

2025年 10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 ／ 水 27 ／ 月	ご飯 鶏肉の玉ねぎ焼き かぶのわかめ和え 味噌汁	七分づき米／きび砂糖 ／オリーブ油／ごま油	鶏肉／わかめ／木綿豆 ／油揚げ／味噌／し らす干し	玉葱／かぶ／にんじん／ はくさい／えのきたけ／ ねぎ	醤油／米酢／煮 干しだし／清酒 ／塩	麦茶 しらすおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質	479 kcal 22.2 g 9.4 g
2 ／ 木	ご飯 かじきの味噌噌焼き 里芋と人参の含め煮 すまし汁 果物	七分づき米／きび砂糖 ／オリーブ油／さとい も／米粉／なたね油	めかじき／味噌／牛乳	梅干し／にんじん／さや えんどう／だいこん／ね ぎ／みつば	かつお昆布だし ／醤油／塩／ ベーキングパウ ダー／ココアパ ウダー	牛乳 ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質	552 kcal 18.4 g 14.7 g
3 ／ 金	ナチュラル ミートローフ 温野菜サラダ 野菜スープ	パン（ナチュラル）／ オリーブ油／パン粉／ かたくり粉／きび砂糖	豚ひき肉／牛乳／寒天	玉葱／とうもろこし缶詰 （ホル）／にんじん／かぼ ちゃ／ブロッコリー／チ ンゲン菜／もやし／ぶど うスジュース	塩／ナツメグ／ トマトケチャッ プ／米酢／醤油 ／かつお昆布だ し	牛乳 グレープゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質	497 kcal 22.9 g 17.9 g
4 18 ／ 土	豚丼 ビーマンの和え物 味噌汁	七分づき米／オリーブ 油／糸こんにやく／き び砂糖／薄力粉／かた くり粉／ごま油	豚肉／かつお節／わか め／油揚げ／味噌／牛 乳	玉葱／にんじん／さやい んげん／青ピーマン／も やし／ぶなしめじ／だい こん／にら	かつお昆布だし ／醤油／塩	牛乳 人参とにらのチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂 質	537 kcal 21.9 g 16.0 g
6 20 ／ 月	ご飯 豚肉の塩こうじ焼き 磯辺和え 味噌汁	七分づき米／オリーブ 油／やまといも／さつ まいも／かたくり粉／ きび砂糖	豚肉／焼きのり／味噌 ／牛乳	こまつな／にんじん／も やし／玉葱／キャベツ	塩こうじ／醤油 ／かつお昆布だ し	牛乳 お月見だんご	エネルギー たんぱく質 脂 質	544 kcal 19.2 g 12.0 g
7 21 ／ 火	ご飯 鮭の西京焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁 果物	七分づき米／きび砂糖 ／オリーブ油／かたく り粉／しらたき	生鮭／味噌／油揚げ／ たまご／豚ひき肉	にんじん／切干しだいこ ん／玉葱／ほうれんそう ／しいたけ／しょうが	本みりん／かつ お昆布だし／醬 油／塩	麦茶 肉そぼろおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質	501 kcal 22.1 g 10.8 g
8 22 ／ 水	さつまいもご飯 鶏の山賊焼き風 キャベツ和え 味噌汁	七分づき米／さつまい も／きび砂糖／オリ ーブ油／米粉／なたね油	鶏肉／味噌／牛乳／豆 乳／ゆで小豆缶詰	にんにく／しょうが／ キャベツ／きゅうり／に んじん／こまつな／玉葱 ／ぶなしめじ	清酒／塩／醤油 ／本みりん／米 酢／煮干しだし ／ベーキングパ ウダー	牛乳 あずき蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質	583 kcal 22.7 g 13.0 g
