

2025年 7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		
1 15 ／ 火	ご飯 ぶりの柚庵焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁 果物	七分づき米／オリ ーブ油／きび砂 糖／かたくり粉	ぶり／油揚げ／鶏卵	ゆず／にんじん／切干しだい こん／玉葱／ほうれんそう／ 生しいたけ	醤油／かつお昆布 だし／本みりん／ 塩／ゆかり	麦茶 ゆかりおにぎり	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.0 g
2 16 ／ 水	とうもろこしご飯 鶏のごま照り焼き こまつな和え物 味噌汁	七分づき米／きび 砂糖／白ごま／オ リーブ油／薄力粉 ／なたね油	鶏肉／油揚げ／味噌 ／牛乳／豆乳	とうもろこし／こまつな／ にんじん／もやし／なす／ オクラ	醤油／清酒／かつお 昆布だし／昆布だし ／本みりん／塩／ ベーキングパウダー	牛乳 キャラット マフィン	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 17.8 g
3 17 ／ 木	ご飯 鮭の西京焼き トマトとえのきの酢の物 すまし汁 果物	七分づき米／きび 砂糖／オリーブ油 ／やまといも	生鮭／味噌／牛乳／ 寒天／こしあん	トマト／きゅうり／えのき たけ／にんじん／ごぼう	本みりん／米酢／ 塩／醤油／かつお 昆布だし	牛乳 水ようかん	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 8.1 g
4 18 ／ 金	夏野菜カレー キャベツと レーズンのサラダ	七分づき米／オリ ーブ油／なたね 油／薄力粉／焼き ふ／黒砂糖	鶏肉／牛乳	にんにく／しょうが／りんご／ブ ルーン／玉葱／セロリー／にんじ ん／かぼちゃ／なす／ズッキー ニ／キャベツ／赤ピーマン／黄ピー マン／とうもろこし缶詰(ホム)／ 干しぶどう	塩／中濃ソース／ トマトケチャップ ／カレー粉／米酢	牛乳 麩のラスク	エネルギー 547 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.6 g
5 19 ／ 土	豚肉のみそ丼 ゴマ酢和え すまし汁	七分づき米／オリ ーブ油／きび砂 糖／白ごま／米粉 ／なたね油	豚肉／味噌／木綿豆 腐／牛乳／豆乳	にんじん／玉葱／さやいん げん／こまつな／キャベツ ／なめこ／バナナ	醤油／かつお昆布 だし／米酢／塩／ ベーキングパウ ダー	牛乳 バナナパンケーキ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.3 g
7 ／ 月	七夕チャーハン 短冊サラダ お星さまスープ	七分づき米／オリ ーブ油／きび砂 糖／おこめリング	豚ひき肉／寒天	にんじん／生しいたけ／ねぎ／と うもろこし缶詰(ホム)／さやいん げん／きゅうり／だいこん／オク ラ／玉葱／パインアップル缶詰／ みかん缶詰／もも缶詰	塩／醤油／米酢／か つお昆布だし	麦茶 おこめリング キラキラフルツ ゼリー	エネルギー 538 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.9 g
8 22 ／ 火	ご飯 【非常食】いわしの煮付け モロヘイヤのおひたし すまし汁	七分づき米／米粉 ／きび砂糖／なた ね油	【非常食】いわしの 煮付け／わかめ／木 綿豆腐／牛乳	モロヘイヤ／もやし／えの きたけ／みつば／ぶなしめ じ／パインアップル缶詰	醤油／かつお昆布 だし／塩／ベーキ ングパウダー	牛乳 パイン蒸しパン	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 26.6 g
9 23 ／ 水	ご飯 豚肉の玉ねぎ焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁 果物	七分づき米／きび 砂糖／オリーブ油 ／白ごま	豚肉／油揚げ／味噌 ／生鮭	玉葱／さやいんげん／もや し／にんじん／とうが／ こねぎ	米酢／醤油／かつ お昆布だし／食塩 ／煮干しだし	麦茶 鮭おにぎり	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.7 g
