

2026年 5月 献立表

ひだまり保育園

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 ／ 金	たけのこのちらし寿司 厚揚げと小松菜の煮びたし すまし汁	七分づき米／きび砂糖 ／オリーブ油／米粉／ かたくり粉／なたね油	生鮭／生揚げ／牛乳／き な粉／味噌	たけのこ／にんじん／さ やえんどう／こまつな／ だいこん／こねぎ	米酢／塩／清酒／ 醤油／かつお昆布 だし／かつおだし ／ペーキングパウ ダー／昆布だし	牛乳 みそパウンド	エネルギー たんぱく質 脂 質	495 kcal 19.5 g 11.2 g
2 ／ 土	五目チャーハン 中華きゅうり わかめスープ	七分づき米／オリーブ 油／きび砂糖／ごま油 ／白ごま／ホットケ ーキミックス／メーブル シロップ	豚肉／わかめ／牛乳／豆 乳	にんじん／しいたけ／ね ぎ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／グリーンピース／き ゅうり／えのきたけ	塩／醤油／米酢／ かつお昆布だし	牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質	527 kcal 17.6 g 14.5 g
7 21 ／ 木	ご飯 さわらの磯辺焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	七分づき米／かたくり 粉／オリーブ油／きび 砂糖／じゃがいも／し らたき／白ごま	さわら／あおのり／油揚 げ／味噌／豚ひき肉	にんにく／にんじん／切 干しだいこん／玉葱／に ら／しょうが	清酒／醤油／かつ お昆布だし	麦茶 肉そぼろおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質	501 kcal 20.3 g 12.2 g
8 22 ／ 金	五目うどん アスパラのおひたし	干しうどん／糸こんに やく／米粉／きび砂 糖／なたね油／甘酒	鶏肉／牛乳	ごぼう／にんじん／だい こん／ぶなしめじ／ねぎ ／アスパラガス	かつおだし／塩／ 本みりん／醤油／ かつお昆布だし／ ペーキングパウ ダー	牛乳 甘酒の蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質	501 kcal 20.7 g 10.2 g
9 23 ／ 土	チキンライス フレンチサラダ 野菜スープ	七分づき米／オリーブ 油／薄力粉／きび砂糖 ／なたね油	鶏肉／ベーコン／牛乳／ きな粉	玉葱／にんじん／とうも ろこし缶詰(ホル)／グリン ピース／キャベツ／き ゅうり／みかん缶／こまつ な	塩／清酒／トマトケ チャップ／米酢／ かつお昆布だし／ 醤油	牛乳 ちんすこう(きな粉)	エネルギー たんぱく質 脂 質	568 kcal 17.3 g 18.3 g
11 25 ／ 月	ご飯 すずきのごま照り焼き 小松菜のたらこ和え 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	すずき／たらこ／味噌／ 牛乳／豆乳	こまつな／もやし／にん じん／なめこ／ねぎ／だ いこん	醤油／本みりん／ 塩／かつお昆布だ し／ペーキングパ ウダー	牛乳 キャロットマフィン	エネルギー たんぱく質 脂 質	526 kcal 20.6 g 15.2 g
12 26 ／ 火	ご飯 鶏の梅しそ焼き じゃがいものきんぴら 味噌汁 果物	七分づき米／きび砂糖 ／オリーブ油／じゃが いも／ごま油	鶏肉／油揚げ／味噌／わ かめ／しらす干し	大葉／にんじん／ごぼう ／さやえんどう／玉葱／ 梅干し	清酒／本みりん／ 塩／醤油／煮干し だし	麦茶 わかめとしらす おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質	498 kcal 21.5 g 8.5 g
