

2025年 9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 ／ 月	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼす浅漬け 味噌汁	七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／おこめリング	豚肉／味噌／牛乳／寒天	しょうが／キャベツ／にんじん／きゅうり／かぼす／なす／とうがん／玉葱／ぶなしめじ／りんごジュース	醤油／米酢／塩／煮干しだし	牛乳 りんごゼリー おこめリング	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.9 g
2 16 ／ 火	ご飯 たらの山芋蒸し 切り干し大根の煮物 味噌汁 果物	七分づき米／やまといも／きび砂糖／かたくり粉／オリーブ油／薄力粉／なたね油	まだら／油揚げ／味噌／牛乳／豆乳	ゆず(果皮、生)／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	塩／清酒／かつお昆布だし／醤油／ベーキングパウダー／シナモン	牛乳 キャロットマフィン	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.2 g
3 17 ／ 水	ご飯 鶏のから揚げ きのこサラダ 味噌汁	七分づき米／かたくり粉／なす油／ごま油／きび砂糖／オリーブ油	鶏肉／わかめ／味噌／干ひじき／油揚げ	しょうが／キャベツ／ぶなしめじ／えのきたけ／かぼちゃ／玉葱／ほうれんそう／にんじん	本みりん／醤油／米酢／煮干しだし／かつおだし／	麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.5 g
4 18 ／ 木	ご飯 焼きししゃも(幼児) ぶりの塩焼き(乳児) なすとピーマンの味噌炒め けんちん汁 果物	七分づき米／ごま油／きび砂糖／さといも／糸こんにゃく／オリーブ油(乳児)	ししゃも(幼児)／ぶり(乳児)／生揚げ／味噌／しらす干し	なす／青ピーマン／だいこん／にんじん／ごぼう	塩／醤油／かつお昆布だし	麦茶 しらす入りこねつけ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 9.5 g
5 19 ／ 金	タコライス にんじんしりしり もずくスープ	七分づき米／オリーブ油／きび砂糖／薄力粉／黒砂糖／なたね油	豚ひき肉／まぐろ缶詰／もずく／木綿豆腐／牛乳	玉葱／青ピーマン／トマト缶詰／トマト／にんじん／小ねぎ	塩／カレー粉／中濃ソース／トマトケチャップ／醤油／かつお昆布だし	牛乳 ちんすこう	エネルギー 633 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 24.5 g
6 20 ／ 土	なすときのこのパスタ きゅうりとトマトのサラダ チキンスープ	スパゲッティ／オリーブ油／はちみつ／七分づき米／ごま油	ベーコン／鶏肉／煮干し	にんにく／なす／ぶなしめじ／エリンギ／トマト／きゅうり／玉葱／にんじん／チンゲン菜／とうもろこし缶詰(ホル)	塩／醤油／米酢／かつおだし	麦茶 小魚チャーハン	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.6 g
8 29 ／ 月	ご飯 豚肉のりんごソース焼き ブロッコリーソテー 味噌汁	七分づき米／オリーブ油／きび砂糖／じゃがいも／かたくり粉／なたね油	豚肉／ちりめんじゃこ／木綿豆腐／味噌／牛乳／あおのり	にんにく／りんご／ブロッコリー／なめこ／ねぎ	塩／醤油／米酢／かつお昆布だし／中濃ソース	牛乳 タコ焼き風ポテト	エネルギー 520 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 16.6 g