10 24 ／ 木	ご飯 すずきの香味焼き じゃがいもの和風炒め 味噌汁	七分づき米／きび 砂糖／白ごま／ご ま油／じゃがいも ／オリーブ油／マ カロニ	すずき／わかめ／味 噌／牛乳／きな粉	大葉／青ピーマン／かぼ ちゃ／ぶなしめじ／こまつ な	醤油／本みりん／ 清酒／塩／かつお 昆布だし	牛乳 マカロニあべかわ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 9.7 g
11 25 ／ 金	麻婆ナス丼 チンゲン菜の和え物 スープ 果物	七分づき米／オリ ーブ油／きび砂 糖／かたくり粉／ ごま油／米粉／な たね油	豚ひき肉／味噌／牛 乳	なす／ねぎ／チンゲン菜／ にんじん／もやし／玉葱／ とうもろこし缶詰(ホム)／生 しいたけ	塩／かつおだし／ 醤油／かつお昆布 だし／ベーキング パウダー／ココア	牛乳 ココアケーキ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.5 g
12 26 ／ 土	チキンライス フレンチサラダ スープ	七分づき米／なた ね油／オリーブ油 ／さつまいも／か たくり粉／きび砂 糖／黒ごま	鶏肉／ベーコン／牛 乳	玉葱／にんじん／とうもろこ し缶詰(ホム)／グリーンピース／ キャベツ／きゅうり／みかん 缶詰／かぶ	清酒／塩／トマトケ チャップ／米酢／醬 油／かつお昆布だし	牛乳 大学芋もち	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 11.7 g
14 28 ／ 月	ご飯 ヤンニョムチキン 三色ナムル わかめスープ	七分づき米／かたく り粉／ごま油／ きび砂糖／白ごま	鶏肉／わかめ／木綿 豆腐／かつお節／し らす干し	にんにく／ほうれんそう／ にんじん／もやし／干し椎 茸／ねぎ	本みりん／塩／醬 油／トマトケ チャップ／米酢／ かつお昆布だし	麦茶 おかかしらす おにぎり	エネルギー 460 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 7.0 g
29 ／ 火	じゃじゃ麺 ごぼうサラダ 果物	干しうどん／オリ ーブ油／きび砂 糖／薄力粉／黒砂 糖／なたね油／黒 ごま	豚ひき肉／味噌／牛 乳／豆乳	玉葱／しょうが／きゅうり ／ごぼう／にんじん／キャ ベツ	醤油／米酢／塩／ ベーキングパウ ダー	牛乳 がんづき	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.5 g
30 ／ 水	ご飯 焼きししゃも(幼児) ぶりの塩焼き(乳児) 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 果物	七分づき米／きび 砂糖／かたくり粉 ／じゃがいも／オ リーブ油(乳児)	ししゃも(幼児)／ぶり (乳児)／鶏ひき肉 ／味噌／油揚げ	とうが／さやいんげん／ 玉葱／なす／しょうが	塩／かつお昆布だ し／醤油／清酒／ 本みりん	麦茶 きつねおにぎり	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 12.3 g
31 ／ 木	パン 鶏肉のマーマレード焼き 花野菜サラダ 豆乳かぼちゃポタージュ	パン(ナチュール) ／オリーブ油 ／きび砂糖	鶏肉／ちりめんじゃ こ／調製豆乳／牛乳	にんにく／マーマレード／カ リフラワー／ブロックリー／ とうもろこし缶詰(ホム)／玉葱 ／かぼちゃ／とうもろこし／ パセリ	塩／白こしょう／醬 油／米酢／コンソメ	牛乳 とうもろこし	エネルギー 514 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 13.4 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。

