

令和8年7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             | 水 | お粥<br>魚の味噌煮<br><br>玉葱とチンゲン菜のすまし汁         | 米<br>白身魚 キャベツ 人参 片栗粉<br>みりん 味噌<br>玉葱 チンゲン菜 醤油                  | チンゲン菜粥<br>玉葱とキャベツの煮物<br><br>麩と人参のスープ       | 米 チンゲン菜<br>玉葱 キャベツ 片栗粉 みりん<br>砂糖 醤油<br>麩 人参 塩             |
| 2             | 木 | お粥<br>ツナと夏野菜の煮物<br><br>じゃがいもと大根の味噌汁      | 米<br>ツナ缶 ズッキーニ なす 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>じゃがいも 大根 味噌              | ポテト粥<br>豆腐と野菜のスープ<br>果物                    | 米 じゃがいも<br>絹豆腐 玉葱 人参 塩<br>みかん類                            |
| 3             | 金 | お粥<br>鶏肉の野菜煮<br><br>野菜とわかめの味噌汁           | 米<br>鶏ひき肉 キャベツ ブロッコリー<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>かぼちゃ きゅうり 生わかめ<br>味噌 | にゅうめん<br><br>豆腐とかぼちゃのスープ煮<br><br>人参煮       | そうめん ほうれん草 みりん<br>醤油<br>絹豆腐 かぼちゃ 片栗粉 砂糖<br>塩<br>人参 片栗粉 醤油 |
| 4<br>・<br>18  | 土 | お粥<br>人参と大根のそぼろ煮<br><br>なすと玉葱の味噌汁        | 米<br>鶏ひき肉 人参 大根 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>なす 玉葱 味噌                   | お粥<br>野菜と麩の煮物<br><br>大根と玉葱のスープ             | 米<br>なす 人参 麩 片栗粉 みりん<br>砂糖 醤油<br>大根 玉葱 塩                  |
| 6             | 月 | お粥<br>鶏肉と野菜のあんかけ煮<br><br>かぼちゃとほうれん草のスープ  | 米<br>鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>かぼちゃ ほうれん草 塩             | きな粉粥<br>かぼちゃの煮物<br><br>キャベツと人参の味噌汁         | 米 きな粉<br>かぼちゃ 玉葱 片栗粉 みりん<br>砂糖 醤油<br>キャベツ 人参 味噌           |
| 7<br>・<br>21  | 火 | 煮込みうどん<br>魚と冬瓜の煮物<br><br>果物              | 乾麺 玉葱 みりん 醤油<br>白身魚 冬瓜 小松菜 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>バナナ             | 小松菜おかか粥<br>玉葱と冬瓜のスープ<br>人参煮                | 米 小松菜 かつお節<br>玉葱 冬瓜 塩<br>人参 片栗粉 醤油                        |
| 8<br>・<br>22  | 水 | お粥<br>鶏肉と野菜のスープ煮<br><br>きゅうりとかぶのスープ      | 米<br>鶏ひき肉 玉葱 人参 片栗粉<br>砂糖 塩<br>きゅうり かぶ 塩                       | かぶ粥<br>じゃがいもと玉葱のバター煮<br><br>豆腐と人参の味噌汁      | 米 かぶ<br>じゃがいも 玉葱 片栗粉 バター<br>砂糖 塩<br>絹豆腐 人参 味噌             |
| 9<br>・<br>23  | 木 | お粥<br>鶏肉の味噌煮<br><br>人参と葉葱のすまし汁           | 米<br>鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー<br>片栗粉 みりん 味噌<br>人参 葉葱 醤油                  | 青のり味噌にゅうめん<br><br>豆腐と野菜の洋風煮<br><br>果物      | そうめん 青のり 葉葱 みりん<br>味噌<br>絹豆腐 キャベツ 人参 片栗粉<br>砂糖 塩<br>みかん類  |
| 10<br>・<br>24 | 金 | お粥<br>魚と野菜の彩り煮<br><br>じゃがいもと葱の味噌汁        | 米<br>白身魚 人参 チンゲン菜 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>じゃがいも 葱 味噌               | パン粥<br>紅白ミルク煮<br><br>きゅうりとチンゲン菜のスープ        | 食パン<br>じゃがいも 人参 牛乳 片栗粉<br>砂糖<br>きゅうり チンゲン菜 塩              |
| 11<br>・<br>25 | 土 | お粥<br>野菜と麩の煮物<br><br>じゃがいもと小松菜の味噌汁       | 米<br>人参 玉葱 麩 片栗粉 みりん<br>砂糖 醤油<br>じゃがいも 小松菜 味噌                  | 人参粥<br>大根と玉葱のスープ<br>バナナヨーグルト               | 米 人参<br>大根 玉葱 塩<br>ヨーグルト バナナ                              |
| 13<br>・<br>27 | 月 | お粥<br>じゃがいものそぼろ煮<br><br>冬瓜とほうれん草の味噌汁     | 米<br>鶏ひき肉 じゃがいも キャベツ<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>冬瓜 ほうれん草 味噌           | ほうれん草粥<br>麩とじゃがいものスープ<br>人参煮               | 米 ほうれん草<br>麩 じゃがいも 葱 塩<br>人参 片栗粉 醤油                       |
| 14<br>・<br>28 | 火 | パン粥<br>魚のスープ煮<br><br>じゃがいもと<br>チンゲン菜のスープ | 食パン<br>白身魚 ブロッコリー トマト<br>片栗粉 砂糖 塩<br>じゃがいも チンゲン菜 塩             | 味噌粥<br>かぶとじゃがいものおかか煮<br><br>チンゲン菜とトマトのすまし汁 | 米 味噌<br>かぶ じゃがいも かつお節<br>片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>チンゲン菜 トマト 醤油    |
| 15<br>・<br>29 | 水 | お粥<br>豆腐と野菜のトマトあん<br><br>ズッキーニときゅうりのスープ  | 米<br>絹豆腐 人参 トマトピューレ<br>玉葱 片栗粉 砂糖 醤油 味噌<br>ズッキーニ きゅうり 塩         | 玉葱粥<br>きゅうりと人参のすまし汁<br>バナナヨーグルト            | 米 玉葱<br>きゅうり 人参 醤油<br>ヨーグルト バナナ                           |
| 16<br>・<br>30 | 木 | お粥<br>鶏肉と春雨のうま煮<br><br>なすと大根の味噌汁         | 米<br>鶏ひき肉 人参 葱 春雨 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>なす 大根 味噌                 | 大根粥<br>貝だくさんスープ<br>果物                      | 米 大根<br>絹豆腐 キャベツ 人参 塩<br>西瓜                               |
| 17<br>・<br>31 | 金 | とろみうどん<br>魚とかぼちゃのくずあん風<br><br>果物         | 乾麺 きゅうり 片栗粉 みりん<br>醤油<br>白身魚 かぼちゃ 玉葱 片栗粉<br>みりん 砂糖 醤油<br>バナナ   | お粥<br>玉葱ときゅうり煮<br><br>野菜のミルクスープ            | 米<br>玉葱 きゅうり 片栗粉 みりん<br>砂糖 醤油<br>トマト かぼちゃ 牛乳 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。