9 30 ／ 火	ご飯 鮭の大葉味噌焼き さつまいものきんぴら すまし汁 果物	七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／さつまいも／上新粉／かたくり粉／なたね油	生鮭／味噌／木綿豆腐／わかめ／牛乳／豆乳／つばあん	大葉／にんじん／さやいんげん／えのきたけ／みつば／よもぎパウダー	本みりん／醤油／米酢／かつお昆布だし／塩／ベーキングパウダー	牛乳 上新粉のよもぎケーキ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.2 g
10 24 ／ 水	きのご飯 かれいの蒲焼風 小松菜の海苔和え 味噌汁	七分づき米／きび砂糖／かたくり粉／オリーブ油／さつまいも	鶏肉／まがれい／刻みのり／味噌／牛乳／寒天	ぶなしめじ／まいたけ／ごぼう／しょうが／こまつな／にんじん／もやし／かぶ／なす／玉葱	清酒／醤油／本みりん／かつお昆布だし	牛乳 芋ようかん	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 7.2 g
11 ／ 木	【非常食】ご飯 【非常食】肉じゃが 【非常食】 ほうれん草の味噌汁	ビーフン／ごま油	豚ひき肉	玉葱／にんじん／キャベツ／みかんジュース	塩／醤油	みかんジュース 焼きビーフン	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.5 g
		アルファ米：うるち米（国産） ほうれん草の味噌汁：米みそ、ほうれんそう、調合みそ、ねぎ、油揚げ、かつお風味調味料、みりん、わかめ、でん粉/調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンE）、酸味料、（一部にさば・大豆・魚醤（魚介類（鰯、むろあじ節））を含む） 肉じゃが：野菜（じゃがいも、玉ねぎ、にんじん）、牛肉、糸こんにゃく、醤油（小麦・大豆を含む）、砂糖、還元水飴、かつお節エキス、ビーフエキス/増粘剤（キサンタンガム）、水酸化カルシウム（こんにゃく用凝固剤）（この商品に含まれるアレルギー物質）					
12 26 ／ 金	かきたまうどん 田楽味噌かけ 果物	干しうどん／きび砂糖／かたくり粉／さといも／七分づき米	鶏肉／鶏卵／生揚げ／味噌／生鮭／わかめ	にんじん／玉葱／しいたけ／こまつな／かぼちゃ	かつお昆布だし／醤油／塩／本みりん／清酒	麦茶 鮭わかめおにぎり	エネルギー 498 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 7.4 g
13 27 ／ 土	豚丼 チンゲン菜の和えもの 味噌汁	七分づき米／オリーブ油／糸こんにゃく／きび砂糖／黒砂糖	豚肉／味噌／牛乳／ゼラチン／豆乳／きな粉	玉葱／にんじん／さやいんげん／チンゲン菜／とうもろこし缶詰(ホル)／なす／えのきたけ／こねぎ	かつお昆布だし／醤油／米酢	牛乳 豆乳プリン 黒蜜きな粉かけ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.7 g
22 ／ 月	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼす浅漬け 味噌汁	七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／もち米	豚肉／味噌／牛乳／こしあん	しょうが／キャベツ／にんじん／きゅうり／かぼす／なす／とうがん／玉葱／ぶなしめじ	醤油／米酢／塩／煮干しだし	牛乳 おはぎ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.7 g
25 ／ 木	ご飯 肉じゃが わかめとえのきの酢の物 味噌汁	七分づき米／オリーブ油／じゃがいも／しらたき／きび砂糖／かたくり粉／ビーフン／ごま油	豚肉／わかめ／味噌／豚ひき肉	玉葱／にんじん／さやいんげん／きゅうり／えのきたけ／こまつな／ぶなしめじ／キャベツ	かつおだし／醤油／清酒／米酢／塩／煮干しだし	麦茶 焼きビーフン	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.2 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