9 23 ／ 木	ご飯 魚の柚庵焼き 納豆和え 味噌汁 果物	七分づき米／きび砂糖 ／オリーブ油／じゃが いも	ぶり／挽きわり納豆／ 木綿豆腐／味噌／牛乳 ／刻みのり	ゆず／ほうれんそう／に んじん／こねぎ／かぼ ちゃ	醤油／かつお昆 布だし	牛乳 かぼちゃの磯辺焼き	エネルギー たんぱく質 脂 質	508 kcal 22.0 g 16.0 g
10 24 ／ 金	ほうとう風うどん 切干大根サラダ	干しうどん／きび砂糖 ／オリーブ油／七分づ き米	鶏肉／油揚げ／味噌／ しらす干し／牛乳／き な粉	にんじん／ごぼう／かぼ ちゃ／ねぎ／切干しだい こん／きゅうり／豆苗	かつお昆布だし ／清酒／醤油／ 米酢	牛乳 きなこおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質	528 kcal 24.7 g 11.4 g
11 25 ／ 土	白菜そぼろあんかけ丼 もやしの甘酢和え 味噌汁	七分づき米／オリーブ 油／きび砂糖／米粉／ かたくり粉／なたね油 ／メープルシロップ	豚ひき肉／味噌／牛乳 ／きな粉／豆乳	はくさい／玉葱／にんじ ん／さやいんげん／もや し／きゅうり／なす／ぶ なしめじ／干しぶどう	かつお昆布だし ／醤油／米酢／ 塩／ベーキング パウダー	牛乳 米粉スコーン	エネルギー たんぱく質 脂 質	539 kcal 18.9 g 16.2 g
14 28 ／ 火	ご飯 さばの生姜味噌漬焼き 野菜のきんぴら すまし汁	七分づき米／きび砂糖 ／オリーブ油／ごま油	まさば／味噌／生揚げ ／ヨーグルト	しょうが／にんじん／れ んこん／さやいんげん／ チンゲン菜／ごぼう／ぶ なしめじ／もも缶詰／み かん缶詰	醤油／かつお昆 布だし／塩	麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂 質	485 kcal 21.0 g 16.7 g
15 29 ／ 水	ご飯 豚肉の照り焼き じゃがいものたらこ炒め 味噌汁 果物	七分づき米／きび砂糖 ／オリーブ油／じゃが いも	豚肉／たらこ／味噌／ 生鮭	にんじん／パセリ／かぶ ／ねぎ／まいたけ	醤油／本みりん ／清酒／かつお 昆布だし／塩	麦茶 鮭おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質	506 kcal 20.8 g 11.1 g
16 30 ／ 木	ご飯 がめ煮 あちやら漬け すまし汁	七分づき米／オリーブ 油／さといも／きび砂 糖／薄力粉／なたね油	鶏肉／牛乳／豆乳	にんじん／れんこん／干 し椎茸／ごぼう／さやい んげん／きゅうり／なす ／大葉／しょうが／なめ こ／にら／いちごジャム	清酒／本みりん ／醤油／昆布だ し／かつお昆布 だし／米酢／塩 ／ベーキングパ ウダー	牛乳 いちごマフィン	エネルギー たんぱく質 脂 質	602 kcal 21.3 g 14.2 g
17 31 ／ 金	パンパキンカレー 花野菜サラダ	七分づき米／オリーブ 油／なたね油／薄力粉 ／きび砂糖／さつまい も	豚肉／ちりめんじゃこ ／牛乳	にんにく／しょうが／玉葱 ／セロリ／にんじん／か ぼちゃ／りんご／ブルー ン／カリフラワー／ブロッ コリー／とうもろこし缶詰 （ホル）	塩／中濃ソース ／トマトケ チャップ／カ レー粉／米酢／ 醤油	牛乳 焼きいも	エネルギー たんぱく質 脂 質	587 kcal 18.4 g 15.3 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。
- ◎食べ物を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・ピーナッツ・くるみ・エビ・カニは使用しません。

