

2025年 6月 献立表

日 ／ 曜	献立名	材 料 名				おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
2 16 ／ 月	ご飯 豚肉とビーマンの細切り炒め トマトとわかめの酢の物 卵とレタスの中華スープ 果物	七分づき米／かたくり粉 ／ごま油／きび砂糖／米粉 ／なたね油	豚肉／わかめ／鶏卵／牛乳 ／豆乳	青ピーマン／黄ピーマン ／にんじん／トマト／ きゅうり／レタス／ぶなしめじ	醤油／本みりん／清酒 ／米酢／かつお昆布 だし／塩／ココアパウ ダー／ベーキングパウ ダー	牛乳 ココアブラウニー	1食分 618 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.2 g
3 17 ／ 火	オクラ納豆ご飯 さわらの竜田揚げ 磯辺和え 味噌汁	七分づき米／かたくり粉 ／なたね油／じゃがいも ／オリーブ油	納豆／さわら／しらす干し ／刻みのり／油揚げ／ 味噌／牛乳／あおのり	オクラ／しょうが／こま つな／にんじん／もやし ／かぼちゃ／玉葱／こね ぎ	かつお昆布だし／醤油 ／本みりん／塩	牛乳 ベイクドポテト	1食分 547 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.9 g
4 ／ 水	ご飯 豆腐ハンバーグ 温野菜 味噌汁	七分づき米／パン粉／オ リーブ油／きび砂糖／か たくり粉／さつまいも／ 薄力粉	木綿豆腐／鶏ひき肉／干 ひじき／味噌	玉葱／かぶ／ブロッコ リー／にんじん／ごぼう ／えのきたけ／りんご ジュース／ほうれんそう	かつお昆布だし／塩／ 醤油／米酢／ベーキン グパウダー	りんごジュース 野菜クラッカー	1食分 557 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.9 g
5 19 ／ 木	ご飯 鮭の塩こうじ焼き じゃこビーマン なすとみょうがの味噌汁 果物	七分づき米／オリーブ油 ／じゃがいも／きび砂糖	生鮭／ちりめんじゃこ ／木綿豆腐／味噌／油揚げ	青ピーマン／なす／みよ うが／しょうが	塩こうじ／本みりん／ 醤油／かつお昆布だし ／清酒	麦茶 生姜ご飯おにぎり	1食分 449 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 7.8 g
6 20 ／ 金	野菜たっぷりキーマカレー グリーンサラダ	七分づき米／オリーブ油 ／じゃがいも／薄力粉／ きび砂糖	豚ひき肉／牛乳／寒天	にんにく／しょうが／玉葱 ／にんじん／ズッキーニ／ かぼちゃ／アスパラガス／ きゅうり／キャベツ／とう もろこし缶詰(ホム)／みか ん缶詰	塩／中濃ソース／トマ トケチャップ／カレー粉 ／塩／醤油／米酢	牛乳 つぶつぶ オレンジゼリー	1食分 528 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.3 g
7 21 ／ 土	あんかけやきそば 三色サラダ わかめスープ	蒸し中華めん／ごま油／ きび砂糖／かたくり粉／ 白ごま／米粉／バター／ さつまいも	豚肉／わかめ／牛乳	たけのこ／玉葱／にんじ ん／はくさい／きゅうり ／もやし／ねぎ	塩／白こしょう／かつ お昆布だし／醤油／米 酢／かつおだし	牛乳 さつまいものサブレ	1食分 536 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 23.1 g
9 23 ／ 月	ご飯 すずきの照り焼き 厚揚げと切干大根の煮物 味噌汁	七分づき米／はちみつ／ オリーブ油／きび砂糖／ 米粉／かたくり粉／なた ね油	すずき／生揚げ／味噌／ 牛乳／きな粉／豆乳／つ ぶあん	にんじん／切干しだいこ ん／さやいんげん／かぶ ／こまつな／えのきたけ	醤油／本みりん／かつ お昆布だし／ベーキン グパウダー	牛乳 米粉みそサウンド	1食分 544 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.7 g
