

# 2026年 4月 献立表

ひだまり保育園

| 日<br>／<br>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<br>15<br>／<br>水  | ご飯<br>鮭の塩こうじ焼き<br>じゃが芋とアスパラのきんぴら<br>ほうれん草の味噌汁     | 七分づき米／オリーブ油／じゃがいも／きび砂糖／ごま油／かたくり粉         | 生鮭／油揚げ／味噌／豚ひき肉                | にんじん／アスパラガス／ほうれん草／玉葱／しょうが                                  | 塩こうじ／本みりん／醤油／かつお昆布だし                   | 麦茶<br>肉そぼろおにぎり    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質 | 482 kcal<br>21.0 g<br>10.1 g |
| 2<br>16<br>／<br>木  | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>かぼちゃの和風サラダ<br>味噌汁<br>果物          | 七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／食パン／なたね油                | 鶏肉／干ひじき／味噌／牛乳                 | 西洋かぼちゃ／さやいんげん／れんこん／とうもろこし缶詰(ホム)／にんじん／キャベツ／切干しだいこん          | 本みりん／清酒／醤油／米酢／かつお昆布だし                  | 牛乳<br>シュガートースト    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質 | 599 kcal<br>24.7 g<br>13.5 g |
| 3<br>17<br>／<br>金  | ご飯<br>かじきのみそ漬け焼き<br>かみかみサラダ<br>すまし汁               | 七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／ごま油                     | めかじき／味噌／ツナ缶詰／木綿豆腐／油揚げ／鶏ひき肉    | しょうが／だいこん／にんじん／きゅうり／ごぼう／ねぎ／はくさい／たけのこ                       | 醤油／米酢／塩／かつお昆布だし／本みりん／清酒                | 麦茶<br>たけのこおにぎり    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質 | 476 kcal<br>21.8 g<br>11.2 g |
| 4<br>18<br>／<br>土  | チキンライス<br>フレンチサラダ<br>スープ                          | 七分づき米／オリーブ油／じゃがいも／米粉／かたくり粉／きび砂糖／なたね油     | 鶏肉／牛乳／きな粉(大豆)／味噌／豆乳／つばあん      | 玉葱／にんじん／とうもろこし缶詰(ホム)／グリーンピース缶／キャベツ／きゅうり／蜜柑缶詰／ブロッコリー／もやし    | 塩／清酒／トマトケチャップ／米酢／かつお昆布だし／醤油／ベーキングパウダー  | 牛乳<br>みそパウンド      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質 | 552 kcal<br>19.1 g<br>12.8 g |
| 6<br>20<br>／<br>月  | パン<br>鶏肉のバーベキュー焼き<br>花野菜サラダ<br>たまごスープ             | パン／オリーブ油／きび砂糖／かたくり粉／七分づき米                | 鶏肉／ちりめんじゃこ／鶏卵／ベーコン／油揚げ        | りんご／にんにく／カリフラワー／ブロッコリー／とうもろこし缶詰(ホム)／玉葱／パセリ／しょうが            | 塩／醤油／米酢／かつお昆布だし／本みりん／清酒                | 麦茶<br>きつねおにぎり     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質 | 504 kcal<br>27.4 g<br>14.3 g |
| 7<br>21<br>／<br>火  | ご飯<br>焼きししゃも(幼児)<br>ぶりの塩焼き(乳児)<br>若竹煮<br>けんちん汁    | 七分づき米／きび砂糖／糸こんにゃく／ごま油／薄力粉／なたね油／オリーブ油(乳児) | ししゃも(幼児)／ぶり(乳児)／わかめ／生揚げ／牛乳／豆乳 | たけのこ／だいこん／にんじん／ごぼう／いちごジャム                                  | かつお昆布だし／本みりん／清酒／醤油／塩／ベーキングパウダー         | 牛乳<br>いちごケーキ      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質 | 549 kcal<br>21.2 g<br>16.3 g |
