおかか おにぎり	牛乳 / みかん 米 かつお節 チーズ 醤油
26	月	牛乳 バナナ	ご飯 松風焼き ポイルブロッコリー ひじきの含め煮 白菜のすまし汁	米 玉葱 鶏ひき肉 パン粉 ごま 油 みりん 味噌 ブロッコリー 人参 ひじき 大豆水煮 さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油 白菜 小松菜 塩 醤油	牛乳 / 果物 麴ラスク	牛乳 / りんご 麴 バター 油 グラニュー糖

※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。

1月7日のおやつは、「七草がゆ風」です。七草がゆには無病息災の願いが込められており、また、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわる意味もあります。

体調を崩しやすい季節ですが、うがい・手洗いをしっかりとし、生活リズムを整えて元気に登園しましょう。

	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	462kcal	18.5g	550kcal	21.5g

# 令和8年1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
5	月	牛乳 菓子	けんちんうどん 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	乾麺 人参 白菜 油揚げ 葱 小松菜 みりん 砂糖 塩 醤油 高野豆腐 人参 大根 さつまいも みりん 砂糖 醤油 ヨーグルト	牛乳 / 果物 チーズおかか おにぎり	牛乳 / みかん 米 かつお節 チーズ 醤油
6	火	ヨーグルト	カレーライス 春雨和え 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 春雨 人参 きゅうり ハム 砂糖 塩 酢 バナナ	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
7	水	牛乳 菓子	★21日は誕生会★ ご飯 コロッケ ポイルキャベツ りんごドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁	米 豚ひき肉 玉葱 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース / キャベツ もやし きゅうり ホールコーン缶 玉葱 りんご 油 砂糖 塩 酢 豆腐 菜葱 味噌	★7日は七草・人日の節句★ 牛乳 / 果物 (7日)七草がゆ風 (21日)小魚 チャーハン	牛乳 / バナナ 米 小松菜 かぶの葉 しらす干し かぶ 塩 米 じゃこ 葱 油 塩 こしょう 醤油
8	木	牛乳 バナナ	★8日はしんじゅく野菜の日★ パン 魚のキャロットマヨネーズ トマト 大根サラダ レタスのスープ/(8日)果物	ロールパン 魚 人参 パン粉 油 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ トマト 大根 人参 チンゲン菜 油 砂糖 塩 酢 レタス 葱 塩 醤油 / (8日) みかん	牛乳 炊き込み おにぎり 即席漬風	牛乳 米 しめじ 油揚げ 酒 砂糖 醤油 キャベツ 人参 塩