10 24 ／ 火	ご飯 豚肉の梅しそ焼き じゃが芋といんげんの胡麻和え オクラとやまいもの味噌汁 果物	七分づき米／きび砂糖／ オリーブ油／じゃがいも ／白ごま／やまといも	豚肉／木綿豆腐／味噌／ まぐろ缶詰／干ひじき	大葉／さやいんげん／に んじん／オクラ／しょう が	梅干し／清酒／本みり ん／醤油／かつお昆 布だし	麦茶 ツナふりかけ おにぎり	1食分 566 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.7 g
11 25 ／ 水	そら豆ご飯 鮭の香味焼き 浅漬け すまし汁	七分づき米／白ごま／き び砂糖／ごま油／焼きふ ／さつまいも／バター	生鮭／味噌／牛乳／豆乳	そらめめ／しょうが／大 葉／ねぎ／かぶ／きゅう り／にんじん／ほうれん そう／えのきたけ	塩／清酒／本みりん／ 醤油／米酢／かつお 昆布だし／昆布だし	牛乳 スイートポテト	1食分 534 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.4 g
12 26 ／ 木	パン タンドリーチキン グリン野菜 スープ 果物	パン(ナチュール)／オ リーブ油／七分づき米／ 白ごま	鶏肉／ヨーグルト／ペ コン／しらす干し	にんにく／しょうが／玉 葱／ズッキーニ／かぼ ちゃ／赤ピーマン／キャ ベツ／にんじん／大葉	トマトケチャップ／カ レー粉／塩／醤油／ かつお昆布だし	麦茶 大葉としらすの おにぎり	1食分 485 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 12.3 g
13 27 ／ 金	ごま塩ごはん 肉豆腐 オクラのおかか和え 味噌汁	七分づき米／黒ごま／オ リーブ油／きび砂糖／か たくり粉／薄力粉／なた ね油	豚肉／木綿豆腐／かつお 節／油揚げ／味噌／牛乳 ／豆乳	玉葱／にんじん／しいた け／ねぎ／さやいんげん ／オクラ／もやし／なす ／こねぎ／パナナ	塩／かつお昆布だし／ 清酒／醤油／煮干しだ し／ベーキングパウ ダー	牛乳 パナナマフィン	1食分 636 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 22.3 g
14 28 ／ 土	ガパオライス キャベツと人参の甘酢和え スープ	七分づき米／オリーブ油 ／きび砂糖	豚ひき肉／牛乳／ゼラチ ン	にんにく／玉葱／青ピー マン／赤ピーマン／パジ ル／キャベツ／にんじん／チ ンゲン菜／えのきたけ／いち ごジャム	醤油／米酢／塩／か つお昆布だし	麦茶 ミルクプリン	1食分 494 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.4 g
30 ／ 月	ちゃんぽん風 浦上そばろ 果物	干しうどん／ごま油／オ リーブ油／糸こんにやく ／きび砂糖／米／白ごま	鶏肉／豆乳／豚肉／生鮭 ／わかめ／かまぼこ	しょうが／にんにく／キャ ベツ／にんじん／ねぎ／も やし／とうもろこし缶詰 (ホム)／ごぼう／しいたけ ／さやいんげん	かつお昆布だし／醤油 ／本みりん／清酒／塩	麦茶 鮭わかめおにぎり	1食分 518 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 10.5 g
18 ／ 水	ご飯 豆腐ハンバーグ 温野菜 味噌汁	七分づき米／パン粉／オ リーブ油／きび砂糖／か たくり粉／さつまいも／ 薄力粉	木綿豆腐／鶏ひき肉／干 ひじき／味噌／牛乳	玉葱／かぶ／ブロッコ リー／にんじん／ごぼう ／えのきたけ／ほうれん そう	かつお昆布だし／塩／ 醤油／米酢／ベーキン グパウダー	牛乳 野菜クラッカー	1食分 575 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.6 g



