# 令和8年11月　献立表

新宿区立西新宿子ども園

| 日・曜日 | | 午前おやつ | 昼食 | | 午後おやつ | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 献立名 | 献立名 | 使用食材 | 献立名 | 使用食材 |
| 2・16 | 月 | 牛乳<br>菓子 | パン<br>煮込みハンバーグ<br>ボイルブロッコリー<br>ピクルス風<br>じゃがいものスープ | 食パン<br>玉葱 人参 豚ひき肉 パン粉 片栗粉 油 塩 こしょう<br>トマトジュース トマトケチャップ 中濃ソース ／ ブロッコリー<br>かぶ きゅうり かぶの葉 砂糖 塩 酢<br>じゃがいも レタス 塩 醤油 | 牛乳 ／ 果物<br>チーズおかか<br>おにぎり | 牛乳 ／ バナナ<br>米 かつお節 チーズ<br>醤油 |
| 4・18 | 水 | ヨーグルト | カレーライス<br><br>春雨サラダ<br>果物 | 米 生姜 にんにく 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも トマトピューレ<br>牛乳 ヨーグルト 小麦粉 油 バター 中濃ソース 塩 カレー粉<br>春雨 きゅうり 人参 ハム 油 砂糖 酢 醤油<br>りんご | 牛乳<br>オレンジゼリー<br><br>菓子 | 牛乳<br>粉寒天 オレンジジュース<br>砂糖<br>菓子 |
| 5・19 | 木 | 牛乳<br>菓子 | きのこスパゲッティ<br><br>かぼちゃサラダ<br>豆腐のスープ<br>果物 | スパゲッティ 鶏肉 人参 玉葱 まいたけ えのきだけ 刻みのり<br>オリーブオイル 油 酒 みりん 塩 醤油 こしょう<br>かぼちゃ ホールコーン缶 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 塩<br>豆腐 豆苗 塩 醤油<br>みかん | 牛乳 ／ 果物<br>そぼろご飯 | 牛乳 ／ バナナ<br>米 人参 豚ひき肉 生姜<br>油 酒 砂糖 醤油 |
| 6・20 | 金 | ヨーグルト | 吹き寄せご飯<br><br>魚の照り焼き ／ お浸し<br>大根の味噌汁<br>果物 | 米 さつまいも 鶏肉 人参 ごぼう 生椎茸 さやいんげん 酒<br>砂糖 塩 醤油<br>魚 油 酒 みりん 醤油 ／ ほうれん草 人参 醤油<br>大根 白菜 味噌<br>柿 | 牛乳 ／ 果物<br>黒糖ドーナツ | 牛乳 ／ みかん<br>牛乳 ホットケーキの素<br>油 黒砂糖 |
| 7・21 | 土 | 牛乳<br>バナナ | ご飯<br>肉じゃが<br>なすの味噌汁<br>ヨーグルト | 米<br>豚肉 人参 じゃがいも 玉葱 油 みりん 砂糖 醤油<br>なす もやし 味噌<br>ヨーグルト | 牛乳 ／ 果物<br>菓子 | 牛乳 ／ みかん<br>菓子 |
| 9・30 | 月 | 牛乳<br>菓子 | タンメン<br><br>ベイクドチーズポテト<br>果物 | 生中華麺 生姜 にんにく 豚肉 人参 白菜 葱 ニラ ごま油 酒<br>塩 醤油<br>ベーコン 玉葱 じゃがいも 粉チーズ 油 塩 こしょう<br>みかん | 牛乳 ／ 果物<br>味噌おにぎり | 牛乳 ／ バナナ<br>米 すりごま 片栗粉 酒<br>みりん 砂糖 味噌 |
| 10・24 | 火 | 牛乳<br>バナナ | **★24日は和食の日★**<br>ご飯<br>鶏肉と里いもの煮物<br>れんこんのきんぴら<br>油揚げの味噌汁 | 米<br>鶏肉 人参 里いも さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油<br>れんこん 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油<br>なす かぶ 油揚げ かぶの葉 味噌 | 牛乳 ／ 果物<br>きな粉麩ラスク | 牛乳 ／ みかん<br>麩 きな粉 バター 油<br>グラニュー糖 塩 |