大豆からできている調味料はどちらでしょう？

1



2



♪ヒント♪
みそしるに つかうよ！
なかまには しょうゆが
あるよ！もう、わかった
かな？



今月の郷土料理 ～沖縄県～

タコライス、にんじんしりしり、もずくスープ、ちんすこう
＜5.19日 昼食・おやつ＞

◎タコライス

米軍基地のある金武町で、米兵向けの安価でボリュームのある食事を提供するために、タコスアレンジした料理を考案したのが始まり。ご飯の上に、味付したひき肉、(タコミート)レタス、トマト、チーズなどをのせて、混ぜて食べるのが一般的です。



◎にんじんしりしり

にんじんしりしりは、「しりしり器」(大きな付き穴のついたスライサー)でおろした人参を炒めて卵で炒めた料理。しりしりは、千切りを意味し、スライサーを使う時のすりすりという音から名前がついたという説もあります。

◎もずくスープ

沖縄もずくは、一般的なものより太くて、プリプリとした食感をしています。出汁を塩と醤油で調味し、生のもずくを入れて完成という手軽な料理。スープの具材に島豆腐などが入られることもあります。

◎ちんすこう

ちんすこうは、小麦粉や砂糖、ラードを原料とした焼き菓で、サクサクとした食感とやさしい甘さが特徴。「ちん」は「珍」や「金」、「すこう」は「お菓子」を意味し、珍しいお菓子や高価なお菓子という意味合いで名づけられたという説があります。



☆9月1日は「防災の日」☆

①なぜ9月1日が防災の日なのでしょう？

- ・「関東大震災」が発生した日(1923年9月1日)
 - ・台風シーズンを迎える日
- ⇒地震や風水害等に対する心構え等を育成するため、防災の日が創設されました。



②「防災」に込められた意味は？

災害対策基本法では、「災害を未然に防止し、災害が発生した場合における被害の拡大を防ぎ、及び災害の復旧を図ることをいう」と定義しています。

※①②ともに東京消防庁『防災の日と二百十日』より引用。

③「食」における備え「備蓄食品」

備蓄食品には2種類あります。



1.非常食

災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの

例：アルファ米、水、乾パン等



2.日常食品

日常から使用し、かつ、災害時にも使用するもの

※「ローリングストック」とも呼ばれています。

例：缶詰(肉・魚・豆、果物・野菜)、乾物、野菜ジュース等

★ローリングストックとは？

日常で使いやすい食品で、賞味期限が半年から1年ほどのものを多めに購入して、賞味期限が近づいたら消費し、また新しいものを追加する、といった備蓄方法です。災害時は、生活が一変することもあります、いつもの味を食べることができれば、安心感につながります。食べた分だけ補充し、古いものから使うようにしましょう。

ひだまり保育園でも、災害時の備えとして、非常食や水などを備蓄しています。普段から食べ慣れているおにぎりや味噌汁を作れるようなストックをしたり、甘いものでほっとできるようなクッキーなどのおやつを用意もあります。何事もないのが一番ですが、いざという時のために、しっかりと準備しておきたいものですね。

「たべものクイズ」のこたえは、「②」でした！

みそは だいず、こうじ、しおを
まぜて、はっこう・じゅくせい
させてつくるんだって。



延長おやつ献立表

	1.22(月)	2.16(火)	3.17(水)	4.18(木)	5.19(金)	6.20(土)
延長おやつ	みそ焼きおにぎり	スイートポテト	クレープ	メープル蒸しパン	みかんゼリー	ジャムサンド
材料	七分づき米・味噌・みりん	さつまいも・きび砂糖・メープルシロップ	ホットケーキ粉・豆乳・オリーブ油・いちごジャム	米粉・水・ベーキングパウダー・メープルシロップ・なたね油	みかんジュース・水・寒天・きび砂糖	米パン・ブルーベリージャム
	8.29(月)	9.30(火)	10.24(水)	11.25(木)	12.26(金)	13.27(土)
延長おやつ	わかめおにぎり	ソフトしらすせんべい	ソース焼きうどん	ホットケーキ	ココアプリン	シナモントースト
材料	七分づき米・わかめ・醤油・塩	米粉・しらす干し・水・みりん・醤油	うどん・オリーブ油・豚肉・キャベツ・人参・中濃ソース・塩	ホットケーキ粉・豆乳・なたね油・メープルシロップ	豆乳・水・ゼラチン・きび砂糖・ココアパウダー	米パン・きび砂糖・シナモン