- ◎0. 1. 2歳児の食事は幼児の80%の量で、お昼に豆乳を飲みます。
- ◎食べ物と体の働きによって分類しています。
- ◎当日入荷する材料の都合により、食材を変更することがありますのでご了承ください。
- 献立変更については、その都度お知らせいたします。
- ◎咀嚼・嚥下の機能が未発達な0歳児～2歳児クラスは、一部食材を変更または、調理法を変えて提供します。
- ◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。
- ◎蜂蜜・黒砂糖は、てんさい糖・きび砂糖・メープルシロップに変更になることがあります。
- ◎果物は旬のものを使っていきたいと思っているのですが、気温や天候に左右されやすく変更が多くなってしまうため、「果物」の表記のみにさせていただきます。詳細はディスプレイをご覧ください。
- ◎保育園の食事で・そば・ビーナッツ・くるみ・エビ・カニは使用しません



♪たべものクイズ

なんという なまえの たべものでしょう？



♪ヒント♪

きいろい ようふくに
つつまれている、たべる
ときは、そのなかを
たべるよ。きいろの
なまえは みどりいろ なん
だって。



今月の郷土料理

ちゃんぽん風、浦上そばろ
＜30日(月)、昼食＞

今月は、長崎県の郷土料理を紹介します。

◎ちゃんぽん

豚肉や魚介類、野菜を具とした
麺料理。明治時代中期に、中華
料理店の店主が、中国人留学生
に安くて栄養のあるものを食べ
せようと、福建省で自身が食べ
ていた料理をベースに考案したのが「ちゃんぽん」の発祥と
されています。



ちゃんぽんという名称は、中国語の「喰飯(シャンポン)」
がなまったものという説や、ポルトガル語で混ぜるという
意味の「チャンポン」からきたという説などがあります。
保育園では、中華麺の代わりに、うどんを使用して提供し
ます。

◎浦上(うらかみ)そばろ

長崎県浦上地区でキリスト教を布教していたポルトガル
人宣教師が、当時肉を食べる習慣がなかった信徒たちに
「健康にいい食べ物」として豚肉を食べさせようとして作ら
れたのが始まりと言われている。その後、信徒らは、豚肉
の量を少なくし、野菜をたっぷり入れて作るようになりました。

名前の由来は、ポルトガル
語で余り物を意味する
「ソブラード」からきたと
いう説や、素材を粗く切
ることを表す「粗ぼろ」からきた
という説などがあります。



☆6月は食育月間です☆

食育って難しそう…そもそも何をすればいいの……？
と感じられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

保育所における食育は、**食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもへの成長**を目指しています(※1)。農林水産省『食育』とは」というページ(※2)では、食育の説明文は、『**生きる上での基本**であって、』から始まります。生きていく上で欠かせない“食”に関する内容は全て食育につながります。つまり、日々の食生活そのものが**食育そのもの**と言っても過言ではないかもしれません。

食べ物に関する”おしゃべり”：「今日のお昼なに食べた？」これも大事な食育です。何が入っていたか？＝食べ物**の名前**を知り、**どんな味**がしたのか？＝味の表現方法を知ることができます。「明日のごはんなんだろう？」と楽しみにしてくれると嬉しいです。時々、玄関前に野菜などの展示をしているので、触ったり、匂いをかいだりして、話題にしてもらえたらと思っています。

食に関わるお手伝い：野菜の下処理(皮むき・包丁で切るだけではなくちぎる等も)、混ぜる、よそう…色々ありますが、お箸等の食具を用意する、下膳するのも食育。食べるまでにどんな人が関わっているのか知れるのも、そして、「いただきます」「ごちそうさま」と気持ちを込めて言えるのも大切です。



「食べるのが好き！」

そんな子どもたちになってほしいですね。

※1)

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h29/h29_h/book/part2/chap2/b2_c2_4_01.html

※2) <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/network/about/index.html>



★歯と口の健康週間★

6(む)4(し)にちなみ、6月4日の虫歯予防デーから、6月10日までの1週間を歯と口の健康週間としています。

★歯を強くする食べ物

カルシウムを含む食品は歯を強くしてくれる食品です。

保育園での日々の食事でも登場しています！

(例：しらす、油揚げ、ひじき、こまつな、牛乳など)

