令和8年１１月　中 期 食 献 立 表

新宿区立四谷子ども園

日・曜日		午前 献立名	午前 使用食材		午後 献立名	午後 使用食材	
2・16	月	お粥 鶏肉のトマト煮 人参とじゃがいものスープ	米 鶏ひき肉　玉葱　トマトピューレ きゅうり　片栗粉　砂糖　醤油 人参　じゃがいも　塩	ミルク	ポテト粥 春雨と野菜のうま煮 麩と玉葱の味噌汁	米　じゃがいも 春雨　人参　きゅうり　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 麩　玉葱　味噌	ミルク
4・18	水	パン粥 鶏肉のスープ煮 じゃがいもとレタスのスープ	食パン 鶏ひき肉　ブロッコリー　かぶ 片栗粉　砂糖　塩 じゃがいも　レタス　塩	ミルク	おかか粥 具だくさん味噌汁 果物	米　かつお節 きゅうり　玉葱　人参　味噌 バナナ	ミルク
5・19	木	お粥 魚の彩り煮 大根と白菜の味噌汁	米 白身魚　人参　ほうれん草　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 大根　白菜　味噌	ミルク	大根粥 さつまいものミルクスープ 人参煮	米　大根 さつまいも　白菜　牛乳　塩 人参　片栗粉　醤油	ミルク
6・20	金	焼きうどん風 豆腐とかぼちゃのスープ 果物	乾麺　玉葱　油　醤油 絹豆腐　かぼちゃ　塩 みかん	ミルク	かぼちゃ粥 きゅうりと麩の煮物 人参と玉葱の味噌汁	米　かぼちゃ きゅうり　麩　片栗粉　みりん 砂糖　醤油 人参　玉葱　味噌	ミルク
7・21	土	お粥 じゃがいもと玉葱のおかか煮 なすと人参の味噌汁	米 じゃがいも　玉葱　かつお節 片栗粉　みりん　砂糖　醤油 なす　人参　味噌	ミルク	人参粥 玉葱とじゃがいものスープ みかんヨーグルト	米　人参 玉葱　じゃがいも　塩 ヨーグルト　みかん	ミルク
9・30	月	とろみうどん 鶏肉とじゃがいもの煮物 人参煮	乾麺　白菜　片栗粉　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	ミルク	味噌粥 玉葱と白菜のチーズ煮 葱と人参のすまし汁	米　味噌 玉葱　白菜　粉チーズ　片栗粉 葱　人参　醤油	ミルク
10・24	火	お粥 鶏肉のうま煮 なすとかぶの味噌汁	米 鶏ひき肉　里いも　人参　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 なす　かぶ　味噌	ミルク	きな粉粥 麩と野菜のバター煮 里いもとかぶのスープ	米　きな粉 麩　なす　人参　片栗粉　バター 砂糖　塩 里いも　かぶ　塩	ミルク
11・25	水	パン粥 鶏肉の洋風煮 人参とキャベツのスープ	食パン 鶏ひき肉　葱　さつまいも　片栗粉 砂糖　塩 人参　キャベツ　塩	ミルク	さつまいも粥 ツナと野菜煮 玉葱とわかめの味噌汁	米　さつまいも ツナ缶　ブロッコリー　きゅうり 片栗粉　みりん　砂糖　醤油 玉葱　生わかめ　味噌	ミルク
12・26	木	お粥 魚の味噌煮 大根と小松菜のスープ	米 白身魚　玉葱　じゃがいも　片栗粉 みりん　味噌 大根　小松菜　塩	ミルク	にゅうめん 紅白煮 みかんのコンポート ヨーグルトかけ	そうめん　小松菜　みりん　醤油 人参　大根　片栗粉　みりん　砂糖 醤油 ヨーグルト	ミルク
13・27	金	お粥 魚の野菜あんかけ 玉葱ときゅうりのすまし汁	米 白身魚　人参　キャベツ　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 玉葱　きゅうり　醤油	ミルク	キャベツ粥 野菜と麩のスープ 果物	米　キャベツ 大根　人参　麩　塩 バナナ	ミルク
14・28	土	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 果物	乾麺　人参　みりん　醤油 鶏ひき肉　かぼちゃ　玉葱　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 バナナ	ミルク	お粥 人参と玉葱のミルク煮 かぼちゃと葱の味噌汁	米 人参　玉葱　牛乳　片栗粉　砂糖 かぼちゃ　葱　味噌	ミルク
17	火	お粥 鶏肉の野菜煮 葱とキャベツの味噌汁	米 鶏ひき肉　人参　玉葱　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 葱　キャベツ　味噌	ミルク	お粥 豆腐の洋風煮 玉葱とチンゲン菜のスープ	米 絹豆腐　キャベツ　人参　片栗粉 砂糖　塩 玉葱　チンゲン菜　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。

※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。