13 27 ／ 水	ご飯 鮭の西京焼き 磯辺和え 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	生鮭／味噌／刻みのり／ 牛乳	こまつな／にんじん／も やし／ねぎ／ぶなしめじ ／ごぼう	本みりん／醤油／ かつお昆布だし／ 塩／抹茶	牛乳 抹茶クッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質	581 kcal 20.0 g 21.1 g
14 28 ／ 木	ご飯 豚肉の新玉ねぎ焼き じゃこサラダ かきたま汁	七分づき米／きび砂糖 ／オリーブ油／かたく り粉	豚肉／ちりめんじゃこ／ 鶏卵	玉葱／ブロッコリー／カ リフラワー／とうもろこ し缶詰(ホル)／アスパラガ ス／しいたけ／グリン ピース	醤油／米酢／かつ お昆布だし／塩／ 清酒／昆布だし	麦茶 グリーンピースご飯	エネルギー たんぱく質 脂 質	548 kcal 21.3 g 10.9 g
15 29 ／ 金	ガバオライス スナップえんどうのサラダ	七分づき米／オリーブ 油／きび砂糖／じゃが いも	豚ひき肉／牛乳／寒天	にんにく／玉葱／青ビー マン／赤ピーマン／バジ ル／スナップえんどう／ にんじん／みかんジュ ース	醤油／米酢／塩	牛乳 みかんゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質	495 kcal 18.3 g 15.4 g
16 30 ／ 土	豚すき丼 わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	七分づき米／オリーブ 油／きび砂糖／しらた き／さつまいも／なた ね油	豚肉／焼き豆腐／わかめ ／味噌／牛乳／豆乳	にんじん／ねぎ／しいた け／きゅうり／玉葱／に ら／えのきたけ	醤油／かつお昆布 だし／米酢／塩	牛乳 スイートポテト	エネルギー たんぱく質 脂 質	584 kcal 20.5 g 17.6 g
18 ／ 月	ご飯 鶏肉の香味焼き かぼちゃの黒ごま炒め 味噌汁 果物	七分づき米／きび砂糖 ／ごま油／黒ごま／ じゃがいも／オリーブ 油	鶏肉／味噌／生鮭	にんにく／にんじん／か ぼちゃ／さやいんげん／ キャベツ／ぶなしめじ	醤油／煮干しだし ／塩	麦茶 鮭おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質	507 kcal 19.2 g 11.3 g
19 ／ 火	ご飯 かれいの蒲焼風 ひじきの煮物 味噌汁	七分づき米／きび砂糖 ／かたくり粉／オリー ブ油／米粉／なたね油	まがれい／干ひじき／油 揚げ／わかめ／味噌／牛 乳	しょうが／にんじん／こ まつな／スナップえん どう／玉葱	醤油／本みりん／ 清酒／かつお昆布 だし／ココアパウ ダー／ペーキング パウダー	牛乳 ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質	539 kcal 19.7 g 14.4 g
20 ／ 水	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き ほうれん草の和え物 けんちん汁 果物	七分づき米／きび砂糖 ／オリーブ油／糸こんに やく／ごま油／マカ ロニ	豚肉／味噌／木綿豆腐／ 牛乳／きな粉	しょうが／ほうれんそう ／にんじん／もやし／だ いこん／ごぼう／ねぎ	醤油／かつお昆布 だし／塩	牛乳 マカロニあべかわ	エネルギー たんぱく質 脂 質	517 kcal 21.6 g 14.5 g