★よくかんで食べる

よくかむことであごや歯がしっかりと発達します。

味覚の発達や、肥満の予防にもつながります。

何回かんで食べているか、数えてみましょう。



「たべものクイズ」のこたえは、「バナナ」でした！

「みどりいろ」から「きいろ」に へんしんするには、「じかん」と「おんど(あつい・さむい)」などを
ちゃんと おせわする ひつようがあるんだよ。
どのくらいの じかんが かかるのかな？



延長おやつ献立表

	2・16(月)	3・17(火)	4・18(水)	5・19(木)	6・20(金)	7・21(土)
延長おやつ	ゆかりおにぎり	マカロニきな粉	チャーハン	ようかん	焼きおにぎり	メープル蒸しパン
材料	7分づき米・ゆかり	マカロニ・きな粉・きび砂糖・塩	7分づき米・オリーブ油・豚ひき肉・ねぎ・人参・とうもろこし缶詰・醤油・塩	寒天・こしあん	七分づき米・本みりん・醤油	米粉・ベーキングパウダー・メープルシロップ・なたね油
	9・23(月)	10・24(火)	11・25(水)	12・26(木)	13・27(金)	14・28(土)
延長おやつ	しらすせんべい	ココアプリン	ホットケーキ	焼きビーフン	ぶどうゼリー	シナモントースト
材料	七分づき米・しらす干し・醤油・ごま・青のり	豆乳・ゼラチン・きび砂糖・ココアパウダー	ホットケーキ粉・豆乳・なたね油・メープルシロップ	ビーフン・オリーブ油・豚ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・塩・醤油・ごま油	ぶどうジュース・寒天・きび砂糖	米パン・きび砂糖・シナモン
	30(月)					
延長おやつ	ジャムサンド					
材料	米パン・ブルーベリージャム					