2025年9月 離乳食献立表

ひだまり保育園

日 曜	中期				後期			
	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
1 ・ 22 (月)	6倍粥 鮭と野菜煮 味噌汁	7分づき米・昆布だし・生鮭・ キャベツ・砂糖・醤油・片栗粉・ 人参・なす・冬瓜・味噌	6倍粥 かじきと冬瓜の煮物 味噌汁	7分づき米・昆布だし・かじ き・冬瓜・なす・砂糖・醤油・ 片栗粉・かつお昆布だし・人 参・わかめ・味噌	3倍粥 キャベツハンバーグ 人参 味噌汁	7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・人参・なす・冬瓜・ 味噌	3倍粥 かじきと冬瓜の煮物 味噌汁	7分づき米・昆布だし・かじ き・冬瓜・なす・砂糖・醤油・ 片栗粉・かつお昆布だし・人 参・わかめ・味噌
2 ・ 16 (火)	6倍粥 蒸したらの青菜あんかけ かぶのやわらか煮 味噌汁	7分づき米・昆布だし・たら・ 小松菜・砂糖・醤油・片栗粉・ かぶ・人参・切り干し大根・味 噌	6倍粥 豆腐と人参の煮物 味噌汁	7分づき米・昆布だし・豆腐・ 醤油・片栗粉・人参・かつお 昆布だし・かぶ・小松菜・味 噌	3倍粥 蒸したらの青菜あんかけ かぶ 味噌汁	7分づき米・昆布だし・たら・ 小松菜・砂糖・醤油・片栗粉・ かぶ・人参・切り干し大根・味 噌	3倍粥 棒つくね 人参 味噌汁	7分づき米・昆布だし・鶏ひき 肉・豆腐・醤油・片栗粉・オ リーブ油・人参・かつお昆布 だし・かぶ・小松菜・味噌
3 ・ 17 (水)	6倍粥 かぼちゃとしらす煮 味噌汁	7分づき米・昆布だし・しらす 干し・醤油・片栗粉・ほうれん 草・玉ねぎ・味噌	6倍粥 鯛とほうれん草のみそ煮 すまし汁	7分づき米・昆布だし・鯛・ほ うれん草・味噌・片栗粉・かつ お昆布だし・かぼちゃ・塩・醬 油	3倍粥 かぼちゃとしらすお焼き 味噌汁	7分づき米・昆布だし・しらす 干し・醤油・オリーブ油・片栗 粉・ほうれん草・玉ねぎ・味噌	3倍粥 ほうれん草入り味噌つくね すまし汁	7分づき米・昆布だし・鶏ひき 肉・ほうれん草・味噌・片栗 粉・オリーブ油・かつお昆布 だし・かぼちゃ・塩・醤油
4 ・ 18 (木)	6倍粥 かれいとお根のみそ煮 けんちん汁	7分づき米・昆布だし・かれ い・味噌・砂糖・片栗粉・大 根・人参・豆腐・塩・醤油	6倍粥 じゃがいもの魚そぼろあんかけ 味噌汁	7分づき米・昆布だし・たら・ じゃがいも・人参・砂糖・醬 油・片栗粉・かつお昆布だし・ 大根・なす・味噌	3倍粥 かれいのみそ漬け焼き 大根 けんちん汁	7分づき米・昆布だし・かれ い・味噌・砂糖・オリーブ油・ 大根・人参・里芋・豆腐・塩・ 醤油	3倍粥 里芋のそぼろあんかけ 味噌汁	7分づき米・昆布だし・鶏ひき 肉・里芋・人参・砂糖・醤油・ 片栗粉・かつお昆布だし・大 根・なす・味噌
5 ・ 19 (金)	6倍粥 鮭のトマト煮 スープ	7分づき米・昆布だし・生鮭・ 玉ねぎ・トマト・人参・塩・片栗 粉・豆腐・長ねぎ・醤油	6倍粥 魚の洋風煮 トマトスープ	7分づき米・昆布だし・鯛・人 参・じゃがいも・塩・片栗粉・ト マト・玉ねぎ	タコライス風 人参 スープ	7分づき米・昆布だし・豚ひき 肉・玉ねぎ・トマト・ピーマン・ 人参・塩・砂糖・片栗粉・豆 腐・長ねぎ・醤油	3倍粥 魚の洋風煮 トマトスープ	7分づき米・昆布だし・鯛・人 参・じゃがいも・塩・片栗粉・ト マト・玉ねぎ
