令和8年12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・15	火	お粥 鶏肉のくずあん風 大根と人参の味噌汁	米 鶏ひき肉　ブロッコリー　白菜 片栗粉　みりん　砂糖　醤油 大根　人参　味噌	ミルク	ブロッコリーおかか粥 豆腐と野菜のスープ 果物	米　ブロッコリー　かつお節 絹豆腐　白菜　大根　塩 みかん	ミルク
2・16	水	お粥 鶏肉と野菜の味噌煮 キャベツと葱のすまし汁	米 鶏ひき肉　人参　玉葱　片栗粉 みりん　味噌 キャベツ　葱　醤油	ミルク	パン粥 野菜の洋風きな粉煮 葱と人参のスープ	食パン キャベツ　玉葱　きな粉　片栗粉 砂糖　塩 葱　人参　塩	ミルク
3・17	木	お粥 魚と大根煮 玉葱とさつまいもの味噌汁	米 白身魚　大根　ほうれん草　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 玉葱　さつまいも　味噌	ミルク	納豆粥 さつまいもと人参の煮物 大根と玉葱のスープ	米　ひきわり納豆　ほうれん草 醤油 さつまいも　人参　片栗粉　みりん 砂糖　醤油 大根　玉葱　塩	ミルク
4・18	金	うどんのナポリタン風 レタスと人参のスープ 果物	乾麺　玉葱　トマトピューレ 粉チーズ　油　醤油 レタス　人参　塩 バナナ	ミルク	お粥 きゅうりと人参の煮物 じゃがいもと玉葱の味噌汁 ヨーグルト	米 きゅうり　人参　片栗粉　みりん 砂糖　醤油 じゃがいも　玉葱　味噌 ヨーグルト	ミルク
5・19	土	お粥 人参のそぼろ煮 なすと小松菜の味噌汁	米 鶏ひき肉　人参　玉葱　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 なす　小松菜　味噌	ミルク	小松菜粥 玉葱の麩煮 人参となすのスープ	米　小松菜 玉葱　麩　片栗粉　みりん　砂糖 醤油 人参　なす　塩	ミルク
7・21	月	お粥 鶏肉と野菜の煮物 わかめときゅうりのスープ	米 鶏ひき肉　玉葱　人参　白菜 片栗粉　みりん　砂糖　醤油 生わかめ　きゅうり　塩	ミルク	にゅうめん 春雨と野菜の味噌煮 みかんヨーグルト	そうめん　葉葱　みりん　醤油 春雨　きゅうり　大根　片栗粉 みりん　味噌 ヨーグルト　みかん	ミルク
8・22	火	お粥 魚の野菜あんかけ かぶとかぼちゃの味噌汁	米 白身魚　キャベツ　人参　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 かぶ　かぼちゃ　味噌	ミルク	かぼちゃ粥 麩と野菜のスープ りんごのコンポート	米　かぼちゃ 麩　かぶ　キャベツ　塩 りんご	ミルク
9・23	水	煮込みうどん 高野豆腐とさつまいも煮 大根煮	乾麺　小松菜　みりん　醤油 高野豆腐　さつまいも　人参 片栗粉　みりん　砂糖　醤油 大根　片栗粉　醤油	ミルク	青のり粥 野菜のおかか煮 大根とさつまいものスープ	米　青のり 玉葱　人参　かつお節　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 大根　さつまいも　塩	ミルク
10・24	木	お粥 鶏肉と野菜のうま煮 キャベツとほうれん草のスープ	米 鶏ひき肉　人参　ブロッコリー 片栗粉　みりん　砂糖　醤油 キャベツ　ほうれん草　塩	ミルク	味噌粥 豆腐と野菜煮 人参とキャベツのすまし汁	米　味噌 絹豆腐　ほうれん草　玉葱　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 人参　キャベツ　醤油	ミルク
11・25	金	パン粥 シチュー風 白菜と人参のスープ	食パン 鶏ひき肉　玉葱　じゃがいも　牛乳 小麦粉　バター　塩 白菜　人参　塩	ミルク	しらす粥 トマトと白菜の煮物 玉葱ときゅうりの味噌汁	米　しらす干し トマト　白菜　片栗粉　みりん 砂糖　醤油 玉葱　きゅうり　味噌	ミルク
12・26	土	お粥 野菜の彩り煮 豆腐と玉葱の味噌汁	米 大根　人参　チンゲン菜　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 絹豆腐　玉葱　味噌	ミルク	おかか粥 具だくさん汁 果物	米　かつお節 大根　人参　玉葱　醤油 バナナ	ミルク
14・28	月	お粥 じゃがいもとツナ煮 大根ときゅうりの味噌汁	米 ツナ缶　じゃがいも　玉葱　片栗粉 みりん　砂糖　醤油 大根　きゅうり　味噌	ミルク	大根粥 きゅうりとじゃがいもの ミルクスープ 人参煮	米　大根 きゅうり　じゃがいも　牛乳　塩 人参　片栗粉　醤油	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。