| 8<br>22<br>／<br>水  | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>野菜炒め<br>味噌汁<br>果物                | 七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／白ごま／ごま油                 | 豚肉／味噌／ツナ缶詰／刻みのり               | しょうが／玉葱／もやし／キャベツ／西洋かぼちゃ／こまつな／にんじん                          | 本みりん／醤油／清酒／塩／かつお昆布だし                   | 麦茶<br>韓国風おにぎり     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質 | 486 kcal<br>18.6 g<br>10.1 g |
| 9<br>23<br>／<br>木  | ご飯<br>カレーのスタミナ焼き<br>磯辺和え<br>すまし汁                  | 七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／薄力粉／なたね油                | まがれい／焼きのり／牛乳／豆乳               | にんにく／こまつな／もやし／にんじん／根みつば／かぶ／ぶなしめじ／パナナ                       | 醤油／清酒／塩／かつお昆布だし／ベーキングパウダー              | 牛乳<br>バナナマフィン     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質 | 502 kcal<br>19.0 g<br>12.3 g |
| 10<br>24<br>／<br>金 | チキンカレー<br>ピクルス<br>果物                              | 七分づき米／オリーブ油／じゃがいも／なたね油／薄力粉／きび砂糖          | 鶏肉／牛乳／ヨーグルト                   | にんにく／しょうが／セロリ／りんご／ブルーベリー／玉葱／にんじん／だいこん／赤ピーマン／きゅうり／ブルーベリージャム | 塩／中濃ソース／トマトケチャップ／カレー粉／米酢               | 牛乳<br>ブルーベリーヨーグルト | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質 | 598 kcal<br>20.0 g<br>16.3 g |
| 11<br>25<br>／<br>土 | 豚丼<br>キャベツのおひたし<br>味噌汁                            | 七分づき米／オリーブ油／糸こんにゃく／ごま油／じゃがいも／米粉／黒砂糖／なたね油 | 豚肉／かつお節／わかめ／味噌／牛乳／きな粉(大豆)     | 玉葱／にんじん／さやいんげん／キャベツ／ぶなしめじ／えのきたけ                            | かつお昆布だし／醤油／昆布だし／ベーキングパウダー              | 牛乳<br>黒糖きな粉蒸しパン   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質 | 564 kcal<br>19.3 g<br>15.3 g |
| 13<br>27<br>／<br>月 | ご飯<br>せんざんき<br>ほうれん草のおかか和え<br>麦味噌の味噌汁<br>果物       | 七分づき米／薄力粉／かたくり粉／なたね油／さといも                | 鶏肉／かつお節／木綿豆腐／味噌／まだい           | にんにく／しょうが／ほうれん草／にんじん／ねぎ／しいたけ／根みつば                          | 清酒／醤油／煮干しだし／本みりん／塩／昆布だし                | 麦茶<br>鯛めし         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質 | 536 kcal<br>24.2 g<br>9.6 g  |
| 14<br>28<br>／<br>火 | ご飯<br>さわらの梅醤油焼き<br>ひじきの煮物<br>味噌汁<br>果物            | 七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／さつまいも                   | さわら／干ひじき／凍り豆腐／味噌／牛乳／寒天        | にんじん／きょうな／ねぎ／玉葱／梅干し                                        | 清酒／本みりん／醤油／かつお昆布だし／煮干しだし               | 牛乳<br>芋ようかん       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質 | 511 kcal<br>19.5 g<br>12.0 g |
| 30<br>木            | ご飯<br>かじきの香味焼き<br>スナップエンドウとじゃがいも<br>もずくの味噌汁<br>果物 | 七分づき米／きび砂糖／ごま油／じゃがいも／オリーブ油／米粉／なたね油       | めかじき／もずく(塩蔵、塩抜き)／味噌／牛乳        | しそ葉／スナップエンドウ／にんじん／玉葱                                       | 醤油／本みりん／清酒／塩／かつお昆布だし／ココアパウダー／ベーキングパウダー | 牛乳<br>ココアケーキ      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質 | 527 kcal<br>18.7 g<br>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。
- ◎食べ物体を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・カニは使用しません。