◎食べ物と体を働かす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おりますが、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。

◎保育園の食事では、そば・ピーナッツ・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“やさい”でしょう？



♪ヒント♪
いつも たべているのは
きいろくて あま〜い
つぶの ところ。
みどりの ようふくに つつま
れて いるんだね。



今月の郷土料理 ～岩手県～

じゃじゃ麺、がんづき

<29日 昼食、おやつ>

◎じゃじゃ麺

じゃじゃ麺とは、岩手県盛岡市のご当地麺で、平打ち麺の上に、肉味噌ときゅうりなどをのせた麺料理です。麺と肉味噌、具材を混ぜて食べますが、お好みでラー油や酢、にんにくなどを加えて、自分好みの味にできるのが醍醐味です。食べ終わった後の残った肉味噌に溶いた生卵とゆで汁を入れて作る「チータンタン」という卵スープも特徴的です。



保育園では、うどんを使用して提供します。

◎がんづき

がんづきとは、小麦粉の生地を重曹と酢で膨らませた「蒸しパン」です。名前の由来は、丸い形と、上にのせられたごまが、満月に向かって飛んでいる雁のようであることから言われています。もちりとした食感が特徴的です。保育園では、ベーキングパウダーを使用して提供します。



☆暑い夏を乗り切ろう☆



とうとう夏の到来です。急に暑くなりましたが、しっかり食事・水分・塩分をとり、今年の夏も元気に乗りきりましょう。

暑い夏を過ごすコツを紹介しますので、ぜひ試してみてくださいね。

「朝・昼・夕、1日3度の食事をとろう」

特に朝食は1日のはじまりにもなり、体のリズムを整えるために欠かせません。



「合言葉は、糖質+ビタミンB1」

糖質はエネルギー源に、ビタミンB1はその糖質を効率よくエネルギー源へ変化させるために必要な栄養素です。ビタミンB1は、豚肉や豆類に多く含まれています。そのため……“ご飯”だけで食べるのではなく、炒めた豚肉と一緒に食べたり、枝豆を混ぜておにぎりにしたり、納豆ごはんにしてもいいでしょう。

※枝豆を食べる時は…**誤嚥**に気をつけて
すりつぶしたり、刻んでから食べさせてください。

時間がない中で「しっかり食事をとろう」「朝が大事」と言われても……そんな時はぜひこの合言葉を思い出してください。

無理は禁物。息抜きもしながら夏を乗り切りましょう。

★七夕★



七夕は、旧暦7月7日に天の川をはさんで、織姫と彦星が一番輝いているように見えたことから、この日を1年に1度のめぐりあいの日と、中国で考えられたことから始まりました。

保育園では、七夕チャーハンと、野菜を短冊に見立てたサラダ、星の形のオクラを浮かべたスープの提供を予定しています。



食事で七夕の雰囲気味わって
もらえると嬉しいです。

「たべものクイズ」の こたえは、
「とうもろこし」でした！うえの ほうに
ついている“おひげ”は、きいろい つぶの
かずと おなじなんだって。おひげが
たくさんあると、つぶも たくさんあると
いうことだね。



延長おやつ献立表

		1・15(火)	2・16(水)	3・17(木)	4・18(金)	5・19(土)
延長おやつ		ココアプリン	ツナおにぎり	さつまいもきな粉	焼きビーフン	いちごジャムサンド
材料		豆乳・水・ゼラチン・きび砂糖・ココアパウダー	七分づき米・ツナ缶・醤油	さつまいも・きな粉・きび砂糖	ビーフン・オリーブ油・豚ひき肉・キャベツ・人参・塩・醤油・ごま油	米パン・いちごジャム
	7(月)	8・22(火)	9・23(水)	10・24(木)	11・25(金)	12・26(土)
延長おやつ	黒糖蒸しパン	わかめおにぎり	ピザトースト	ごま塩おにぎり	五平もち風	シュガートースト
材料	米粉・水・ベーキングパウダー・黒糖・なたね油	七分づき米・わかめ・塩	米パン・ケチャップ・ツナ缶・ピーマン・コーン缶	七分づき米・ごま・塩	七分づき米・味噌・きび砂糖・ごま・水	米パン・砂糖・なたね油
	14・28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
延長おやつ	みかんゼリー	おかかおにぎり	メープル蒸しパン	りんごゼリー		
材料	みかんジュース・水・寒天・きび砂糖	七分づき米・かつお節・醤油	米粉・水・ベーキングパウダー・メープルシロップ・なたね油	りんごジュース・水・寒天・きび砂糖		