9	金	ヨーグルト	わかめご飯 鶏肉と野菜のさっぱり煮 油揚げの味噌汁 果物	米 生わかめ ごま 酒 塩 鶏肉 人参 大根 生姜 砂糖 酢 醤油 キャベツ もやし 油揚げ 味噌 バナナ	★11日は鏡開き★ 牛乳 / 果物 (9日)さつまいも のしるこ (23日)パイ きんとん	牛乳 / りんご(煮) 小豆 さつまいも 砂糖 塩 さつまいも パイン缶 砂糖
10	土	牛乳 みかん	ご飯 じゃがいもとツナ煮 豆腐の味噌汁	米 ツナ缶 じゃがいも 人参 玉葱 みりん 砂糖 醤油 豆腐 もやし 菜葱 味噌	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
13	火	牛乳 菓子	ツナスパゲッティ マセドアンサラダ 豆乳クリームコーンスープ 果物	スパゲッティ 人参 玉葱 キャベツ ピーマン ツナ缶 刻みのり オリーブオイル 油 塩 醤油 こしょう じゃがいも トマト きゅうり 油 砂糖 塩 酢 玉葱 クリームコーン缶 豆乳 片栗粉 油 塩 バナナ	牛乳 / 果物 そばろご飯	牛乳 / みかん 米 人参 鶏ひき肉 生姜 油 酒 砂糖 醤油
14	水	牛乳 キウイ フルーツ	ご飯 魚の照り焼き ポイルキャベツ 小松菜のナムル 麩の味噌汁	米 魚 油 酒 みりん 醤油 キャベツ 小松菜 人参 もやし ごま油 砂糖 醤油 麩 大根 玉葱 味噌	牛乳 / 果物 肉まん	牛乳 / りんご(煮) 牛乳 豚ひき肉 生椎茸 玉葱 ベーキングパウダー 小麦粉 片栗粉 ごま油 油 砂糖 塩 醤油
15	木	ヨーグルト	パン トマトシチュー ブロッコリーとカリフラワー のサラダ 果物	食パン 玉葱 豚肉 人参 じゃがいも トマトピューレ さやいんげん 牛乳 小麦粉 油 バター こしょう 赤ワイン トマトケチャップ 塩 ブロッコリー カリフラワー ハム 油 砂糖 塩 酢 キウイフルーツ	牛乳 ライス お好み焼き 果物	牛乳 米 かつお節 青のり 卵 油 醤油 トマトケチャップ 中濃ソース バナナ
16	金	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉と野菜の味噌がらめ 白菜の甘酢和え 豆腐のすまし汁	米 鶏肉 ごぼう 人参 里いも 片栗粉 油 酒 醤油 みりん 砂糖 味噌 白菜 人参 砂糖 塩 酢 豆腐 チンゲン菜 塩 醤油	牛乳 / 果物 マカロニの みたらし和え	牛乳 / みかん マカロニ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油
17	土	ヨーグルト	ご飯 鶏肉と生揚げの含め煮 豚汁	米 鶏肉 生揚げ 人参 大根 みりん 砂糖 醤油 豚肉 人参 玉葱 ほうれん草 油 味噌	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
19	月	牛乳 菓子	けんちんうどん 豚肉と高野豆腐の煮物 果物	乾麺 鶏肉 人参 白菜 油揚げ 葱 小松菜 みりん 砂糖 塩 醤油 高野豆腐 豚肉 じゃがいも 玉葱 みりん 砂糖 醤油 りんご(煮)	牛乳 / 果物 チーズおかか おにぎり	牛乳 / みかん 米 かつお節 チーズ 醤油
26	月	牛乳 バナナ	ご飯 松風焼き ポイルブロッコリー ひじきの含め煮 白菜のすまし汁	米 玉葱 鶏ひき肉 パン粉 ごま 油 みりん 味噌 ブロッコリー 人参 ひじき 大豆水煮 さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油 白菜 小松菜 塩 醤油	牛乳 / 果物 麩ラスク	牛乳 / りんご(煮) 麩 バター 油 グラニュー糖