# だいどころだより 4月



新年度を迎え、新しい生活が始まります。初めての集団生活や進級でワクワクしているお子さん、緊張と不安でドキドキしているお子さんなど、それぞれの想いがあるかと思いますが、次第に保育園生活に慣れて、みんなと一緒に食べる食事の時間が楽しみになってくれれば嬉しいです。今年度もよろしくお願いします。

## ＜食べることを楽しむ子どもに＞

食べることは、生きていくうえで欠かせないものであり、心と身体の発達に密接に関係しています。そこで、ひだまり保育園では、子どもたちが様々な食材や料理などに会い、「食」は楽しい！と思ってもらえるような調理活動を心がけています。

- ・和食を中心とし、出汁をしっかりとり、薄味で素材を生かす調理を基本としています。
- ・可能な物は有機野菜を仕入れたり、できるだけ添加物の少ないものを選ぶなど、安心・安全な食材選びをしています。
- ・基本的に手作りで提供します。

子どもたちの興味に寄り添いながら、食に関心や意欲が持てるような活動を行い、子どもたちの育ちを支えていきたいと思っています。

## ＜乳幼児期の食事について＞

乳幼児期は、発育が盛んで活動も活発なため、大人に比べてエネルギーやその他の栄養素を多く必要とします。また、食習慣の基礎がつけられる時期でもあります。食事のバランスを整えるための方法として、食べものに含まれる栄養素の働きの特徴により区分けした「三色食品群」があります。これら3つのグループをバランス良く食べることで、元気な体をつくることができます。

### 熱や力になるもの

ごはん・パン・麺・芋

炭水化物は、体を動かすためのエネルギー源になります。

### 血や肉や骨になるもの

肉・魚・卵・大豆製品・牛乳  
乳製品・海藻類

たんぱく質は、血や肉のもとになる栄養素です。

### 体の調子を整えるもの

野菜・きのこ・果物

ビタミン・ミネラルは、体の調子を整える栄養素です。

毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変ですね。おにぎりに具沢山の汁物などもおすすめです。汁物にお肉・卵・豆腐などのたんぱく質と野菜と一緒に入れると、1品でも栄養満点の食事になります。味噌・醤油・鶏がら・コンソメなどでバリエーションも増やせます。「鮭おにぎり」や、今月のおやつで提供する「肉そぼろおにぎり」はたんぱく源も摂れて腹持ちも良いのでおすすめです。

## 今月の郷土料理 ～愛媛県～

せんざんき、麦味噌の味噌汁、鯛めし <13・27日(月):昼食、おやつ>

### ★せんざんき

鶏のいろいろな部位の骨付き肉を使った揚げ物料理で、江戸時代、近見山のキジを捕獲し揚げ物にしたことが始まりといわれています。現在では鶏肉が用いられていますが、鶏を丸ごと干のように斬るため「干斬切(せんざんき)」と呼ぶようになったと言われていました。保育園では骨は取り除いて提供します。



### ★鯛めし

起源はかなり古く、200年頃神功皇后が戦勝祈願のため、鹿島明神に立ち寄った際に地元の漁師から献上された鯛をのせてご飯を炊いたところ喜ばれて、美味しいと賞賛されました。その時の料理が「鯛めし」の起源とされています。年間を通じて食べられていますが、鯛は縁起の良い魚と認識されているのでお祝いの時に食することも多いです。



## 延長おやつ献立表

|       |                            |                         | 1.15(水)              | 2.16(木)                          | 3.17(金)                        | 4.18(土)         |
|-------|----------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------|
| 延長おやつ |                            |                         | グレープゼリー              | ゆかりおにぎり                          | みかん蒸しパン                        | お麩スナック          |
| 材料    |                            |                         | ぶどうジュース・寒天・きび砂糖      | 七分づき米・ゆかり                        | きび砂糖・みかんジュース・米粉・ベーキングパウダー・なたね油 | 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 | かぼちゃきな粉                    | シナモンラスク                 | ココアプリン               | 焼きビーフン                           | ごましおにぎり                        | いちごジャムサンド       |
| 材料    | かぼちゃ・きな粉・きび砂糖              | 米パン・きび砂糖・シナモン           | 豆乳・ゼラチン・きび砂糖・ココアパウダー | 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 | 七分づき米・ごま・塩                     | 米パン・いちごジャム      |
|       | 13.27(月)                   | 14.28(火)                |                      | 30(木)                            |                                |                 |
| 延長おやつ | メープル蒸しパン                   | ピザトースト                  |                      | 五平もち風                            |                                |                 |
| 材料    | 米粉・ベーキングパウダー・メープルシロップ・なたね油 | 米パン・ケチャップ・ツナ缶・ピーマン・コーン缶 |                      | 七分づき米・味噌・きび砂糖・ごま                 |                                |                 |

