

令和8年11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
2・16	月	お粥または軟飯 ミニ肉団子のトマト煮 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	ポテト粥またはポテト軟飯 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
4・18	水	パン粥またはトースト 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	おかか粥またはおかか軟飯 貝だくさん味噌汁 果物	米 かつお節 きゅうり 玉葱 人参 味噌 バナナ
5・19	木	お粥または軟飯 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	大根粥または大根軟飯 さつまいものミルクスープ スティック人参	米 大根 さつまいも 白菜 牛乳 塩 人参 醤油
6・20	金	豚肉入り焼きうどん風 豆腐とかぼちゃのスープ 果物	乾麺 豚ひき肉 玉葱 油 醤油 絹豆腐 かぼちゃ 塩 みかん	かぼちゃ粥またはかぼちゃ軟飯 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
7・21	土	お粥または軟飯 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	人参粥または人参軟飯 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
9・30	月	とろみうどん 鶏肉とじゃがいもの煮物 スティック人参	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 醤油	味噌ごま粥または味噌ごま軟飯 玉葱と白菜のチーズ煮 葱と人参のすまし汁	米 すりごま 味噌 玉葱 白菜 粉チーズ 片栗粉 葱 人参 醤油
10・24	火	お粥または軟飯 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	きな粉粥またはきな粉軟飯 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
11・25	水	パン粥またはトースト 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	さつまいも粥または さつまいも軟飯 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
12・26	木	お粥または軟飯 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	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 みかん
13・27	金	お粥または軟飯 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	キャベツ粥またはキャベツ軟飯 野菜と麩のスープ 果物	米 キャベツ 大根 人参 麩 塩 バナナ
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	お粥または軟飯 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
17	火	お粥または軟飯 鶏肉の卵とじ 葱とキャベツの味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 玉葱 卵 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 葱 キャベツ 味噌	蒸しパン 豆腐の洋風煮 玉葱とチンゲン菜のスープ	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 絹豆腐 キャベツ 人参 片栗粉 砂糖 塩 玉葱 チンゲン菜 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。

※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てください。