| 11・25 | 水 | ヨーグルト | **★25日は誕生会★**<br>豚肉の味噌焼き丼<br>ひじきサラダ<br>大根のスープ<br>果物 | 米 生姜 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 油 酒 みりん 砂糖 味噌<br>ひじき もやし 人参 じゃこ 油 砂糖 酢 醤油<br>大根 小松菜 塩 醤油<br>りんご | 牛乳 ／ 果物<br>ポテト<br>ホットケーキ | 牛乳 ／ バナナ<br>牛乳 じゃがいも 小麦粉<br>ベーキングパウダー 油<br>砂糖 トマトケチャップ |
| 12・26 | 木 | 牛乳<br>キウイ<br>フルーツ | パン<br>チリコンカン風<br><br>さつまいものマセドアンサラダ<br>キャベツのスープ | ロールパン<br>玉葱 鶏ひき肉 人参 大豆水煮 トマト缶 ブロッコリー 小麦粉<br>油 塩 カレー粉 醤油 中濃ソース<br>さつまいも きゅうり 玉葱 油 砂糖 塩 酢<br>キャベツ 生わかめ 塩 醤油 | 牛乳 ／ 果物<br>ツナコーン<br>チャーハン | 牛乳 ／ みかん<br>米 葱 ホールコーン缶<br>ツナ缶 油 塩 こしょう<br>醤油 |
| 13 | 金 | 牛乳<br>菓子 | **★七五三と開園15周年のお祝い膳★**<br>赤飯<br>魚のフライ<br>三色なます<br>野菜のすまし汁<br>果物 | 米 もち米 小豆 ごま 塩<br>魚 パン粉 小麦粉 油 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース<br>大根 人参 きゅうり 砂糖 塩 酢<br>白菜 玉葱 三つ葉 塩 醤油<br>みかん | バナナ<br>ヨーグルト<br>菓子 | バナナ プレーンヨーグルト<br>砂糖<br>菓子 |
| 14・28 | 土 | ヨーグルト | ご飯<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>具だくさん汁 | 米<br>鶏ひき肉 かぼちゃ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>豚肉 人参 葱 ほうれん草 塩 醤油 | 牛乳 ／ 果物<br>菓子 | 牛乳 ／ みかん<br>菓子 |
| 17 | 火 | 牛乳<br>みかん | ご飯<br>炒り豆腐<br>野菜の酢じょうゆ和え<br>もやしの味噌汁 | 米<br>鶏ひき肉 人参 玉葱 豆腐 卵 さやいんげん 油 砂糖 塩 醤油<br>キャベツ チンゲン菜 砂糖 酢 醤油<br>もやし 葱 味噌 | 牛乳 ／ 果物<br>アップル<br>蒸しパン | 牛乳 ／ キウイフルーツ<br>牛乳 りんご 小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>バター 砂糖 |
| 27 | 金 | 牛乳<br>菓子 | ご飯<br>魚の磯辺揚げ<br>ボイルキャベツ<br>三色なます<br>麩の味噌汁 | 米<br>魚 青のり 小麦粉 油 塩<br>キャベツ<br>大根 人参 きゅうり 砂糖 塩 酢<br>玉葱 麩 味噌 | 牛乳 ／ 果物<br>カラフル<br>マカロニ | 牛乳 ／ バナナ<br>マカロニ 人参 玉葱<br>ピーマン ウインナー 油<br>オリーブオイル 塩 こしょう |