2026年4月 離乳食献立表

ひだまり保育園

| 日<br>曜               | 初期                                    |                                    | 中期                        |                                                                  |                             |                                                                        | 後期                              |                                                                  |                                  |                                                                               |
|----------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                      | 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                                                                            |
| 1<br>・<br>15<br>(水)  | 10倍粥<br>人参と豆腐のペースト<br>ほうれん草のスープ       | 七分づき米・昆布だし・<br>人参・豆腐・ほうれん草         | 6倍粥<br>鮭とじゃがいもの煮物<br>味噌汁  | 七分づき米・生鮭・塩こうじ・<br>昆布だし・きび砂糖・人参・<br>じゃがいも・ほうれん草・豆<br>腐・味噌・かつお昆布だし | 6倍粥<br>豆腐と野菜の煮物<br>スープ      | 七分づき米・昆布だし・絹ごし<br>豆腐・アスパラガス・玉ねぎ・き<br>び砂糖・醤油・片栗粉・かつお<br>昆布だし・じゃがいも・人参・塩 | 3倍粥<br>鮭の塩こうじ焼き<br>味噌汁          | 七分づき米・生鮭・塩こうじ・<br>オリーブ油・昆布だし・人参<br>じゃがいも・ほうれん草・豆<br>腐・味噌・かつお昆布だし | 3倍粥<br>鶏団子とアスパラ煮<br>スープ          | 七分づき米・昆布だし・鶏ささ<br>みひき肉・アスパラガス・玉ね<br>ぎ・きび砂糖・醤油・片栗粉・か<br>つお昆布だし・じゃがいも・人<br>参・塩  |
| 2<br>・<br>16<br>(木)  | 10倍粥<br>かぼちゃと豆乳ペースト<br>にんじんのスープ       | 七分づき米・昆布だし・か<br>ぼちゃ・豆乳・人参          | 6倍粥<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>すまし汁  | 七分づき米・鶏ささみひき<br>肉・醤油・片栗粉・昆布だし・<br>かぼちゃ・キャベツ・人参・<br>塩             | 6倍粥<br>鯛と野菜の煮物<br>味噌汁       | 七分づき米・鯛・キャベツ・醬<br>油・きび砂糖・片栗粉・昆布だ<br>し・かぼちゃ・さやいんげん・人<br>参・味噌・かつお昆布だし    | 3倍粥<br>棒つくね<br>かぼちゃ<br>すまし汁     | 七分づき米・鶏ささみひき<br>肉・醤油・片栗粉・オリーブ<br>油・昆布だし・かぼちゃ・キャ<br>ベツ・人参・塩       | 3倍粥<br>鯛の野菜あんかけ<br>人参<br>味噌汁     | 七分づき米・鯛・キャベツ・醬<br>油・きび砂糖・片栗粉・昆布だ<br>し・かぼちゃ・さやいんげん・人<br>参・味噌・かつお昆布だし・オ<br>リーブ油 |