※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8年1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	
5月	煮込みうどん 高野豆腐の煮物 スティック人参	乾麺 葱 みりん 醤油 高野豆腐 さつまいも 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 醤油	ミルク	おかか粥またはおかか軟飯 貝だくさんスープ 果物	米 かつお節 白菜 さつまいも 小松菜 塩 みかん	ミルク
6・20火	お粥または軟飯 鶏肉の春雨煮 玉葱ときゅうりのスープ	米 鶏ひき肉 じゃがいも 人参 春雨 片栗粉 砂糖 塩 玉葱 きゅうり 塩	ミルク	人参粥または人参軟飯 きゅうりとじゃがいもの味噌汁 バナナヨーグルト	米 人参 きゅうり じゃがいも 味噌 ヨーグルト バナナ	ミルク
7水	お粥または軟飯 ミニ肉団子の洋風煮 キャベツと葉葱の味噌汁	米 豚ひき肉 玉葱 じゃがいも 片栗粉 砂糖 塩 キャベツ 葉葱 味噌	ミルク	しらす粥またはしらす軟飯 玉葱とかぶの煮物 じゃがいもと小松菜のすまし汁	米 しらす干し 玉葱 かぶ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 小松菜 醤油	ミルク
8・22木	パン粥またはトースト 魚のスープ煮 レタスと葱のスープ	食パン 白身魚 人参 大根 片栗粉 砂糖 塩 レタス 葱 塩	ミルク	葱粥または葱軟飯 野菜のおかか煮 人参とチンゲン菜の味噌汁	米 葱 大根 キャベツ かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 チンゲン菜 味噌	ミルク
9・23金	お粥または軟飯 鶏肉のスープ煮 キャベツとさつまいもの味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 大根 片栗粉 砂糖 塩 キャベツ さつまいも 味噌	ミルク	わかめ粥またはわかめ軟飯 野菜のすまし汁 りんごのコンポート ヨーグルトかけ	米 生わかめ 大根 キャベツ 人参 醤油 ヨーグルト りんご	ミルク
10・24土	お粥または軟飯 じゃがいもとツナ煮 葉葱と人参のすまし汁	米 ツナ缶 じゃがいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 葉葱 人参 醤油	ミルク	ポテト粥またはポテト軟飯 玉葱と人参煮 豆腐と葉葱のスープ	米 じゃがいも 玉葱 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 絹豆腐 葉葱 塩	ミルク
13・27火	焼きうどん風 じゃがいもと玉葱のスープ スティック人参	乾麺 鶏ひき肉 キャベツ 油 醤油 じゃがいも 玉葱 塩 人参 醤油	ミルク	ツナ粥またはツナ軟飯 トマトと玉葱の煮物 キャベツと人参の味噌汁	米 ツナ缶 トマト 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 人参 味噌	ミルク
14・28水	お粥または軟飯 魚と野菜煮 大根と玉葱の味噌汁	米 白身魚 キャベツ 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 玉葱 味噌	ミルク	蒸しパン 野菜の洋風煮 麩とキャベツのスープ	牛乳 油 ベーキングパウダー 小麦粉 砂糖 塩 大根 人参 小松菜 片栗粉 砂糖 塩 麩 キャベツ 塩	ミルク
15・29木	パン粥またはトースト トマトシチュー風 玉葱と人参のスープ	食パン 鶏ひき肉 じゃがいも ブロッコリー 牛乳 トマトピューレ 小麦粉 バター 塩 玉葱 人参 塩	ミルク	お粥または軟飯 野菜の卵とじ煮 じゃがいもと人参の味噌汁	米 卵 人参 玉葱 片栗粉 砂糖 みりん 醤油 じゃがいも 人参 味噌	ミルク
16・30金	お粥または軟飯 豆腐の味噌煮 白菜とチンゲン菜のすまし汁	米 絹豆腐 人参 里いも 片栗粉 みりん 味噌 白菜 チンゲン菜 醤油	ミルク	にゅうめん 野菜のミルク煮 果物	そうめん チンゲン菜 みりん 醤油 白菜 人参 牛乳 片栗粉 砂糖 みかん	ミルク
17・31土	お粥または軟飯 鶏肉の紅白煮 玉葱とほうれん草の味噌汁	米 鶏ひき肉 大根 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 ほうれん草 味噌	ミルク	ほうれん草粥またはほうれん草軟飯 豆腐と大根のスープ 果物	米 ほうれん草 絹豆腐 大根 塩 バナナ	ミルク
19月	煮込みうどん 高野豆腐の煮物 スティック人参	乾麺 葱 みりん 醤油 高野豆腐 じゃがいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 醤油	ミルク	おかか粥またはおかか軟飯 貝だくさんスープ 果物	米 かつお節 白菜 じゃがいも 小松菜 塩 みかん	ミルク
21水	お粥または軟飯 ミニ肉団子の洋風煮 キャベツと葉葱の味噌汁	米 豚ひき肉 玉葱 じゃがいも 片栗粉 砂糖 塩 キャベツ 葉葱 味噌	ミルク	お粥または軟飯 豆腐と野菜煮 じゃがいもと葱のすまし汁	米 絹豆腐 キャベツ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 葱 醤油	ミルク
26月	お粥または軟飯 鶏肉の味噌煮 白菜と小松菜のすまし汁	米 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー 片栗粉 みりん 味噌 白菜 小松菜 醤油	ミルク	お粥または軟飯 麩の洋風煮 玉葱と小松菜のスープ	米 白菜 人参 麩 片栗粉 砂糖 塩 玉葱 小松菜 塩	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。