だいたいこ便利 10月

♪たべものクイズ

1



「かつおぶし」は
①、②の どちらから
できているかな？

2



♪ヒント♪
海の生きものだよ



今月の郷土料理 ～福岡県～

がめ煮、あちゃら漬け
＜16、30日(木) 昼食＞

◎がめ煮

がめ煮は、福岡県の代表的な郷土料理で、お正月や祝いの席でよく食べられ、全国的には筑前煮という名称で親しまれています。

名前の由来には、博多弁の「がめくり込む(寄せ集める)」が転じたという説や、豊臣秀吉の朝鮮出兵時にスッポン(がめ)とありあわせの材料を煮込んだ「ごった煮」が起源という説があります。



◎あちゃら漬け

あちゃら漬けとは、刻んだ季節の野菜に赤唐辛子を加えた酢の物。冷蔵庫がなかった時代から、夏場に日持ちする食材として重宝されてきました。「あちゃら」は漢字では「阿茶羅」と表記され、ポルトガル語の「アチャラ」に由来していて、野菜や果物の漬物を意味します。



「たべものクイズ」の こたえは、①かつおでした！

かつおを にて、くんせいし、かんそうさせて
つくります。

かたく かんそうさせたものが かつおぶし。
けずったものは けずりぶし と
よべれます。



延長おやつ献立表

			1(水)27(月)	2(木)	3(金)	4(土)
延長 おやつ			ピザトースト	スイートポテト	ゆかりおにぎり	お麩スナック
材料			米パン・トマトケチャップ・ツナ缶・ピーマン・コーン缶	さつまいも・きび砂糖・メープルシロップ	七分づき米・ゆかり	麩・なたね油・きな粉・きび砂糖
	6・20(月)	7・21(火)	8・22(水)	9・23(木)	10・24(金)	11・25(土)
延長 おやつ	りんごゼリー	シュガートースト	わかめおにぎり	焼きビーフン	豆乳蒸しパン	いちごジャムサンド
材料	りんごジュース・寒天・きび砂糖	米パン・きび砂糖・なたね油	七分づき米・わかめ・醤油・塩	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	米粉・豆乳・ベーキングパウダー・メープルシロップ・なたね油	米パン・いちごジャム
		14・28(火)	15・29(水)	16・30(木)	17・31(金)	
延長 おやつ		ツナおにぎり	シナモントースト	おかかおにぎり	ココアプリン	
材料		七分づき米・ツナ缶・醤油	米パン・きび砂糖・シナモン	七分づき米・かつお節・醤油	豆乳・ゼラチン・きび砂糖・ココアパウダー	

☆食品ロスを減らそう☆

10月は「食品ロス削減月間」
そして10月30日は「食品ロス削減の日」です。
食品ロスとは、まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のこと。
日本では1年間に600万トン以上も発生していて、そのうち、なんと半分は家庭から出ているそうです。国民1人あたりに換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分(約132g)を捨てている計算になります。食品ロスの削減には、家庭での取り組みが重要になってきます。

日本の大切な文化「もったいない」の心を、
毎日の食事にも。
おうちでもできる工夫をお子さんと一緒に実践
してみましょう！

- ・冷蔵庫の中をチェックする
- ・買い物は使う分だけ
- ・食べきれぬ分だけ盛り付ける



「食べ物を大切にすること」は
子どもにとっても大切な学びの
ひとつです。保育園でも取り組
んでいけたらと考えています。

* 目の愛護デー *



10月10日は、目の愛護デーです。最近では、スマートフォンやタブレットに夢中になるお子さんも多いかと思います。使いすぎると、視力低下が心配になりますよね。

目の健康に役立つ栄養素には、視力維持に役立つ**ビタミンA**(かぼちゃ、人参、うなぎなど)、眼神経の働きを助ける**ビタミンB₁₂**(豚肉、鯖など)、青光色から目を守る**ルテイン**(ほうれん草、ブロッコリーなど)があります。
また、**アントシアニン**(ブルーベリー、ぶどうなど)にも視機能の改善効果が期待できます。