| 3<br>・<br>17<br>(金)  | 10倍粥<br>にんじんのペースト<br>大根と白菜のスープ        | 七分づき米・昆布だし・人<br>参・大根・白菜            | 6倍粥<br>かれいと野菜のみそ煮<br>すまし汁 | 七分づき米・カレイ・味噌・<br>きび砂糖・昆布だし・人参・<br>ねぎ・大根・塩・醤油                     | 6倍粥<br>豆腐と野菜の煮物<br>味噌汁      | 七分づき米・昆布だし・豆腐・人<br>参・ねぎ・きび砂糖・醤油・片栗<br>粉・かつお昆布だし・白菜・大<br>根・味噌           | 3倍粥<br>かれいの味噌漬け焼き<br>人参<br>すまし汁 | 七分づき米・カレイ・味噌・<br>きび砂糖・昆布だし・人参・<br>ねぎ・大根・オリーブ油・塩・<br>醤油           | 3倍粥<br>豆腐と野菜の煮物<br>味噌汁           | 七分づき米・昆布だし・豆腐・<br>人参・ねぎ・きび砂糖・醤油・片<br>栗粉・かつお昆布だし・白菜・<br>大根・味噌                  |
| 4<br>・<br>18<br>(土)  | 10倍粥<br>じゃがいものペースト<br>キャベツのスープ        | 七分づき米・昆布だし・<br>じゃがいも・キャベツ          | 6倍粥<br>麩とじゃがいもの煮物<br>味噌汁  | 七分づき米・昆布だし・麩・<br>じゃがいも・片栗粉・醤油・<br>玉ねぎ・味噌                         | 6倍粥<br>豆腐と野菜の煮物<br>スープ      | 七分づき米・昆布だし・豆腐・人<br>参・じゃがいも・醤油・片栗粉・<br>かつお昆布だし・キャベツ・塩                   | 3倍粥<br>ツナとお芋のお焼き<br>味噌汁         | 七分づき米・昆布だし・ツナ<br>缶・オリーブ油・じゃがいも・<br>片栗粉・醤油・玉ねぎ・味噌                 | 3倍粥<br>鶏と野菜のトマト煮<br>スープ          | 七分づき米・昆布だし・鶏ささ<br>みひき肉・人参・じゃがいも・ト<br>マトケチャップ・醤油・片栗粉・<br>かつお昆布だし・キャベツ・塩        |
| 6<br>・<br>20<br>(月)  | 10倍粥<br>ブロッコリーのペースト<br>玉ねぎのスープ        | 七分づき米・昆布だし・<br>ブロッコリー・玉ねぎ          | 6倍粥<br>野菜のそぼろ煮<br>スープ     | 七分づき米・昆布だし・鶏さ<br>さみひき肉・ブロッコリー・カ<br>リフラワー・塩・醤油・片栗<br>粉・玉ねぎ        | 6倍粥<br>鮭と野菜の煮物<br>味噌汁       | 七分づき米・昆布だし・生鮭・き<br>び砂糖・醤油・ブロッコリー・か<br>つお昆布だし・人参・麩・塩・片<br>栗粉            | 3倍粥<br>鶏団子と野菜の煮物<br>スープ         | 七分づき米・昆布だし・鶏さ<br>さみひき肉・ブロッコリー・カ<br>リフラワー・塩・醤油・片栗<br>粉・玉ねぎ        | 3倍粥<br>鮭の照り焼き<br>茹でブロッコリー<br>味噌汁 | 七分づき米・昆布だし・生鮭・き<br>び砂糖・醤油・ブロッコリー・か<br>つお昆布だし・人参・麩・塩・オ<br>リーブ油                 |
| 7<br>・<br>21<br>(火)  | 10倍粥<br>にんじんのペースト<br>大根と小松菜のスープ       | 七分づき米・昆布だし・<br>人参・大根・小松菜           | 6倍粥<br>鯛と野菜の煮物<br>すまし汁    | 七分づき米・鯛・塩・昆布だ<br>し・人参・大根・小松菜・醬<br>油・片栗粉                          | 6倍粥<br>豆腐と野菜の煮物<br>味噌汁      | 七分づき米・昆布だし・豆腐・小<br>松菜・大根・片栗粉・醤油・かつ<br>お昆布だし・人参・味噌                      | 3倍粥<br>鯛の磯辺焼き<br>にんじん<br>すまし汁   | 七分づき米・鯛・塩・青のり・<br>昆布だし・人参・大根・小松<br>菜・醤油・オリーブ油・片栗<br>粉            | 3倍粥<br>豆腐と野菜の煮物<br>味噌汁           | 七分づき米・昆布だし・豆腐・<br>小松菜・大根・片栗粉・醤油・<br>かつお昆布だし・人参・味噌                             |