※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しください。

# 令和8年1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
5	月	煮込みうどん 高野豆腐の煮物 人参煮	乾麺 葱 みりん 醤油 高野豆腐 さつまいも 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 片栗粉 醤油	おかか粥 貝だくさんスープ 果物	米 かつお節 白菜 さつまいも 小松菜 塩 みかん
6	火 ・ 20	お粥 鶏肉の春雨煮 玉葱ときゅうりのスープ	米 鶏ひき肉 じゃがいも 人参 春雨 片栗粉 砂糖 塩 玉葱 きゅうり 塩	人参粥 きゅうりとじゃがいもの味噌汁 バナナヨーグルト	米 人参 きゅうり じゃがいも 味噌 ヨーグルト バナナ
7	水	お粥 玉葱とじゃがいもの洋風煮 キャベツと葉葱の味噌汁	米 玉葱 じゃがいも 片栗粉 砂糖 塩 キャベツ 葉葱 味噌	しらす粥 玉葱とかぶの煮物 じゃがいもと小松菜のすまし汁	米 しらす干し 玉葱 かぶ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 小松菜 醤油
8	木 ・ 22	パン粥 魚のスープ煮 レタスと葱のスープ	食パン 白身魚 人参 大根 片栗粉 砂糖 塩 レタス 葱 塩	葱粥 野菜のおかか煮 人参とチンゲン菜の味噌汁	米 葱 大根 キャベツ かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 チンゲン菜 味噌
9	金 ・ 23	お粥 鶏肉のスープ煮 キャベツとさつまいもの味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 大根 片栗粉 砂糖 塩 キャベツ さつまいも 味噌	わかめ粥 野菜のすまし汁 りんごのコンポート ヨーグルトかけ	米 生わかめ 大根 キャベツ 人参 醤油 ヨーグルト りんご
10	土 ・ 24	お粥 じゃがいもとツナ煮 葉葱と人参の味噌汁	米 ツナ缶 じゃがいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 葉葱 人参 味噌	ポテト粥 玉葱と人参煮 豆腐と葉葱のスープ	米 じゃがいも 玉葱 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 絹豆腐 葉葱 塩
13	火 ・ 27	焼きうどん風 じゃがいもと玉葱のスープ 人参煮	乾麺 鶏ひき肉 キャベツ 油 醤油 じゃがいも 玉葱 塩 人参 片栗粉 醤油	ツナ粥 トマトと玉葱の煮物 キャベツと人参の味噌汁	米 ツナ缶 トマト 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 人参 味噌
14	水 ・ 28	お粥 魚と野菜煮 大根と玉葱の味噌汁	米 白身魚 キャベツ 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 玉葱 味噌	お粥 野菜の洋風煮 麩とキャベツのスープ	米 大根 人参 小松菜 片栗粉 砂糖 塩 麩 キャベツ 塩
15	木 ・ 29	パン粥 トマトシチュー風 玉葱と人参のスープ	食パン 鶏ひき肉 じゃがいも ブロッコリー 牛乳 トマトピューレ 小麦粉 バター 塩 玉葱 人参 塩	お粥 野菜煮 じゃがいもと人参の味噌汁	米 人参 玉葱 片栗粉 砂糖 みりん 醤油 じゃがいも 人参 味噌
16	金 ・ 30	お粥 豆腐の味噌煮 白菜とチンゲン菜のすまし汁	米 絹豆腐 人参 里いも 片栗粉 みりん 味噌 白菜 チンゲン菜 醤油	にゅうめん 野菜のミルク煮 果物	そうめん チンゲン菜 みりん 醤油 白菜 人参 牛乳 片栗粉 砂糖 みかん
17	土 ・ 31	お粥 鶏肉の紅白煮 玉葱とほうれん草の味噌汁	米 鶏ひき肉 大根 人参 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 ほうれん草 味噌	ほうれん草粥 豆腐と大根のスープ 果物	米 ほうれん草 絹豆腐 大根 塩 バナナ
19	月	煮込みうどん 高野豆腐の煮物 人参煮	乾麺 葱 みりん 醤油 高野豆腐 じゃがいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 片栗粉 醤油	おかか粥 貝だくさんスープ 果物	米 かつお節 白菜 じゃがいも 小松菜 塩 みかん
21	水	お粥 玉葱とじゃがいもの洋風煮 キャベツと葉葱の味噌汁	米 豚ひき肉 玉葱 じゃがいも 片栗粉 砂糖 塩 キャベツ 葉葱 味噌	お粥 豆腐と野菜煮 じゃがいもと葱の味噌汁	米 絹豆腐 キャベツ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 葱 味噌
26	月	お粥 鶏肉の味噌煮 白菜と小松菜のすまし汁	米 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー 片栗粉 みりん 味噌 白菜 小松菜 醤油	お粥 麩の洋風煮 玉葱と小松菜のスープ	米 白菜 人参 麩 片栗粉 砂糖 塩 玉葱 小松菜 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。