※都合により献立を変更することがあります。　※毎食（昼食、おやつ）、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。

| | 1～2歳児 | | 3歳以上児 | |
|---|---|---|---|---|
| | エネルギー | たんぱく質 | エネルギー | たんぱく質 |
| 給与目標 | 450kcal | 19.0g | 550kcal | 23.0g |
| 平均 | 462kcal | 18.6g | 545kcal | 21.3g |

温かい料理がおいしく感じられる季節になりました。11月24日は「和食の日」です。園では、煮物や味噌汁などの和食をはじめ、手作りのだしのうま味を給食に取り入れ、子どもたちが日本の食文化に親しむ機会を大切にしています。

# 令和８年１１月　献 立 表（完了食）

新宿区立西新宿子ども園

| 日・曜日 | | 午前おやつ | 昼　　食 | | 午後おやつ | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 献立名 | 献 立 名 | 使 用 食 材 | 献 立 名 | 使 用 食 材 |
| 2・16 | 月 | 牛乳<br>菓子 | パン<br>煮込みハンバーグ<br>ボイルブロッコリー<br>ピクルス風<br>じゃがいものスープ | 食パン<br>玉葱 人参 豚ひき肉 パン粉 片栗粉 油 塩 こしょう<br>トマトジュース トマトケチャップ 中濃ソース ／ ブロッコリー<br>かぶ きゅうり かぶの葉 砂糖 塩 酢<br>じゃがいも レタス 塩 醤油 | 牛乳 ／ 果物<br>チーズおかか<br>おにぎり | 牛乳 ／ バナナ<br>米 かつお節 チーズ<br>醤油 |
| 4・18 | 水 | ヨーグルト | カレーライス<br><br>春雨サラダ<br>果物 | 米 生姜 にんにく 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも トマトピューレ<br>牛乳 ヨーグルト 小麦粉 油 バター 中濃ソース 塩 カレー粉<br>春雨 きゅうり 人参 ハム 油 砂糖 酢 醤油<br>りんご(煮) | 牛乳<br>オレンジゼリー<br><br>菓子 | 牛乳<br>粉寒天 オレンジジュース<br>砂糖<br>菓子 |
| 5・19 | 木 | 牛乳<br>菓子 | きのこスパゲッティ<br><br>かぼちゃサラダ<br>豆腐のスープ<br>果物 | スパゲッティ 鶏肉 人参 玉葱 まいたけ えのきだけ 刻みのり<br>オリーブオイル 油 酒 みりん 塩 醤油 こしょう<br>かぼちゃ ホールコーン缶 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 塩<br>豆腐 豆苗 塩 醤油<br>みかん | 牛乳 ／ 果物<br>そぼろご飯 | 牛乳 ／ バナナ<br>米 人参 豚ひき肉 生姜<br>油 酒 砂糖 醤油 |
| 6・20 | 金 | ヨーグルト | 吹き寄せご飯<br><br>魚の照り焼き ／ お浸し<br>大根の味噌汁<br>果物 | 米 さつまいも 鶏肉 人参 ごぼう 生椎茸 さやいんげん 酒<br>砂糖 塩 醤油<br>魚 油 酒 みりん 醤油 ／ ほうれん草 人参 醤油<br>大根 白菜 味噌<br>バナナ | 牛乳 ／ 果物<br>黒糖ドーナツ | 牛乳 ／ みかん<br>牛乳 ホットケーキの素<br>油 黒砂糖 |
| 7・21 | 土 | 牛乳<br>バナナ | ご飯<br>肉じゃが<br>なすの味噌汁<br>ヨーグルト | 米<br>豚肉 人参 じゃがいも 玉葱 油 みりん 砂糖 醤油<br>なす もやし 味噌<br>ヨーグルト | 牛乳 ／ 果物<br>菓子 | 牛乳 ／ みかん<br>菓子 |
| 9・30 | 月 | 牛乳<br>菓子 | タンメン<br><br>ベイクドチーズポテト<br>果物 | 生中華麺 生姜 にんにく 豚肉 人参 白菜 葱 ニラ ごま油 酒<br>塩 醤油<br>ベーコン 玉葱 じゃがいも 粉チーズ 油 塩 こしょう<br>みかん | 牛乳 ／ 果物<br>味噌おにぎり | 牛乳 ／ バナナ<br>米 すりごま 片栗粉 酒<br>みりん 砂糖 味噌 |