| 8<br>・<br>22<br>(水)  | 10倍粥<br>かぼちゃと豆腐のペースト<br>キャベツのスープ      | 七分づき米・昆布だし・<br>かぼちゃ・豆腐・キャベツ        | 6倍粥<br>豆腐と野菜の煮物<br>スープ    | 七分づき米・豆腐・キャベ<br>ツ・塩・醤油・片栗粉・もや<br>し・かぼちゃ・小松菜                      | 6倍粥<br>たらと野菜の煮物<br>味噌汁      | 七分づき米・昆布だし・かぼ<br>ちゃ・たら・人参・塩・醤油・片栗<br>粉・かつお昆布だし・もやし・味<br>噌              | 3倍粥<br>キャベツハンバーグ<br>かぼちゃ<br>スープ | 七分づき米・豚ひき肉・キャ<br>ベツ・塩・醤油・片栗粉・もや<br>し・かぼちゃ・小松菜・オリー<br>ブ油・昆布だし     | 3倍粥<br>たらと野菜の煮物<br>味噌汁           | 七分づき米・昆布だし・かぼ<br>ちゃ・たら・人参・塩・醤油・片<br>栗粉・かつお昆布だし・もやし・<br>味噌                     |
| 9<br>・<br>23<br>(木)  | 10倍粥<br>かぶのペースト<br>小松菜とにんじんのスープ       | 七分づき米・昆布だし・<br>かぶ・小松菜・人参           | 6倍粥<br>カレイと野菜の煮物<br>すまし汁  | 七分づき米・カレイ・きび砂<br>糖・醤油・昆布だし・かぶ・小<br>松菜・人参・塩・片栗粉                   | 6倍粥<br>しらすとかぶの煮物<br>味噌汁     | 七分づき米・昆布だし・しらす・<br>かぶ・小松菜・片栗粉・かつお<br>昆布だし・人参・もやし・味噌                    | 3倍粥<br>カレイの照り焼き<br>かぶ<br>すまし汁   | 七分づき米・カレイ・きび砂<br>糖・醤油・昆布だし・かぶ・<br>小松菜・人参・塩・オリーブ<br>油             | 3倍粥<br>鶏団子とかぶの煮物<br>味噌汁          | 七分づき米・昆布だし・鶏ささ<br>みひき肉・かぶ・小松菜・片栗<br>粉・かつお昆布だし・人参・<br>もやし・味噌                   |
| 10<br>・<br>24<br>(金) | 10倍粥<br>玉ねぎとじゃがいものペースト<br>大根のスープ      | 七分づき米・昆布だし・<br>玉ねぎ・じゃがいも・大根        | 6倍粥<br>野菜とそぼろ煮<br>すまし汁    | 七分づき米・昆布だし・鶏さ<br>さみひき肉・じゃがいも・人<br>参・玉ねぎ・きび砂糖・醤油・<br>片栗粉・大根・塩     | 6倍粥<br>しらすとじゃがいもの煮物<br>味噌汁  | 七分づき米・昆布だし・しらす・<br>じゃがいも・醤油・片栗粉・かつ<br>お昆布だし・人参・玉ねぎ・味噌                  | 3倍粥<br>鶏じゃが<br>すまし汁             | 七分づき米・昆布だし・鶏さ<br>さみひき肉・じゃがいも・人<br>参・玉ねぎ・きび砂糖・醬<br>油・片栗粉・大根・塩     | 3倍粥<br>かじきとじゃがいものお焼き<br>味噌汁      | 七分づき米・昆布だし・かじき・<br>じゃがいも・醤油・片栗粉・かつ<br>お昆布だし・人参・玉ねぎ・味<br>噌・オリーブ油               |