2025年7月 離乳食献立表

ひだまり保育園

	初期①		初期②		中期				後期			
日 曜	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
1 15 ／ 火	10倍粥 ほうれん草ペースト 人参スープ	七分づき米・昆布だし・ ほうれん草・人参	10倍粥 ほうれん草と豆腐ペースト 人参スープ	七分づき米・昆布だし・ ほうれん草・豆腐・人参	6倍粥 かれい・野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ かれい・人参・砂糖・醬 油・切り干し大根・ほうれ ん草・味噌・片栗粉	6倍粥 ほうれん草と豆腐の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 豆腐・ほうれん草・塩・醬 油・片栗粉・かつお昆布 だし・人参・玉ねぎ・味噌	3倍粥 かれいの照り焼き 人参 味噌汁	七分づき米・かれい・昆 布だし・砂糖・醬油・オ リーブ油・人参・切り干し 大根・ほうれん草・味噌	3倍粥 ほうれん草入り鶏つくね 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 鶏ひき肉・ほうれん草・ 塩・醬油・片栗粉・オリ ーブ油・かつお昆布だし・ 人参・玉ねぎ・味噌
2 16 ／ 水	10倍粥 人参ペースト かぶのスープ	七分づき米・昆布だし・ 人参・かぶ	10倍粥 人参ペースト かぶと麩のスープ	七分づき米・昆布だし・ 人参・かぶ・麩	6倍粥 かぶとかじきの煮物 なすの味噌汁	七分づき米・昆布だし・ かじき・かぶ・醬油・片栗 粉・なす・人参・味噌	6倍粥 たらとなすの味噌煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・た ら・なす・人参・味噌・砂 糖・片栗粉・かつお昆布 だし・かぶ・オクラ・塩・醬 油	3倍粥 棒つくね かぶ なすの味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 鶏ひき肉・醬油・片栗粉・ オリーブ油・かぶ・なす・ 人参・味噌	3倍粥 たらとなすの味噌煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・た ら・なす・人参・味噌・砂 糖・片栗粉・かつお昆布 だし・かぶ・オクラ・塩・醬 油
3 17 ／ 木	10倍粥 さつまいもペースト トマトスープ	七分づき米・昆布だし・さ つまいも・トマト	10倍粥 さつまいも豆乳ペースト トマトスープ	七分づき米・昆布だし・さ つまいも・豆乳・トマト	6倍粥 鮭のみそ風味煮 さつまいものやわらか煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・ 生鮭・味噌・砂糖・片栗 粉・さつまいも・人参・塩・ 醬油	6倍粥 鯛のトマト煮 さつまいものスープ	七分づき米・昆布だし・ 鯛・人参・トマト・塩・片栗 粉・かつお昆布だし・さつ まいも・醬油	3倍粥 鮭のみそ風味焼き 蒸しさつまいも すまし汁	七分づき米・昆布だし・ 生鮭・味噌・砂糖・オリ ーブ油・さつまいも・人参・ 塩・醬油	3倍粥 肉団子のトマト煮 さつまいもスープ	七分づき米・昆布だし・ 豚ひき肉・人参・トマト・ 塩・片栗粉・かつお昆布 だし・さつまいも・醬油
4 18 ／ 金	10倍粥 かぼちゃペースト キャベツスープ	七分づき米・昆布だし・ かぼちゃ・キャベツ	10倍粥 かぼちゃペースト キャベツと麩のスープ	七分づき米・昆布だし・ かぼちゃ・キャベツ・麩	6倍粥 かれいと夏野菜煮 スープ	七分づき米・昆布だし・ かれい・ズッキーニ・か ぼちゃ・なす・塩・醬油・ 片栗粉・人参・キャベツ	6倍粥 鮭とかぼちゃ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 生鮭・キャベツ・かぼ ちゃ・塩・片栗粉・かつお 昆布だし・なす・玉ねぎ・ 味噌	3倍粥 かつおと夏野菜煮 スープ	七分づき米・昆布だし・ かつお・ズッキーニ・かぼ ちゃ・なす・塩・醬油・片 栗粉・人参・キャベツ	3倍粥 キャベツハンバーグ 蒸しかぼちゃ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 豚ひき肉・キャベツ・塩・ 片栗粉・オリーブ油・か ぼちゃ・かつお昆布だし・ なす・玉ねぎ・味噌
