

令和8年7月 後期食献立表

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	お粥または軟飯 魚の味噌煮 玉葱とチンゲン菜のすまし汁	米 白身魚 キャベツ 人参 片栗粉 みりん 味噌 玉葱 チンゲン菜 醤油	ミルク	チンゲン菜粥または チンゲン菜軟飯 玉葱とキャベツの煮物 麩と人参のスープ	米 チンゲン菜 玉葱 キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 麩 人参 塩	ミルク
2	木	お粥または軟飯 ツナと夏野菜の煮物 じゃがいもと大根の味噌汁	米 ツナ缶 ブッキーニ なす 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 大根 味噌	ミルク	ポテト粥またはポテト軟飯 豆腐と野菜のスープ 果物	米 じゃがいも 絹豆腐 玉葱 人参 塩 みかん類	ミルク
3	金	お粥または軟飯 鶏肉の野菜煮 野菜とわかめの味噌汁	米 鶏ひき肉 キャベツ ブロッコリー 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ きゅうり 生わかめ 味噌	ミルク	にゅうめん 豆腐とかぼちゃのスープ煮 スティック人参	そうめん ほうれん草 みりん 醤油 絹豆腐 かぼちゃ 片栗粉 砂糖 塩 人参 醤油	ミルク
4 ・ 18	土	お粥または軟飯 人参と大根のそぼろ煮 なすと玉葱の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 大根 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす 玉葱 味噌	ミルク	お粥または軟飯 野菜と麩の煮物 大根と玉葱のスープ	米 なす 人参 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 玉葱 塩	ミルク
6	月	お粥または軟飯 鶏肉と野菜のあんかけ煮 かぼちゃとほうれん草のスープ	米 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ ほうれん草 塩	ミルク	きな粉粥またはきな粉軟飯 かぼちゃの煮物 キャベツと人参の味噌汁	米 きな粉 かぼちゃ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 キャベツ 人参 味噌	ミルク
7 ・ 21	火	煮込みうどん 魚と冬瓜の煮物 果物	乾麺 玉葱 みりん 醤油 白身魚 冬瓜 小松菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ	ミルク	小松菜おかか粥または 小松菜おかか軟飯 玉葱と冬瓜のスープ スティック人参	米 小松菜 かつお節 玉葱 冬瓜 塩 人参 醤油	ミルク
8 ・ 22	水	お粥または軟飯 ミニ肉団子のスープ煮 きゅうりとかぶのスープ	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 片栗粉 砂糖 塩 きゅうり かぶ 塩	ミルク	かぶ粥またはかぶ軟飯 じゃがいもと玉葱のバター煮 豆腐と人参の味噌汁	米 かぶ じゃがいも 玉葱 片栗粉 バター 砂糖 塩 絹豆腐 人参 味噌	ミルク
9 ・ 23	木	お粥または軟飯 鶏肉のごま味噌煮 人参と葉葱のすまし汁	米 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー すりごま 片栗粉 みりん 味噌 人参 葉葱 醤油	ミルク	青のり味噌にゅうめん 豆腐と野菜の洋風煮 果物	そうめん 青のり 葉葱 みりん 味噌 絹豆腐 キャベツ 人参 片栗粉 砂糖 塩 みかん類	ミルク
10 ・ 24	金	お粥または軟飯 魚と野菜の彩り煮 じゃがいもと葱の味噌汁	米 白身魚 人参 チンゲン菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 葱 味噌	ミルク	パン粥またはトースト 紅白ミルク煮 きゅうりとチンゲン菜のスープ	食パン じゃがいも 人参 牛乳 片栗粉 砂糖 きゅうり チンゲン菜 塩	ミルク
11 ・ 25	土	お粥または軟飯 野菜と麩の煮物 じゃがいもと小松菜の味噌汁	米 人参 玉葱 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 小松菜 味噌	ミルク	人参粥または人参軟飯 大根と玉葱のスープ バナナヨーグルト	米 人参 大根 玉葱 塩 ヨーグルト バナナ	ミルク
13 ・ 27	月	お粥または軟飯 じゃがいものそぼろ煮 冬瓜とほうれん草の味噌汁	米 鶏ひき肉 じゃがいも キャベツ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 冬瓜 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 麩とじゃがいものスープ スティック人参	米 ほうれん草 麩 じゃがいも 葱 塩 人参 醤油	ミルク
14 ・ 28	火	パン粥またはトースト 魚のスープ煮 じゃがいもと チンゲン菜のスープ	食パン 白身魚 ブロッコリー トマト 片栗粉 砂糖 塩 じゃがいも チンゲン菜 塩	ミルク	味噌粥または味噌軟飯 かぶとじゃがいものおかか煮 チンゲン菜とトマトのすまし汁	米 味噌 かぶ じゃがいも かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 チンゲン菜 トマト 醤油	ミルク
15 ・ 29	水	お粥または軟飯 麻婆豆腐風 ズッキーニときゅうりのスープ	米 豚ひき肉 絹豆腐 人参 玉葱 トマトピューレ 片栗粉 砂糖 醤油 味噌 ズッキーニ きゅうり 塩	ミルク	玉葱粥または玉葱軟飯 きゅうりと人参のすまし汁 バナナヨーグルト	米 玉葱 きゅうり 人参 醤油 ヨーグルト バナナ	ミルク
16 ・ 30	木	お粥または軟飯 鶏肉と春雨のうま煮 なすと大根の味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 葱 春雨 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす 大根 味噌	ミルク	大根粥または大根軟飯 貝だくさんスープ 果物	米 大根 絹豆腐 キャベツ 人参 塩 西瓜	ミルク
17 ・ 31	金	とろみうどん 魚とかぼちゃの卵とし 果物	乾麺 きゅうり 片栗粉 みりん 醤油 白身魚 かぼちゃ 玉葱 卵 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 バナナ	ミルク	お粥または軟飯 玉葱ときゅうり煮 野菜のミルクスープ	米 玉葱 きゅうり 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 トマト かぼちゃ 牛乳 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ください。