| 11<br>・<br>25<br>(土) | 10倍粥<br>にんじんのペースト<br>キャベツとじゃがいものスープ   | 七分づき米・昆布だし・人<br>参・キャベツ・じゃがいも       | 野菜粥<br>味噌汁                | 七分づき米・昆布だし・さや<br>いんげん・えのきたけ・人<br>参・キャベツ・じゃがいも・味<br>噌・片栗粉         | 6倍粥<br>豆腐とお芋の煮物<br>スープ      | 七分づき米・昆布だし・じゃがい<br>も・豆腐・醤油・片栗粉・かつお<br>昆布だし・ぶなしめじ・塩                     | 中華風粥<br>にんじん<br>味噌汁             | 七分づき米・昆布だし・キャ<br>ベツ・えのきたけ・人参・じゃ<br>がいも・味噌・さやいんげ<br>ん・豚ひき肉・醤油     | 3倍粥<br>ツナとじゃがいものお焼き<br>スープ       | 七分づき米・昆布だし・じゃが<br>いも・醤油・片栗粉・かつお昆<br>布だし・玉ねぎ・ぶなしめじ・<br>塩・ツナ缶・オリーブ油             |
| 13<br>・<br>27<br>(月) | 10倍粥<br>ほうれん草と豆腐のペースト<br>にんじんのスープ     | 七分づき米・昆布だし・<br>ほうれん草・豆腐・人参         | 6倍粥<br>豆腐と野菜の煮物<br>味噌汁    | 七分づき米・昆布だし・豆<br>腐・ほうれん草・人参・醤油・<br>片栗粉・ねぎ・しいたけ・味<br>噌             | 6倍粥<br>鯛と野菜の煮物<br>すまし汁      | 七分づき米・昆布だし・鯛・<br>ねぎ・醤油・片栗粉・人参・<br>かつお昆布だし・ほうれん草・<br>塩                  | 3倍粥<br>豆腐と野菜の煮物<br>味噌汁          | 七分づき米・昆布だし・豆<br>腐・ほうれん草・人参・醤油・<br>片栗粉・ねぎ・しいたけ・味<br>噌             | 3倍粥<br>鯛と野菜のお焼き<br>人参<br>すまし汁    | 七分づき米・昆布だし・鯛・<br>里芋・醤油・片栗粉・人参・<br>かつお昆布だし・ほうれん草・<br>塩・オリーブ油                   |
| 14<br>・<br>28<br>(火) | 10倍粥<br>さつまいものペースト<br>玉ねぎのスープ         | 七分づき米・昆布だし・<br>さつまいも・玉ねぎ           | 6倍粥<br>ひじきと豆腐の煮物<br>味噌汁   | 七分づき米・昆布だし・干ひ<br>じき・絹ごし豆腐・片栗粉・<br>醤油・さつまいも・人参・ね<br>ぎ・味噌          | 6倍粥<br>たらとさつまいもの味噌煮<br>すまし汁 | 七分づき米・昆布だし・さつまい<br>も・たら・ねぎ・味噌・片栗粉・か<br>つお昆布だし・玉ねぎ・醤油・<br>塩・豆腐          | 3倍粥<br>ひじきハンバーグ<br>さつまいも<br>味噌汁 | 七分づき米・昆布だし・豚ひ<br>き肉・干ひじき・片栗粉・醬<br>油・さつまいも・人参・ねぎ・<br>味噌・オリーブ油     | 3倍粥<br>たらとさつまいもの味噌煮<br>すまし汁      | 七分づき米・昆布だし・さつま<br>いも・たら・ねぎ・味噌・片栗<br>粉・かつお昆布だし・玉ねぎ・<br>醤油・塩                    |
| 30<br>(木)            | 10倍粥<br>じゃがいもと豆乳のペースト<br>にんじんと玉ねぎのスープ | 七分づき米・昆布だし・<br>じゃがいも・豆乳・人参・<br>玉ねぎ | 6倍粥<br>しらすとお芋の煮物<br>すまし汁  | 七分づき米・昆布だし・しら<br>す・じゃがいも・味噌・片栗<br>粉・人参・玉ねぎ・塩・醤油                  | 6倍粥<br>鮭と野菜の煮物<br>味噌汁       | 七分づき米・昆布だし・生鮭・人<br>参・玉ねぎ・塩・醤油・片栗粉・<br>かつお昆布だし・じゃがいも・味<br>噌             | 3倍粥<br>豚肉の味噌お焼き<br>すまし汁         | 七分づき米・昆布だし・豚ひ<br>き肉・オリーブ油・じゃがい<br>も・味噌・片栗粉・人参・玉<br>ねぎ・塩・醤油       | 3倍粥<br>鮭と野菜の煮物<br>味噌汁            | 七分づき米・昆布だし・生鮭・<br>人参・玉ねぎ・塩・醤油・片栗<br>粉・かつお昆布だし・じゃがい<br>も・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。