5 19 ／ 土	10倍粥 人参ペースト 小松菜と玉ねぎのスープ	七分づき米・昆布だし・ 人参・小松菜・玉ねぎ	10倍粥 人参ペースト 小松菜と玉ねぎのスープ	七分づき米・昆布だし・ 人参・小松菜・玉ねぎ	6倍粥 麩と野菜のうま煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 麩・人参・砂糖・醬油・片 栗粉・小松菜・豆腐・味 噌	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・砂糖・醬 油・片栗粉・かつお昆布 だし・玉ねぎ・人参・味噌	3倍粥 肉団子と野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 豚ひき肉・人参・砂糖・醬 油・片栗粉・小松菜・豆 腐・味噌	3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・砂糖・醬 油・片栗粉・かつお昆布 だし・玉ねぎ・人参・味噌
7 ／ 月	10倍粥 大根のペースト 人参のスープ	七分づき米・昆布だし・ 大根・人参	10倍粥 大根のペースト 人参豆乳スープ	七分づき米・昆布だし・ 大根・人参・豆乳	しらすと野菜粥	七分づき米・昆布だし・し らす干し・人参・さやいん げん・醬油・大根・オク ラ・塩	6倍粥 かじきと野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ かじき・人参・砂糖・醬 油・片栗粉・かつお昆布 だし・大根・長ねぎ・味噌	3倍粥 豚肉と野菜粥 人参と大根 オクラスープ	七分づき米・昆布だし・ 豚ひき肉・人参・さやい んげん・醬油・大根・オク ラ・塩	3倍粥 かじきと野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ かじき・人参・砂糖・醬 油・片栗粉・かつお昆布 だし・大根・長ねぎ・味噌
8 22 ／ 火	10倍粥 モロヘイヤのペースト かぶのスープ	七分づき米・昆布だし・モ ロヘイヤ・かぶ	10倍粥 モロヘイヤのペースト 豆腐のペースト かぶのスープ	七分づき米・昆布だし・モ ロヘイヤ・豆腐・かぶ	6倍粥 鮭のみそ風味煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・ 生鮭・かぶ・味噌・砂糖・ 片栗粉・モロヘイヤ・人 参・醬油・塩	6倍粥 豆腐と野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 豆腐・人参・塩・醬油・片 栗粉・かつお昆布だし・ かぶ・わかめ・味噌	3倍粥 鮭のみそ風味焼き かぶ すまし汁	七分づき米・昆布だし・ 生鮭・味噌・砂糖・オリ ーブ油・かぶ・モロヘイヤ・ 人参・塩・醬油	3倍粥 豆腐ハンバーグ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 豆腐・鶏ひき肉・塩・醬 油・片栗粉・オリーブ油・ かつお昆布だし・かぶ・ わかめ・味噌
9 23 ／ 水	10倍粥 冬瓜ペースト 人参と玉ねぎのスープ	七分づき米・昆布だし・ 冬瓜・人参・玉ねぎ	10倍粥 冬瓜ペースト 人参と玉ねぎと麩のスープ	七分づき米・昆布だし・ 冬瓜・人参・玉ねぎ・麩	6倍粥 かじきと玉ねぎ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ かじき・玉ねぎ・人参・砂 糖・醬油・片栗粉・冬瓜・ 長ねぎ・味噌	6倍粥 かれいのみそ風味煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・ かれい・人参・味噌・砂 糖・醬油・片栗粉・かつお 昆布だし・玉ねぎ・麩・塩・醬 油	3倍粥 肉団子と玉ねぎ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ 砂糖・醬油・片栗粉・冬 瓜・長ねぎ・味噌	3倍粥 かれいの味噌漬け焼き にんじん 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・人参・かつお 昆布だし・玉ねぎ・麩・ 塩・醬油