これらの栄養素を踏まえつつ、バランスの良い食事を摂りながら、目の健康を保っていききたいですね。

2025年10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 (水) 27 (月)	6倍粥 豆腐とかぶの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 豆腐・玉ねぎ・醤油・片栗 粉・かぶ・白菜・味噌	6倍粥 鮭と白菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 生鮭・白菜・砂糖・醤油・ 片栗粉・かつお昆布だ し・かぶ・ねぎ・味噌	3倍粥 棒つくね かぶ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ・ 醤油・片栗粉・オリーブ 油・かぶ・白菜・味噌	3倍粥 鮭と白菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 生鮭・白菜・砂糖・醤油・ 片栗粉・かつお昆布だ し・かぶ・ねぎ・味噌
2 (木)	6倍粥 かじきとさつまいも煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・さ つまいも・かじき・醤油・ 片栗粉・人参・大根・味 噌	6倍粥 炊き合わせ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鯛・人 参・大根・砂糖・醤油・片栗 粉・かつお昆布だし・さつまい も・ねぎ・味噌	3倍粥 かじき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・かじき・醤油・ 片栗粉・オリーブ油・人 参・大根・味噌	3倍粥 炊き合わせ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 鯛・人参・大根・砂糖・醬 油・片栗粉・かつお昆布 だし・里芋・ねぎ・味噌
3 (金)	6倍粥 しらすと野菜煮 スープ	七分づき米・昆布だし・しら す・玉ねぎ・人参・砂糖・塩・ 片栗粉・ブロッコリー・かぼ ちゃ・チンゲン菜・醤油	6倍粥 かれいとかぼちゃ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ かれい・醤油・砂糖・片栗 粉・かつお昆布だし・玉 ねぎ・人参・味噌	3倍粥 ミートローフ ブロッコリー スープ	七分づき米・昆布だし・豚ひ き肉・玉ねぎ・人参・パン粉・ 塩・片栗粉・オリーブ油・トマ トケチャップ・ブロッコリー・か ぼちゃ・チンゲン菜・醤油	3倍粥 かれいの照り焼き 蒸しかぼちゃ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ かれい・醤油・砂糖・オリ ーブ油・かつお昆布だ し・玉ねぎ・人参・味噌
4 ・ 18 (土)	6倍粥 麩と野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 麩・大根・玉ねぎ・さやい んげん・砂糖・醤油・片栗 粉・人参・わかめ・味噌	6倍粥 豆腐のみそ煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・ 豆腐・人参・砂糖・醤油・片 栗粉・かつお昆布だ し・大根・塩	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・大根・玉ねぎ・さやい んげん・砂糖・醤油・片栗粉・人 参・わかめ・味噌	3倍粥 豆腐のみそ煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・ 豆腐・人参・砂糖・醤油・ 片栗粉・かつお昆布だ し・大根・塩
6 ・ 20 (月)	6倍粥 かれいと野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ かれい・小松菜・砂糖・醬 油・片栗粉・人参・さつま いも・味噌	6倍粥 さつまいもとたらの豆乳煮 スープ	七分づき米・昆布だし・さ つまいも・たら・豆乳・塩・ 片栗粉・かつお昆布だ し・人参・小松菜・醤油	3倍粥 青菜入り肉団子 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 豚ひき肉・小松菜・砂糖・ 醤油・片栗粉・人参・さつま いも・味噌	3倍粥 さつまいもとたらの豆乳煮 スープ	七分づき米・昆布だし・さ つまいも・たら・豆乳・塩・ 片栗粉・かつお昆布だ し・人参・小松菜・醤油
7 ・ 21 (火)	6倍粥 鮭のみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・ 生鮭・砂糖・味噌・片栗 粉・人参・切り干し大根・ ほうれん草・塩・醤油	6倍粥 青菜と豆腐煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・ ほうれん草・砂糖・醤油・片 栗粉・かつお昆布だし・人参・ 玉ねぎ・味噌	3倍粥 鮭の西京焼き 人参 すまし汁	七分づき米・昆布だし・ 生鮭・砂糖・味噌・オリ ーブ油・人参・切り干し大 根・ほうれん草・塩・醤油	3倍粥 ほうれん草と鶏団子煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひ き肉・ほうれん草・砂糖・醬 油・片栗粉・かつお昆布だし・ 人参・玉ねぎ・味噌
8 ・ 22 (水)	さつまいも粥 鯛と玉ねぎの出汁煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・さ つまいも・鯛・玉ねぎ・醬 油・片栗粉・キャベツ・人 参・味噌	6倍粥 鮭のキャベツあんかけ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 生鮭・キャベツ・砂糖・醬 油・片栗粉・かつお昆布 だし・小松菜・麩・味噌	さつまいも粥 鶏つくね 味噌汁	七分づき米・昆布だし・さつま いも・鶏ひき肉・玉ねぎ・醬 油・片栗粉・オリーブ油・キャ ベツ・人参・味噌	3倍粥 鮭のキャベツあんかけ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 生鮭・キャベツ・砂糖・醬 油・片栗粉・かつお昆布 だし・小松菜・麩・味噌