2025年6月 離乳食献立表

ひだまり保育園

日 曜	初期①		初期②		中期				後期			
	午前食		午前食		午前食		午後食		午前食		午後食	
	献立名	材料	献立名	材料	献立名	材料	献立名	材料	献立名	材料	献立名	材料
2 ・ 16 (月)	10倍粥 トマトとじゃがいものペースト 人参スープ	七分づき米・昆布だし・ト マト・じゃがいも・人参	10倍粥 トマトとじゃがいものペースト 麩と人参のスープ	七分づき米・昆布だし・ト マト・じゃがいも・人参・麩	6倍粥 しらすのトマト煮 じゃがいものとうろろ煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・しらす 干し・片栗粉・トマト・じゃがい も・人参・ぶなしめじ・塩・醤油	6倍粥 かれいと人参のだし煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれ い・砂糖・醤油・片栗粉・人 参・かつお昆布だし・じゃがい も・わかめ・味噌	3倍粥 肉団子のトマト煮 蒸しじゃがいも すまし汁	七分づき米・昆布だし・豚ひ き肉・片栗粉・トマト・じゃがい も・人参・ぶなしめじ・塩・醤油	3倍粥 かれいの照り焼き 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれ い・砂糖・醤油・オリーブ油・ 人参・かつお昆布だし・じゃがい も・わかめ・味噌
3 ・ 17 (火)	10倍粥 かぼちゃのペースト 小松菜のスープ	七分づき米・昆布だし・か ぼちゃ・小松菜	10倍粥 かぼちゃ豆乳ペースト 小松菜のスープ	七分づき米・昆布だし・か ぼちゃ・小松菜・豆乳	オクラ納豆粥 かぼちゃと鯛の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・納豆・ オクラ・醤油・かぼちゃ・鯛・ 砂糖・醤油・片栗粉・小松菜・ 人参・味噌	6倍粥 鮭と野菜の和風煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・ 小松菜・醤油・片栗粉・人参・ かつお昆布だし・かぼちゃ・ 味噌	オクラ納豆粥 かぼちゃと鯛のお焼き 味噌汁	七分づき米・昆布だし・納豆・ オクラ・醤油・かぼちゃ・鯛・ 砂糖・醤油・片栗粉・オリーブ 油・小松菜・人参・味噌	3倍粥 棒つくね 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひ き肉・小松菜・醤油・片栗粉・ オリーブ油・人参・かつお昆 布だし・かぼちゃ・味噌
4 ・ 18 (水)	10倍粥 ブロッコリーのペースト さつまいもとかぶのスープ	七分づき米・昆布だし・ブ ロッコリー・さつまいも・か ぶ	10倍粥 豆腐とブロッコリーのペース ト さつまいもとかぶのスープ	七分づき米・昆布だし・ブ ロッコリー・さつまいも・か ぶ・豆腐	6倍粥 豆腐とブロッコリーの とうろろ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・ 塩・醤油・片栗粉・ブロッコ リー・かぶ・ほうれん草・味噌	6倍粥 さつまいもとかれいの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・さつま いも・かれい・砂糖・醤油・片 栗粉・かぶ・かつお昆布だし・ 人参・えのきたけ・味噌	3倍粥 豆腐ハンバーグ 茹でブロッコリー 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・ 鶏ひき肉・干ひじき・塩・醤 油・片栗粉・オリーブ油・ブ ロッコリー・かぶ・ほうれん 草・味噌	3倍粥 さつまいもとかれいの煮物 かぶ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・さつま いも・かれい・砂糖・醤油・片 栗粉・かぶ・かつお昆布だし・ 人参・えのきたけ・味噌
5 ・ 19 (木)	10倍粥 じゃがいものペースト なすのスープ	七分づき米・昆布だし・ じゃがいも・なす	10倍粥 じゃがいものペースト なすと豆腐のスープ	七分づき米・昆布だし・ じゃがいも・なす・豆腐	6倍粥 鮭とじゃがいもの塩こうじ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・ 塩こうじ・片栗粉・じゃがいも・ なす・麩・味噌	6倍粥 なすと豆腐のみそ煮 スープ	七分づき米・昆布だし・なす・ 豆腐・味噌・砂糖・片栗粉・か つお昆布だし・じゃがいも・ 塩・醤油	3倍粥 鮭の塩こうじ焼き じゃがいも 味噌汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・ 塩こうじ・オリーブ油・じゃが いも・なす・麩・味噌	3倍粥 麻婆茄子 スープ	七分づき米・昆布だし・なす・ 豚ひき肉・豆腐・味噌・砂糖・ 片栗粉・かつお昆布だし・じゃ がいも・塩・醤油