| 10・24 | 火 | 牛乳<br>バナナ | **★24日は和食の日★**<br>ご飯<br>鶏肉と里いもの煮物<br>れんこんのきんぴら煮<br>油揚げの味噌汁 | 米<br>鶏肉 人参 里いも さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油<br>れんこん 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油<br>なす かぶ 油揚げ かぶの葉 味噌 | 牛乳 ／ 果物<br>きな粉麩ラスク | 牛乳 ／ みかん<br>麩 きな粉 バター 油<br>グラニュー糖 塩 |
| 11・25 | 水 | ヨーグルト | **★25日は誕生会★**<br>豚肉の味噌焼き丼<br>ひじきサラダ<br>大根のスープ<br>果物 | 米 生姜 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 油 酒 みりん 砂糖 味噌<br>ひじき もやし 人参 じゃこ 油 砂糖 酢 醤油<br>大根 小松菜 塩 醤油<br>りんご(煮) | 牛乳 ／ 果物<br>ポテト<br>ホットケーキ | 牛乳 ／ バナナ<br>牛乳 じゃがいも 小麦粉<br>ベーキングパウダー 油<br>砂糖 トマトケチャップ |
| 12・26 | 木 | 牛乳<br>キウイ<br>フルーツ | パン<br>チリコンカン風<br><br>さつまいものマセドアンサラダ<br>キャベツのスープ | ロールパン<br>玉葱 鶏ひき肉 人参 大豆水煮 トマト缶 ブロッコリー 小麦粉<br>油 塩 カレー粉 醤油 中濃ソース<br>さつまいも きゅうり 玉葱 油 砂糖 塩 酢<br>キャベツ 生わかめ 塩 醤油 | 牛乳 ／ 果物<br>ツナコーン<br>チャーハン | 牛乳 ／ みかん<br>米 葱 ホールコーン缶<br>ツナ缶 油 塩 こしょう<br>醤油 |
| 13 | 金 | 牛乳<br>菓子 | **★七五三と開園15周年のお祝い膳★**<br>赤飯<br>魚のフライ<br>三色なます<br>野菜のすまし汁<br>果物 | 米 もち米 小豆 ごま 塩<br>魚 パン粉 小麦粉 油 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース<br>大根 人参 きゅうり 砂糖 塩 酢<br>白菜 玉葱 三つ葉 塩 醤油<br>みかん | バナナ<br>ヨーグルト<br>菓子 | バナナ プレーンヨーグルト<br>砂糖<br>菓子 |
| 14・28 | 土 | ヨーグルト | ご飯<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>具だくさん汁 | 米<br>鶏ひき肉 かぼちゃ 玉葱 片栗粉 みりん 砂糖 醤油<br>豚肉 人参 葱 ほうれん草 塩 醤油 | 牛乳 ／ 果物<br>菓子 | 牛乳 ／ みかん<br>菓子 |
| 17 | 火 | 牛乳<br>みかん | ご飯<br>炒り豆腐<br>野菜の酢じょうゆ和え<br>もやしの味噌汁 | 米<br>鶏ひき肉 人参 玉葱 豆腐 卵 さやいんげん 油 砂糖 塩 醤油<br>キャベツ チンゲン菜 砂糖 酢 醤油<br>もやし 葱 味噌 | 牛乳 ／ 果物<br>アップル<br>蒸しパン | 牛乳 ／ キウイフルーツ<br>牛乳 りんご 小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>バター 砂糖 |
| 27 | 金 | 牛乳<br>菓子 | ご飯<br>魚の磯辺揚げ<br>ボイルキャベツ<br>三色なます<br>麩の味噌汁 | 米<br>魚 青のり 小麦粉 油 塩<br>キャベツ<br>大根 人参 きゅうり 砂糖 塩 酢<br>玉葱 麩 味噌 | 牛乳 ／ 果物<br>カラフル<br>マカロニ | 牛乳 ／ バナナ<br>マカロニ 人参 玉葱<br>ピーマン ウインナー 油<br>オリーブオイル 塩 こしょう |