9 ・ 23 (木)	6倍粥 かれいとかぼちゃのみそ煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・ かれい・味噌・砂糖・片栗 粉・かぼちゃ・ほうれん 草・豆腐・塩・醤油	6倍粥 じゃがいもとたらの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・じゃが いも・たら・醤油・片栗粉・か つお昆布だし・えのきたけ・ 人参・味噌	3倍粥 かれいの味噌漬け焼き 蒸しかぼちゃ 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・かぼちゃ・ほう れん草・豆腐・塩・醤油	3倍粥 じゃがいもと豚肉のお焼き 味噌汁	七分づき米・じゃがいも・豚ひ き肉・醤油・片栗粉・オリーブ 油・かつお昆布だし・えのき たけ・人参・味噌
10 ・ 24 (金)	6倍粥 かぼちゃのきな粉煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・き な粉・かぼちゃ・砂糖・醬 油・片栗粉・ねぎ・人参・ 味噌	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・ねぎ・砂 糖・醤油・片栗粉・かつお 昆布だし・かぼちゃ・味噌	3倍粥 鶏肉とかぼちゃ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 鶏ひき肉・かぼちゃ・砂 糖・醤油・片栗粉・ねぎ・ 人参・味噌	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・ねぎ・砂 糖・醤油・片栗粉・かつお 昆布だし・かぼちゃ・味噌
11 ・ 25 (土)	麩と白菜のあんかけ丼 人参のやわらか煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 麩・白菜・砂糖・醤油・片 栗粉・人参・なす・味噌	6倍粥 しらすと野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・な す・人参・しらす干し・醬 油・片栗粉・かつお昆布 だし・白菜・味噌	白煮そぼろあんかけ丼 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 豚ひき肉・白菜・砂糖・醬 油・片栗粉・人参・なす・ 味噌	3倍粥 しらすと野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・な す・人参・しらす干し・醬 油・片栗粉・かつお昆布 だし・白菜・味噌
14 ・ 28 (火)	6倍粥 鮭とチンゲン菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 生鮭・チンゲン菜・砂糖・ 醤油・片栗粉・人参・ぶな しめじ・味噌	6倍粥 鯛の青菜あんかけ 人参のやわらか煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鯛・チ ンゲン菜・塩・醤油・片栗粉・ 人参・かつお昆布だし・豆腐・ わかめ・味噌	3倍粥 鮭とチンゲン菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 生鮭・チンゲン菜・砂糖・ 醤油・片栗粉・人参・ぶな しめじ・味噌	3倍粥 青菜入り鶏つくね 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひ き肉・チンゲン菜・塩・醤油・ 片栗粉・オリーブ油・人参・か つお昆布だし・豆腐・わかめ・ 味噌
15 ・ 29 (水)	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・ じゃがいも・生鮭・醤油・ 片栗粉・かぶ・人参・味 噌	6倍粥 かれいとかぶの煮物 スープ	七分づき米・昆布だし・ かれい・玉ねぎ・砂糖・醬 油・片栗粉・かつお昆布 だし・じゃがいも・ねぎ・塩	3倍粥 魚のお焼き 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ じゃがいも・生鮭・醤油・ 片栗粉・オリーブ油・か ぶ・人参・味噌	3倍粥 ハンバーグ かぶ 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・かつお昆布だし・ じゃがいも・ねぎ・塩
16 ・ 30 (木)	6倍粥 しらすと人参の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・し らす干し・人参・さやいん げん・砂糖・醤油・片栗 粉・なす・味噌	6倍粥 たらとなすの味噌煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・た ら・なす・砂糖・味噌・片 栗粉・かつお昆布だし・ 麩・人参	3倍粥 鶏と野菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ 鶏ひき肉・人参・里芋・さ やいんげん・塩・醤油・片 栗粉・なす・味噌	3倍粥 たらとなすの味噌煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・た ら・なす・砂糖・味噌・片 栗粉・かつお昆布だし・ 里芋・人参
17 ・ 31 (金)	かぼちゃとしらす粥 ブロッコリーとカリフラワーの とろとろ煮	七分づき米・昆布だし・し らす干し・かぼちゃ・玉ね ぎ・人参・塩・片栗粉・ブ ロccoliリー・カリフラワー	6倍粥 かじきとブロッコリー煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かじ き・ブロッコリー・カリフラ ワー・砂糖・醤油・片栗粉・か つお昆布だし・さつまいも・玉 ねぎ・味噌	パンキンカレー風 ブロッコリーとカリフラワー	七分づき米・昆布だし・豚ひ き肉・かぼちゃ・玉ねぎ・人 参・トマトケチャップ・砂糖・ 塩・片栗粉・ブロッコリー・カリ フラワー	3倍粥 かじきとブロッコリー煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かじ き・ブロッコリー・カリフラ ワー・砂糖・醤油・片栗粉・か つお昆布だし・さつまいも・玉 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。