6 ・ 20 (金)	10倍粥 アスパラのペースト かぼちゃスープ	七分づき米・昆布だし・ア スパラガス・じゃがいも・ かぼちゃ	10倍粥 アスパラのペースト かぼちゃ豆乳スープ	七分づき米・昆布だし・ア スパラガス・じゃがいも・ かぼちゃ・豆乳	6倍粥 たらと野菜煮 スープ	七分づき米・昆布だし・たら・ 玉ねぎ・塩・片栗粉・ズッキー ニ・かぼちゃ・人参・味噌	6倍粥 魚の洋風煮 キャベツスープ	七分づき米・昆布だし・鯛・ じゃがいも・アスパラガス・人 参・塩・片栗粉・かつお昆布 だし・キャベツ・醤油	3倍粥 ハンバーグ グリル野菜 スープ	七分づき米・昆布だし・豚ひ き肉・玉ねぎ・塩・片栗粉・オ リーブ油・ズッキーニ・かぼ ちゃ・人参・味噌	3倍粥 魚の洋風煮 キャベツスープ	七分づき米・昆布だし・鯛・ じゃがいも・アスパラガス・人 参・塩・片栗粉・かつお昆布 だし・キャベツ・醤油
7 ・ 21 (土)	10倍粥 さつまいもペースト 白菜スープ	七分づき米・昆布だし・さ つまいも・白菜	10倍粥 さつまいもペースト 麩と白菜のスープ	七分づき米・昆布だし・さ つまいも・白菜・麩	中華風粥 さつまいも豆乳スープ	七分づき米・昆布だし・白菜・ 人参・醤油・さつまいも・ね ぎ・塩・豆乳	6倍粥 さつまいもとしらすの とうろろ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・さつま いも・しらす干し・醤油・片栗 粉・かつお昆布だし・白菜・人 参・味噌	中華風粥 さつまいも豆乳スープ	七分づき米・昆布だし・豚ひ き肉・白菜・人参・醤油・さつ まいも・ねぎ・塩・豆乳	3倍粥 さつまいものお焼き 味噌汁	七分づき米・昆布だし・さつま いも・しらす干し・醤油・片栗 粉・オリーブ油・かつお昆布 だし・白菜・人参・味噌
9 ・ 23 (月)	10倍粥 人参とかぶのペースト 小松菜スープ	七分づき米・昆布だし・人 参・かぶ・小松菜	10倍粥 人参とかぶのペースト 豆腐と小松菜スープ	七分づき米・昆布だし・人 参・かぶ・小松菜・豆腐	6倍粥 かれいと野菜のみそ風味煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・かれ い・味噌・砂糖・片栗粉・か ぶ・人参・切り干し大根・小松 菜・塩・醤油	6倍粥 豆腐と青菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・ 小松菜・醤油・片栗粉・かつ お昆布だし・人参・かぶ・味噌	3倍粥 かれいの味噌漬け焼き かぶと人参 すまし汁	七分づき米・昆布だし・かれ い・味噌・砂糖・オリーブ油・ かぶ・人参・切り干し大根・小 松菜・塩・醤油	3倍粥 豆腐入りつくね 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひ き肉・豆腐・小松菜・醤油・片 栗粉・オリーブ油・かつお昆 布だし・人参・かぶ・味噌
10 ・ 24 (火)	10倍粥 人参ペースト じゃがいもスープ	七分づき米・昆布だし・人 参・じゃがいも	10倍粥 麩と人参ペースト じゃがいもスープ	七分づき米・昆布だし・人 参・じゃがいも・麩	6倍粥 かじきと野菜煮 オクラの味噌汁	七分づき米・昆布だし・じゃが いも・人参・かじき・醤油・片 栗粉・オクラ・豆腐・味噌	6倍粥 じゃがいもの魚そぼろ あんかけ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・じゃが いも・鯛・砂糖・醤油・片栗 粉・さやいんげん・かつお昆 布だし・人参・味噌	3倍粥 かじきと野菜のお焼き オクラの味噌汁	七分づき米・昆布だし・じゃが いも・人参・かじき・醤油・オ リーブ油・オクラ・豆腐・味噌	3倍粥 じゃがいものそぼろあんかけ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・じゃが いも・鶏ひき肉・砂糖・醤油・ 片栗粉・さやいんげん・かつ お昆布だし・人参・味噌
11 ・ 25 (水)	10倍粥 さつまいもとかぶのペースト ほうれん草のスープ	七分づき米・昆布だし・さ つまいも・かぶ・ほうれん 草	10倍粥 さつまいもとかぶのペースト 麩とほうれん草のスープ	七分づき米・昆布だし・さ つまいも・かぶ・ほうれん 草・麩	そら豆粥 れいかぶの和風煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・そら 豆・塩・生鮭・砂糖・醤油・片 栗粉・かぶ・ほうれん草・麩・ 味噌	6倍粥 しらすとさつまいも煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・さつま いも・ほうれん草・しらす干 し・片栗粉・かつお昆布だし・ かぶ・人参・えのきたけ・味噌	そら豆粥 焼き鮭 かぶ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・そら 豆・塩・生鮭・オリーブ油・か ぶ・ほうれん草・麩・味噌	3倍粥 しらすとさつまいものお焼き 味噌汁	七分づき米・昆布だし・さつま いも・ほうれん草・しらす干 し・片栗粉・オリーブ油・かつ お昆布だし・かぶ・人参・えの きたけ・味噌