10 24 ／ 木	10倍粥 小松菜のペースト かぼちゃスープ	七分づき米・昆布だし・ 小松菜・じゃがいも・かぼ ちゃ	10倍粥 小松菜のペースト かぼちゃ豆乳スープ	七分づき米・昆布だし・ 小松菜・じゃがいも・かぼ ちゃ・豆乳	6倍粥 鮭とじゃがいもの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 生鮭・じゃがいも・醬油・ 片栗粉・人参・小松菜・ 味噌	6倍粥 かぼちゃと鯛の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ かぼちゃ・鯛・小松菜・砂 糖・醬油・片栗粉・かつお 昆布だし・じゃがいも・わ かめ・味噌	3倍粥 かつおとじゃがいものお焼き 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ かつお・じゃがいも・醬 油・片栗粉・オリーブ油・ 人参・小松菜・味噌	3倍粥 かぼちゃと鯛の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ かぼちゃ・鯛・小松菜・砂 糖・醬油・片栗粉・かつお 昆布だし・じゃがいも・わ かめ・味噌
11 25 ／ 金	10倍粥 チンゲン菜のペースト 玉ねぎのスープ	七分づき米・昆布だし・チ ンゲン菜・玉ねぎ	10倍粥 チンゲン菜と豆腐のペースト 玉ねぎのスープ	七分づき米・昆布だし・チ ンゲン菜・豆腐・玉ねぎ	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・玉ねぎ・砂糖・ 味噌・片栗粉・人参・チン ゲン菜・塩・醬油	6倍粥 たらと野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・た ら・人参・チンゲン菜・砂 糖・醬油・片栗粉・かつお 昆布だし・なす・長ねぎ・ 味噌	3倍粥 麻婆茄子 スープ	七分づき米・昆布だし・ 豚ひき肉・なす・玉ねぎ・ 味噌・砂糖・片栗粉・人 参・チンゲン菜・塩・醬油	3倍粥 たらと野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・た ら・人参・チンゲン菜・砂 糖・醬油・片栗粉・かつお 昆布だし・なす・長ねぎ・ 味噌
12 26 ／ 土	10倍粥 さつまいものペースト キャベツとかぶのスープ	七分づき米・昆布だし・さ つまいも・キャベツ・かぶ	10倍粥 さつまいものペースト キャベツとかぶのスープ	七分づき米・昆布だし・さ つまいも・キャベツ・かぶ	リゾット風 スープ	七分づき米・昆布だし・ 人参・玉ねぎ・塩・キャベ ツ・かぶ・醬油	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・し らす干し・さつまいも・か ぶ・醬油・片栗粉・かつお 昆布だし・人参・玉ねぎ・ 味噌	3倍粥 鶏つくね 蒸しかぼちゃ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・ 塩・キャベツ・かぶ・醬油	3倍粥 さつまいもとしらすお焼き かぶ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・さ つまいも・しらす干し・醬 油・片栗粉・オリーブ油・ かぶ・かつお昆布だし・ 人参・玉ねぎ・味噌