※都合により献立を変更することがあります。　　※毎食（昼食、おやつ）、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。

# 令和８年１１月　後 期 食 献 立 表

新宿区立西新宿子ども園

| 日・曜日 | | 午前 | | | 午後 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 献立名 | 使用食材 | | 献立名 | 使用食材 | |
| 2・16 | 月 | パン粥またはトースト<br>鶏肉のスープ煮<br><br>じゃがいもとレタスのスープ | 食パン<br>鶏ひき肉　ブロッコリー　かぶ<br>片栗粉　砂糖　塩<br>じゃがいも　レタス　塩 | ミルク | おかか粥またはおかか軟飯<br>具だくさん味噌汁<br>果物 | 米　かつお節<br>きゅうり　玉葱　人参　味噌<br>バナナ | ミルク |
| 4・18 | 水 | お粥または軟飯<br>ミニ肉団子のトマト煮<br><br>人参とじゃがいものスープ | 米<br>鶏ひき肉　玉葱　トマトピューレ<br>きゅうり　片栗粉　砂糖　醤油<br>人参　じゃがいも　塩 | ミルク | ポテト粥またはポテト軟飯<br>春雨と野菜のうま煮<br><br>麸と玉葱の味噌汁 | 米　じゃがいも<br>春雨　人参　きゅうり　片栗粉<br>みりん　砂糖　醤油<br>麸　玉葱　味噌 | ミルク |
| 5・19 | 木 | 豚肉入り焼きうどん風<br>豆腐とかぼちゃのスープ<br>果物 | 乾麺　豚ひき肉　玉葱　油　醤油<br>絹豆腐　かぼちゃ　塩<br>みかん | ミルク | かぼちゃ粥またはかぼちゃ軟飯<br>きゅうりと麸の煮物<br><br>人参と玉葱の味噌汁 | 米　かぼちゃ<br>きゅうり　麸　片栗粉　みりん<br>砂糖　醤油<br>人参　玉葱　味噌 | ミルク |
| 6・20 | 金 | お粥または軟飯<br>魚の彩り煮<br><br>大根と白菜の味噌汁 | 米<br>白身魚　人参　ほうれん草　片栗粉<br>みりん　砂糖　醤油<br>大根　白菜　味噌 | ミルク | 大根粥または大根軟飯<br>さつまいものミルクスープ<br>スティック人参 | 米　大根<br>さつまいも　白菜　牛乳　塩<br>人参　醤油 | ミルク |
| 7・21 | 土 | お粥または軟飯<br>じゃがいもと玉葱のおかか煮<br><br>なすと人参の味噌汁 | 米<br>じゃがいも　玉葱　かつお節<br>片栗粉　みりん　砂糖　醤油<br>なす　人参　味噌 | ミルク | 人参粥または人参軟飯<br>玉葱とじゃがいものスープ<br>みかんヨーグルト | 米　人参<br>玉葱　じゃがいも　塩<br>ヨーグルト　みかん | ミルク |
| 9・30 | 月 | とろみうどん<br>鶏肉とじゃがいもの煮物<br><br>スティック人参 | 乾麺　白菜　片栗粉　みりん　醤油<br>鶏ひき肉　じゃがいも　片栗粉<br>みりん　砂糖　醤油<br>人参　醤油 | ミルク | 味噌ごま粥または味噌ごま軟飯<br>玉葱と白菜のチーズ煮<br>葱と人参のすまし汁 | 米　すりごま　味噌<br>玉葱　白菜　粉チーズ　片栗粉<br>葱　人参　醤油 | ミルク |
| 10・24 | 火 | お粥または軟飯<br>鶏肉のうま煮<br><br>なすとかぶの味噌汁 | 米<br>鶏ひき肉　里いも　人参　片栗粉<br>みりん　砂糖　醤油<br>なす　かぶ　味噌 | ミルク | きな粉粥またはきな粉軟飯<br>麸と野菜のバター煮<br><br>里いもとかぶのスープ | 米　きな粉<br>麸　なす　人参　片栗粉　バター<br>砂糖　塩<br>里いも　かぶ　塩 | ミルク |
| 11・25 | 水 | お粥または軟飯<br>魚の味噌煮<br><br>大根と小松菜のスープ | 米<br>白身魚　玉葱　じゃがいも　片栗粉<br>みりん　味噌<br>大根　小松菜　塩 | ミルク | にゅうめん<br>紅白煮<br><br>りんごのコンポート<br>ヨーグルトかけ | そうめん　小松菜　みりん　醤油<br>人参　大根　片栗粉　みりん　砂糖<br>醤油<br>ヨーグルト　りんご | ミルク |
| 12・26 | 木 | パン粥またはトースト<br>鶏肉の洋風煮<br><br>人参とキャベツのスープ | 食パン<br>鶏ひき肉　葱　さつまいも　片栗粉<br>砂糖　塩<br>人参　キャベツ　塩 | ミルク | さつまいも粥または<br>さつまいも軟飯<br>ツナと野菜煮<br><br>玉葱とわかめの味噌汁 | 米　さつまいも<br><br>ツナ缶　ブロッコリー　きゅうり<br>片栗粉　みりん　砂糖　醤油<br>玉葱　生わかめ　味噌 | ミルク |
| 13・27 | 金 | お粥または軟飯<br>魚の野菜あんかけ<br><br>玉葱ときゅうりのすまし汁 | 米<br>白身魚　人参　大根　片栗粉<br>みりん　砂糖　醤油<br>玉葱　きゅうり　醤油 | ミルク | 玉葱粥または玉葱軟飯<br>野菜と麸のスープ<br>果物 | 米　玉葱<br>大根　人参　麸　塩<br>バナナ | ミルク |
| 14・28 | 土 | 煮込みうどん<br>かぼちゃのそぼろ煮<br><br>果物 | 乾麺　人参　みりん　醤油<br>鶏ひき肉　かぼちゃ　玉葱　片栗粉<br>みりん　砂糖　醤油<br>バナナ | ミルク | お粥または軟飯<br>人参と玉葱のミルク煮<br>かぼちゃと葱の味噌汁 | 米<br>人参　玉葱　牛乳　片栗粉　砂糖<br>かぼちゃ　葱　味噌 | ミルク |
| 17 | 火 | お粥または軟飯<br>鶏肉の卵とじ<br><br>葱とキャベツの味噌汁 | 米<br>鶏ひき肉　人参　玉葱　卵　片栗粉<br>みりん　砂糖　醤油<br>葱　キャベツ　味噌 | ミルク | 蒸しパン<br><br>豆腐の洋風煮<br><br>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<br>バター　砂糖<br>絹豆腐　キャベツ　人参　片栗粉<br>砂糖　塩<br>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。