12 ・ 26 (木)	10倍粥 キャベツと人参のペースト かぼちゃと玉ねぎのスープ	七分づき米・昆布だし・ キャベツ・人参・かぼ ちゃ・玉ねぎ	10倍粥 キャベツと人参のペースト かぼちゃポタージュ	七分づき米・昆布だし・ キャベツ・人参・かぼ ちゃ・玉ねぎ・豆乳	6倍粥 鯛と夏野菜煮 スープ	七分づき米・昆布だし・鯛・ ズッキーニ・かぼちゃ・醤油・ 砂糖・片栗粉・キャベツ・玉ね ぎ・塩	6倍粥 かれいの煮付け 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれ い・砂糖・醤油・片栗粉・人 参・かつお昆布だし・かぼ ちゃ・味噌	3倍粥 鶏団子と夏野菜のトマト煮 スープ	七分づき米・昆布だし・鶏ひ き肉・ズッキーニ・かぼちゃ・ トマトケチャップ・砂糖・片栗 粉・キャベツ・玉ねぎ・塩・醤 油	3倍粥 かれいの煮付け 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれ い・砂糖・醤油・片栗粉・人 参・かつお昆布だし・かぼ ちゃ・味噌
13 ・ 27 (金)	10倍粥 小松菜と玉ねぎのペースト 人参のスープ	七分づき米・昆布だし・小 松菜・玉ねぎ・人参	10倍粥 小松菜と玉ねぎのペースト 豆腐と人参のスープ	七分づき米・昆布だし・小 松菜・玉ねぎ・人参・豆腐	6倍粥 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・ さやいんげん・人参・砂糖・醤 油・片栗粉・なす・玉ねぎ・味 噌	6倍粥 なすとたらのみそ煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・なす・ たら・人参・味噌・砂糖・片栗 粉・かつお昆布だし・オクラ・ 小松菜・塩・醤油	3倍粥 肉豆腐 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・ 豚ひき肉・さやいんげん・人 参・砂糖・醤油・片栗粉・な す・玉ねぎ・味噌	3倍粥 なすとたらのみそ煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・なす・ たら・人参・味噌・砂糖・片栗 粉・かつお昆布だし・オクラ・ 小松菜・塩・醤油
14 ・ 28 (土)	10倍粥 キャベツペースト チンゲン菜スープ	七分づき米・昆布だし・ キャベツ・チンゲン菜・玉 ねぎ	10倍粥 麩とキャベツのペースト チンゲン菜スープ	七分づき米・昆布だし・ キャベツ・チンゲン菜・玉 ねぎ・麩	しらすと野菜粥 味噌汁	七分づき米・昆布だし・しらす 干し・人参・玉ねぎ・醤油・チ ンゲン菜・えのきたけ・味噌・ 片栗粉	6倍粥 麩と野菜のとうろろ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・麩・ キャベツ・チンゲン菜・塩・醤 油・片栗粉・かつお昆布だし・ 人参・味噌	豚肉と野菜のお粥 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひ き肉・人参・玉ねぎ・醤油・チ ンゲン菜・えのきたけ・味噌	3倍粥 野菜入り鶏つくね 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひ き肉・キャベツ・チンゲン菜・ 塩・醤油・片栗粉・オリーブ 油・かつお昆布だし・人参・味 噌
30 (月)	10倍粥 人参ペースト キャベツスープ	七分づき米・昆布だし・人 参・キャベツ	10倍粥 豆乳入り人参ペースト 麩とキャベツのスープ	七分づき米・昆布だし・人 参・キャベツ・豆乳・麩	6倍粥 鮭と野菜の照り煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・ 砂糖・醤油・片栗粉・人参・ キャベツ・麩・味噌	6倍粥 かれいとキャベツの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれ い・キャベツ・醤油・塩・片栗 粉・かつお昆布だし・人参・ね ぎ・味噌	3倍粥 鮭の照り焼き 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・ 砂糖・醤油・オリーブ油・人 参・キャベツ・麩・味噌	3倍粥 キャベツハンバーグ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひ き肉・キャベツ・醤油・塩・片 栗粉・オリーブ油・かつお昆 布だし・人参・ねぎ・味噌

◎各食事にミルク(アイクレオ)も飲みます。

◎当日入荷する材料の都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

