

令和8年10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	木	お粥 鶏肉の洋風煮 かぶとキャベツのスープ	米 鶏ひき肉 ブロッコリー きゅうり 片栗粉 砂糖 塩 かぶ キャベツ 塩	おかか粥 さつまいもと玉葱の味噌汁 人参煮	米 かつお節 さつまいも 玉葱 味噌 人参 片栗粉 醤油
2	金	お粥 鶏肉の炒め煮 キャベツとチンゲン菜の味噌汁	米 鶏ひき肉 じゃがいも 大根 片栗粉 油 みりん 砂糖 醤油 キャベツ チンゲン菜 味噌	パン粥 野菜のミルク煮 じゃがいもと玉葱のスープ	食パン 大根 キャベツ 牛乳 片栗粉 砂糖 じゃがいも 玉葱 塩
3	土	お粥 高野豆腐の煮物 玉葱となすの味噌汁	米 高野豆腐 人参 じゃがいも 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 なす 味噌	ポテト粥 具だくさんスープ ヨーグルト	米 じゃがいも 人参 玉葱 小松菜 塩 ヨーグルト
5 ・ 19	月	お粥 鶏肉と野菜の煮物 さつまいもとほうれん草の 味噌汁	米 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 さつまいも ほうれん草 味噌	キャベツ粥 人参と麩のスープ りんごのコンポート	米 キャベツ 人参 さつまいも 麩 塩 りんご
6 ・ 20	火	パン粥 鶏肉のスープ煮 レタスと玉葱のスープ	食パン 鶏ひき肉 人参 きゅうり 片栗粉 砂糖 塩 レタス 玉葱 塩	人参おかか粥 豆腐と春雨のうま煮 玉葱ときゅうりの味噌汁	米 人参 かつお節 絹豆腐 春雨 レタス 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 きゅうり 味噌
7 ・ 21	水	お粥 鶏肉のトマト煮 じゃがいもとキャベツのスープ	米 鶏ひき肉 玉葱 トマトピューレ 大根 片栗粉 砂糖 醤油 じゃがいも キャベツ 塩	玉葱粥 野菜とわかめの味噌汁 バナナヨーグルト	米 玉葱 大根 人参 生わかめ 味噌 ヨーグルト バナナ
8 ・ 22	木	お粥 魚と野菜煮 人参と葉葱のすまし汁	米 白身魚 白菜 きゅうり 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 人参 葉葱 醤油	きな粉粥 トマトときゅうりのスープ 果物	米 きな粉 トマト きゅうり 塩 みかん類
9 ・ 23	金	味噌煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 大根煮	乾麺 小松菜 みりん 味噌 鶏ひき肉 かぼちゃ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 大根 片栗粉 醤油	お粥 野菜のしらす煮 かぼちゃと葱のスープ	米 しらす干し 大根 白菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 かぼちゃ 葱 塩
10 ・ 24	土	お粥 人参とかぶのおかか煮 玉葱とチンゲン菜の味噌汁	米 人参 かぶ かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 チンゲン菜 味噌	チンゲン菜粥 かぶと麩煮 玉葱と人参のスープ	米 チンゲン菜 かぶ 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 玉葱 人参 塩
13 ・ 27	火	煮込みうどん ツナとじゃがいものスープ煮 人参煮	乾麺 玉葱 みりん 醤油 ツナ缶 じゃがいも キャベツ 片栗粉 砂糖 塩 人参 片栗粉 醤油	納豆粥 キャベツと玉葱の味噌汁 果物	米 ひきわり納豆 葱 醤油 キャベツ 玉葱 味噌 バナナ
14 ・ 28	水	お粥 麻婆豆腐風 キャベツと小松菜のスープ	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 キャベツ 小松菜 塩	小松菜粥 具だくさん汁 みかんヨーグルト	米 小松菜 人参 玉葱 キャベツ 醤油 ヨーグルト みかん類
15 ・ 29	木	パン粥 シチュー風 きゅうりとトマトのスープ	食パン 鶏ひき肉 さつまいも 玉葱 牛乳 小麦粉 バター 塩 きゅうり トマト 塩	わかめ粥 野菜の煮物 麩とさつまいもの味噌汁	米 生わかめ トマト 人参 きゅうり 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 麩 さつまいも 味噌
16 ・ 30	金	お粥 魚の野菜あんかけ 葱と大根の味噌汁	米 白身魚 人参 かぼちゃ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 葱 大根 味噌	お粥 かぼちゃのおかか煮 チンゲン菜と人参のスープ	米 かぼちゃ 大根 かつお節 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 チンゲン菜 人参 塩
17 ・ 31	土	お粥 野菜と麩煮 なすと葱の味噌汁	米 人参 玉葱 麩 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 なす 葱 味噌	葱粥 玉葱となすのスープ バナナヨーグルト	米 葱 玉葱 なす 塩 ヨーグルト バナナ
26	月	お粥 鶏肉のくずあん風 白菜とほうれん草の味噌汁	米 鶏ひき肉 じゃがいも 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 白菜 ほうれん草 味噌	お粥 玉葱と白菜煮 じゃがいものミルクスープ	米 玉葱 白菜 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも 人参 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。