6 ・ 20 (土)	6倍粥 なすのトマトクリーム煮 スープ	7分づき米・昆布だし・豆乳・ なす・トマト・塩・砂糖・片栗 粉・人参・チンゲン菜・醤油	6倍粥 麩と野菜煮 味噌汁	7分づき米・昆布だし・麩・人 参・チンゲン菜・砂糖・醤油・ 片栗粉・かつお昆布だし・な す・玉ねぎ・味噌	3倍粥 鶏肉となすのトマト煮 スープ	7分づき米・昆布だし・鶏ひき 肉・なす・トマト・塩・砂糖・片 栗粉・人参・チンゲン菜・醤油	3倍粥 麩と野菜煮 味噌汁	7分づき米・昆布だし・麩・人 参・チンゲン菜・砂糖・醤油・ 片栗粉・かつお昆布だし・な す・玉ねぎ・味噌
8 ・ 29 (月)	6倍粥 豆腐とブロッコリーののり煮 味噌汁	7分づき米・昆布だし・豆腐・ 塩・醤油・片栗粉・ブロッコ リー・じゃがいも・長ねぎ・味 噌	6倍粥 じゃがいもとたらの煮物 味噌汁	7分づき米・昆布だし・じゃが いも・たら・醤油・片栗粉・か つお昆布だし・人参・わかめ・ 味噌	3倍粥 豆腐ハンバーグ ブロッコリー 味噌汁	7分づき米・昆布だし・鶏ひき 肉・豆腐・塩・醤油・片栗粉・ オリーブ油・ブロッコリー・じゃ がいも・長ねぎ・味噌	3倍粥 じゃがいもと豚肉お焼き 味噌汁	7分づき米・昆布だし・じゃが いも・豚ひき肉・醤油・オリ ーブ油・かつお昆布だし・人参・ わかめ・味噌
9 ・ 30 (火)	6倍粥 鮭のみそ風味煮 さつまいもと人参のやわらか煮 すまし汁	7分づき米・昆布だし・生鮭・ 味噌・砂糖・片栗粉・さつまい も・人参・豆腐・みつば・えの き・塩・醤油	6倍粥 豆腐とさつまいも煮 味噌汁	7分づき米・昆布だし・豆腐・ さつまいも・さやいんげん・砂 糖・醤油・片栗粉・かつお昆 布だし・人参・わかめ・味噌	3倍粥 鮭の大葉みそ焼き 蒸しさつまいもと人参 すまし汁	7分づき米・昆布だし・生鮭・ 味噌・砂糖・大葉・オリ ーブ油・さつまいも・人参・豆腐・ みつば・えのき・塩・醤油	3倍粥 肉団子とさつまいも煮 味噌汁	7分づき米・昆布だし・豚ひき 肉・さつまいも・さやいんげ ん・砂糖・醤油・片栗粉・か つお昆布だし・人参・わかめ・ 味噌
10 ・ 24 (水)	6倍粥 かれいとかぶの煮物 味噌汁	7分づき米・昆布だし・かれ い・砂糖・醤油・片栗粉・か ぶ・なす・小松菜・味噌	6倍粥 たらとさつまいもの煮物 味噌汁	7分づき米・昆布だし・さつま いも・たら・小松菜・醤油・片 栗粉・人参・かつお昆布だし・ かぶ・麩・味噌	3倍粥 かれいの照り焼き かぶ 味噌汁	7分づき米・昆布だし・かれ い・砂糖・醤油・オリーブ油・ かぶ・なす・小松菜・味噌	3倍粥 豚肉とさつまいものお焼き 人参 味噌汁	7分づき米・昆布だし・さつま いも・豚ひき肉・小松菜・醬 油・片栗粉・オリーブ油・人 参・かつお昆布だし・かぶ・ 麩・味噌