14 28 ／ 月	10倍粥 ほうれん草のペースト かぼちゃスープ	七分づき米・昆布だし・ ほうれん草・かぼちゃ	10倍粥 豆腐とほうれん草のペースト かぼちゃスープ	七分づき米・昆布だし・ ほうれん草・豆腐・かぼ ちゃ	6倍粥 かぼちゃとかれい煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ かれい・かぼちゃ・塩・醬 油・片栗粉・豆腐・ほうれ ん草・味噌	6倍粥 鮭の照り煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 生鮭・人参・砂糖・醬油・ 片栗粉・かつお昆布だ し・かぼちゃ・味噌	3倍粥 鶏つくね 蒸しかぼちゃ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 鶏ひき肉・塩・醬油・片栗 粉・オリーブ油・かぼ ちゃ・豆腐・ほうれん草・ 味噌	3倍粥 鮭の照り焼き 人参 味噌汁	七分づき米・生鮭・砂糖・ 醬油・オリーブ油・昆布 だし・人参・かつお昆布 だし・かぼちゃ・味噌
29 ／ 火	10倍粥 人参のペースト キャベツと玉ねぎのスープ	七分づき米・人参・キャ ベツ・玉ねぎ	10倍粥 人参と麩のペースト キャベツと玉ねぎのスープ	七分づき米・人参・麩・ キャベツ・玉ねぎ	6倍粥 かれいの煮付け 人参のやわらか煮 味噌汁	七分づき米・かれい・昆 布だし・砂糖・醬油・片栗 粉・人参・キャベツ・玉ね ぎ・味噌	6倍粥 鮭とキャベツの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 生鮭・キャベツ・醬油・片 栗粉・かつお昆布だし・ 人参・麩・味噌	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・醬油・人 参・キャベツ・玉ねぎ・味 噌	3倍粥 キャベツつくね 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 鶏ひき肉・キャベツ・醬 油・片栗粉・オリーブ油・ かつお昆布だし・人参・ 麩・味噌
30 ／ 水	10倍粥 なすのペースト 玉ねぎとじゃがいものスープ	七分づき米・昆布だし・な す・玉ねぎ・じゃがいも	10倍粥 なすと麩のペースト 玉ねぎとじゃがいものスープ	七分づき米・昆布だし・な す・麩・玉ねぎ・じゃがい も	6倍粥 冬瓜とたらの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・た ら・冬瓜・砂糖・醬油・片 栗粉・なす・じゃがいも・ 味噌	6倍粥 鮭とじゃがいも煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 生鮭・じゃがいも・醬油・ 片栗粉・かつお昆布だ し・冬瓜・玉ねぎ・味噌	3倍粥 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 冬瓜・鶏ひき肉・砂糖・醬 油・片栗粉・なす・じゃが いも・味噌	3倍粥 じゃがいもと鮭のお焼き 味噌汁	七分づき米・生鮭・じゃが いも・醬油・片栗粉・オ リーブ油・かつお昆布だ し・冬瓜・玉ねぎ・味噌
31 ／ 木	10倍粥 ブロッコリーのペースト かぶのスープ	七分づき米・昆布だし・ブ ロッコリー・かぶ	10倍粥 ブロッコリーのペースト かぶの豆乳スープ	七分づき米・昆布だし・ブ ロッコリー・かぶ・豆乳	6倍粥 ブロッコリーとかじきの とろろ煮 かぼちゃ豆乳ポタージュ	七分づき米・昆布だし・ブ ロッコリー・カリフラワー・ かじき・玉ねぎ・塩・片栗 粉・かぼちゃ・豆乳	6倍粥 かぼちゃと鯛の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ かぼちゃ・鯛・砂糖・醬 油・片栗粉・かつお昆布 だし・人参・かぶ・味噌	3倍粥 鶏ハンバーグ かぼちゃ豆乳ポタージュ	七分づき米・昆布だし・ 鶏ひき肉・玉ねぎ・塩・片 栗粉・オリーブ油・ブロッ コリー・カリフラワー・か ぼちゃ・豆乳	3倍粥 かぼちゃと鯛のお焼き 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ かぼちゃ・鯛・砂糖・醬 油・片栗粉・オリーブ油・ かつお昆布だし・人参・ かぶ・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。