※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8年1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	
5・19	月	つぶし粥 人参のペースト 白菜のペースト 野菜スープ	米 人参 白菜	ミルク	つぶし粥 人参のペースト 白菜のペースト 野菜スープ	米 人参 白菜	ミルク
6・20	火	つぶし粥 じゃがいものペースト 玉葱のペースト 野菜スープ	米 じゃがいも 玉葱	ミルク	つぶし粥 じゃがいものペースト 玉葱のペースト 野菜スープ 白身魚のペースト	米 じゃがいも 玉葱 白身魚 片栗粉	ミルク
7・21	水	つぶし粥 キャベツのペースト じゃがいものペースト 野菜スープ	米 キャベツ じゃがいも	ミルク	つぶし粥 キャベツのペースト じゃがいものペースト 野菜スープ 豆腐のペースト	米 キャベツ じゃがいも 絹豆腐	ミルク
8・22	木	つぶし粥 人参のペースト 大根のペースト 野菜スープ	米 人参 大根	ミルク	つぶし粥 人参のペースト 大根のペースト 野菜スープ 白身魚のペースト	米 人参 大根 白身魚 片栗粉	ミルク
9・23	金	つぶし粥 キャベツのペースト さつまいものペースト 野菜スープ	米 キャベツ さつまいも	ミルク	つぶし粥 キャベツのペースト さつまいものペースト 野菜スープ 豆腐のペースト	米 キャベツ さつまいも 絹豆腐	ミルク
10・24	土	つぶし粥 じゃがいものペースト 玉葱のペースト 野菜スープ	米 じゃがいも 玉葱	ミルク	つぶし粥 じゃがいものペースト 玉葱のペースト 野菜スープ	米 じゃがいも 玉葱	ミルク
13・27	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	米 人参 キャベツ	ミルク
14・28	水	つぶし粥 小松菜のペースト 大根のペースト 野菜スープ	米 小松菜 大根	ミルク	つぶし粥 小松菜のペースト 大根のペースト 野菜スープ 白身魚のペースト	米 小松菜 大根 白身魚 片栗粉	ミルク
15・29	木	つぶし粥 ブロッコリーのペースト じゃがいものペースト 野菜スープ	米 ブロッコリー じゃがいも	ミルク	つぶし粥 ブロッコリーのペースト じゃがいものペースト 野菜スープ 豆腐のペースト	米 ブロッコリー じゃがいも 絹豆腐	ミルク
16・30	金	つぶし粥 白菜のペースト チンゲン菜のペースト 野菜スープ	米 白菜 チンゲン菜	ミルク	つぶし粥 白菜のペースト チンゲン菜のペースト 野菜スープ 白身魚のペースト	米 白菜 チンゲン菜 白身魚 片栗粉	ミルク
17・31	土	つぶし粥 玉葱のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ	米 玉葱 ほうれん草	ミルク	つぶし粥 玉葱のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ	米 玉葱 ほうれん草	ミルク
26	月	つぶし粥 小松菜のペースト 白菜のペースト 野菜スープ	米 小松菜 白菜	ミルク	つぶし粥 小松菜のペースト 白菜のペースト 野菜スープ	米 小松菜 白菜	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。