※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ください。

# 令和８年１１月　中期食献立表

新宿区立西新宿子ども園

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

# 令和８年１１月　初期食献立表

新宿区立西新宿子ども園

| 日・曜日 | | 初期食【前半】 | | | 初期食【後半】 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 献立名 | 使用食材 | | 献立名 | 使用食材 | |
| 2・16 | 月 | つぶし粥<br>ブロッコリーのペースト<br>じゃがいものペースト<br>野菜スープ | 米<br>ブロッコリー<br>じゃがいも | ミルク | つぶし粥<br>ブロッコリーのペースト<br>じゃがいものペースト<br>野菜スープ<br>白身魚のペースト | 米<br>ブロッコリー<br>じゃがいも<br><br>白身魚　片栗粉 | ミルク |
| 4・18 | 水 | つぶし粥<br>じゃがいものペースト<br>人参のペースト<br>野菜スープ | 米<br>じゃがいも<br>人参 | ミルク | つぶし粥<br>じゃがいものペースト<br>人参のペースト<br>野菜スープ | 米<br>じゃがいも<br>人参 | ミルク |
| 5・19 | 木 | つぶし粥<br>きゅうりのペースト<br>かぼちゃのペースト<br>野菜スープ | 米<br>きゅうり<br>かぼちゃ | ミルク | つぶし粥<br>きゅうりのペースト<br>かぼちゃのペースト<br>野菜スープ<br>豆腐のペースト | 米<br>きゅうり<br>かぼちゃ<br><br>絹豆腐 | ミルク |
| 6・20 | 金 | つぶし粥<br>さつまいものペースト<br>ほうれん草のペースト<br>野菜スープ | 米<br>さつまいも<br>ほうれん草 | ミルク | つぶし粥<br>さつまいものペースト<br>ほうれん草のペースト<br>野菜スープ<br>白身魚のペースト | 米<br>さつまいも<br>ほうれん草<br><br>白身魚　片栗粉 | ミルク |
| 7・21 | 土 | つぶし粥<br>じゃがいものペースト<br>玉葱のペースト<br>野菜スープ | 米<br>じゃがいも<br>玉葱 | ミルク | つぶし粥<br>じゃがいものペースト<br>玉葱のペースト<br>野菜スープ | 米<br>じゃがいも<br>玉葱 | ミルク |
| 9・30 | 月 | つぶし粥<br>白菜のペースト<br>じゃがいものペースト<br>野菜スープ | 米<br>白菜<br>じゃがいも | ミルク | つぶし粥<br>白菜のペースト<br>じゃがいものペースト<br>野菜スープ | 米<br>白菜<br>じゃがいも | ミルク |
| 10・24 | 火 | つぶし粥<br>人参のペースト<br>かぶのペースト<br>野菜スープ | 米<br>人参<br>かぶ | ミルク | つぶし粥<br>人参のペースト<br>かぶのペースト<br>野菜スープ<br>豆腐のペースト | 米<br>人参<br>かぶ<br><br>絹豆腐 | ミルク |
| 11・25 | 水 | つぶし粥<br>じゃがいものペースト<br>小松菜のペースト<br>野菜スープ | 米<br>じゃがいも<br>小松菜 | ミルク | つぶし粥<br>じゃがいものペースト<br>小松菜のペースト<br>野菜スープ<br>白身魚のペースト | 米<br>じゃがいも<br>小松菜<br><br>白身魚　片栗粉 | ミルク |
| 12・26 | 木 | つぶし粥<br>さつまいものペースト<br>ブロッコリーのペースト<br>野菜スープ | 米<br>さつまいも<br>ブロッコリー | ミルク | つぶし粥<br>さつまいものペースト<br>ブロッコリーのペースト<br>野菜スープ<br>豆腐のペースト | 米<br>さつまいも<br>ブロッコリー<br><br>絹豆腐 | ミルク |
| 13・27 | 金 | つぶし粥<br>玉葱のペースト<br>大根のペースト<br>野菜スープ | 米<br>玉葱<br>大根 | ミルク | つぶし粥<br>玉葱のペースト<br>大根のペースト<br>野菜スープ<br>白身魚のペースト | 米<br>玉葱<br>大根<br><br>白身魚　片栗粉 | ミルク |
| 14・28 | 土 | つぶし粥<br>人参のペースト<br>かぼちゃのペースト<br>野菜スープ | 米<br>人参<br>かぼちゃ | ミルク | つぶし粥<br>人参のペースト<br>かぼちゃのペースト<br>野菜スープ | 米<br>人参<br>かぼちゃ | ミルク |
| 17 | 火 | つぶし粥<br>キャベツのペースト<br>玉葱のペースト<br>野菜スープ | 米<br>キャベツ<br>玉葱 | ミルク | つぶし粥<br>キャベツのペースト<br>玉葱のペースト<br>野菜スープ<br>豆腐のペースト | 米<br>キャベツ<br>玉葱<br><br>絹豆腐 | 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。