11 (木)	6倍粥 麩と野菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・麩・ キャベツ・人参・じゃがいも・ 味噌	6倍粥 かじきとじゃがいもの煮物 味噌汁	7分づき米・昆布だし・じゃが いも・かじき・醤油・片栗粉・ 人参・かつお昆布だし・キャ ベツ・味噌	【非常食】 粥 肉じゃが 味噌汁	枠外参照※	3倍粥 魚のお焼き 人参 味噌汁	7分づき米・昆布だし・じゃが いも・かじき・醤油・片栗粉・ オリーブ油・人参・かつお昆 布だし・キャベ・味噌
12 ・ 26 (金)	6倍粥 たらと野菜の煮物 味噌汁	7分づき米・昆布だし・たら・ 小松菜・塩・醤油・片栗粉・人 参・かぼちゃ・味噌	6倍粥 かぼちゃと鮭の煮物 味噌汁	7分づき米・昆布だし・かぼ ちゃ・生鮭・醤油・片栗粉・か つお昆布だし・人参・小松菜・ 味噌	3倍粥 青菜入り鶏つくね 人参 味噌汁	7分づき米・昆布だし・鶏ひき 肉・小松菜・塩・醤油・片栗 粉・人参・かぼちゃ・味噌	3倍粥 かぼちゃと鮭のお焼き 味噌汁	7分づき米・昆布だし・かぼ ちゃ・生鮭・醤油・片栗粉・オ リーブ油・かつお昆布だし・里 芋・小松菜・味噌
13 ・ 27 (土)	6倍粥 しらすと野菜煮 人参のやわらか煮 味噌汁	7分づき米・昆布だし・しらす 干し・玉ねぎ・チンゲン菜・醬 油・片栗粉・人参・なす・味噌	6倍粥 麩となすの味噌煮 すまし汁	7分づき米・昆布だし・麩・な す・人参・味噌・砂糖・片栗 粉・かつお昆布だし・チンゲ ン菜・玉ねぎ・塩・醤油	ツナと野菜粥 人参 味噌汁	7分づき米・昆布だし・ツナ 缶・玉ねぎ・チンゲン菜・醬 油・人参・なす・味噌	3倍粥 豚肉となすの味噌煮 すまし汁	7分づき米・昆布だし・豚ひき 肉・なす・人参・味噌・砂糖・ 片栗粉・かつお昆布だし・チ ンゲン菜・玉ねぎ・塩・醤油
25 (木)	6倍粥 魚じゃが 味噌汁	7分づき米・昆布だし・かじ き・じゃがいも・人参・砂糖・ 醤油・片栗粉・キャベツ・玉ね ぎ・味噌	6倍粥 鮭のキャベツあんかけ 味噌汁	7分づき米・昆布だし・生鮭・ キャベツ・醤油・砂糖・片栗 粉・人参・かつお昆布だし・ じゃがいも・小松菜・味噌	3倍粥 肉じゃが 味噌汁	7分づき米・昆布だし・豚ひき 肉・じゃがいも・人参・砂糖・ 醤油・片栗粉・キャベツ・玉ね ぎ・味噌	3倍粥 鮭のキャベツあんかけ 人参 味噌汁	7分づき米・昆布だし・生鮭・ キャベツ・醤油・砂糖・片栗 粉・オリーブ油・人参・かつお 昆布だし・じゃがいも・小松 菜・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。

※
アルファ米:うるち米(国産)
肉じゃが:野菜(じゃがいも、玉ねぎ、にんじん)、牛肉、糸こんにやく、醤油(小麦・大豆を含む)、砂糖、還元水飴、かつお節エキス、ビーフエキス/増粘剤(キサンタンガム)、水酸化カルシウム(こんにやく用凝固剤)(この商品に含まれるアレルギー物質:小麦・牛肉・大豆)
ほうれん草の味噌汁:米みそ、ほうれんそう、調合みそ、ねぎ、油揚げ、かつお風味調味料、みりん、わかめ、でん粉/調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)、酸味料、(一部にさば・大豆・魚醤(魚介類(鰯、むろあじ節))を含む)