# 令和８年１１月　補 食 献 立 表

新宿区立西新宿子ども園

| 日・曜日 | | 献　立　名 | 使 用 食 材 |
|---|---|---|---|
| ２・１６ | 月 | 野菜とじゃがいもの炒め物<br>牛乳 | 人参　じゃがいも　ブロッコリー　油　塩　こしょう<br>牛乳 |
| ４・１８ | 水 | ご飯<br>じゃがいもと玉葱の味噌汁 | 米<br>じゃがいも　玉葱　味噌 |
| ５ | 木 | かぼちゃおにぎり<br>人参とえのきのすまし汁 | 米　かぼちゃ　酒　塩<br>人参　えのきだけ　塩　醤油 |
| ６・２０ | 金 | 青菜おにぎり<br>さつまいもと白菜のスープ | 米　ほうれん草　油　砂糖　醤油<br>さつまいも　白菜　塩　醤油 |
| ７・２１ | 土 | 牛乳<br>菓子 | 牛乳<br>菓子 |
| ９・３０ | 月 | クラッカー<br>白菜のポタージュ | クラッカー<br>玉葱　じゃがいも　白菜　牛乳　バター　塩 |
| １０・２４ | 火 | チャプチェ<br>果物 | 春雨　鶏肉　人参　さやいんげん　ごま油　塩　こしょう　砂糖　醤油<br>果物 |
| １１・２５ | 水 | じゃこご飯<br>大根と人参煮 | 米　じゃこ　酒　醤油<br>大根　人参　みりん　砂糖　醤油 |
| １２・２６ | 木 | わかめご飯<br>キャベツと葱のすまし汁 | 米　生わかめ　酒　塩<br>キャベツ　葱　塩　醤油 |
| １３・２７ | 金 | おにぎり<br>玉葱と大根の味噌汁 | 米　塩<br>玉葱　大根　味噌 |
| １４・２８ | 土 | 牛乳<br>菓子 | 牛乳<br>菓子 |
| １７ | 火 | にゅうめん<br>スティック人参 | そうめん　葱　チンゲン菜　みりん　砂糖　塩　醤油<br>人参　塩 |
| １９ | 木 | ヨーグルト<br>菓子 | ヨーグルト<br>菓子 |

※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。

※補食の給食時間は午後６時15分以降です。

　補食は夕食の一部を提供しています。夕食で不足しているものを補ってください。

※果物は幼児食で提供しているもののいずれかになります。