- ◎O. 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。
- ◎食べ物や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・メーブ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。



だいたいこり 5月



新年度の4月も終わり、あっという間に5月になりましたね。新しい生活にも少しずつ慣れてきたことと思います。子どもたちからは、昼食やおやつを楽しみにしている声も聞こえてきて、保育園での食事が楽しく、ほっとする時間になってくれたらうれしいなと考えています。

一方で、環境の変化で疲れも出てくる頃です。ご飯をしっかり食べ、早寝早起きを心がけて、体調をくずさないようにしましょう。

端午の節句



5月5日の端午の節句は、男の子のすこやかな成長と健康を願ってお祝いする日です。この日には、厄払いのために菖蒲を飾る習慣があり、「菖蒲＝尚武(武事を尊ぶこと)」の節句とされ、男の子のお祝いとなりました。

端午の節句では、縁起のいい食べ物でお祝います。よく食べられているものといえば、柏餅やちまきがあります。

< 柏餅 >



柏餅は、餅を柏の葉で包んだ和菓子です。柏の木は新芽が出るまで古い葉っぱが落ちないことから、「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」を連想させる縁起物と考えられています。

関東圏を中心に広まっていき、中身の餡も、こしあん、粒あん、味噌あんなどがあります。

ちまき



茅(ちがや)のはで餅を包むことから、ちまきと呼ばれています。中国から伝わったとされ、厄除けの力を持つものとして、古くから食べられてきました。関西圏を中心に食べられています。



他にも、大きくまっすぐに成長するたけのこや、かつお＝(勝つ男)など、縁起がいいとされているものを食べたりします。

保育園では、たけのこを使ったちらし寿司を提供します。子どもたちの健やかな成長を願い、お祝いしたいと思います。



今月の郷土料理 ～京都府～

鮭の西京焼き

< 13、27日 昼食 >

◎西京焼き

京都名産の西京味噌に、旬の魚や肉の切り身などを漬け込んで作る京都の伝統料理。こうして魚を漬け込むようになったのは、海から遠い京都でも、どうにかおいしく魚を食べようとした人々の知恵と
言われています。味噌に漬け込むことで、魚の身が引き締まり、しっとりした焼き上がりになります。
西京味噌は、米麴を多く配合した甘口味噌のことで、塩分は低めです。



また、京都といえば、宇治抹茶も有名ですよ。おやつには、抹茶を使ったクッキーを提供します。お楽しみに！

ひだまり保育園では、子どもたちに様々な食材や料理に出会ってもらいたいという思いで、旬の食材を取り入れながら献立を立てています。定番のカレーやから揚げ、また切り干し大根の煮物や納豆和えも人気です。気になるメニューがありましたら、レシピをお渡しするので、お気軽にお声がけください♪



延長おやつ献立表

延長 おやつ					1(金)	2(土)
材料					りんごゼリー	お麴スナック
					りんごジュース・寒天・きび砂糖	麴・なたね油・きな粉・きび砂糖
延長 おやつ	18(月)	19(火)	20(水)	7.21(木)	8/22(金)	9.23(土)
材料	みそ蒸しパン	ごましおおにぎり	シュガートースト	ココアクリームサンド	ゆかりおにぎり	ブルーベリージャムサンド
	米粉・ベーキングパウダー・きび砂糖・なたね油・味噌	七分づき米・ごま・塩	米パン・きび砂糖・なたね油	米パン・ココアパウダー・きび砂糖・きな粉・豆乳	七分づき米・ゆかり	米パン・ブルーベリージャム
延長 おやつ	11.25(月)	12.26(火)	13.27(水)	14.28(木)	15.29(金)	16.30(土)
材料	かぼちゃきな粉	ココアプリン	焼きビーフン	シナモンラスク	メープル蒸しパン	いちごジャムサンド
	かぼちゃ・きな粉・きび砂糖	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・にんじん・塩・醤油・ごま油	米パン・きび砂糖・シナモン	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・いちごジャム

2026年5月 離乳食献立表

ひだまり保育園

日 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 ／ 金	10倍粥 人参と豆腐のペースト 小松菜と大根のスープ	七分づき米・昆布だし・ 人参・豆腐・小松菜・大 根	6倍粥 鮭と野菜の味噌煮 すまし汁	七分づき米・生鮭・昆布だし・ 味噌・きび砂糖・人参・大根・ 小松菜・塩・醤油・片栗粉	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・大根・きび砂糖・醬油・ 片栗粉・かつお昆布だし・ 麩・人参・味噌	3倍粥 鮭の味噌風味焼き 人参 すまし汁	七分づき米・生鮭・昆布だし・ 味噌・きび砂糖・オリーブ油・ 人参・大根・小松菜・塩・醤油	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・大根・きび砂糖・醬油・ 片栗粉・かつお昆布だし・ 麩・人参・味噌
2 ／ 土	10倍粥 さつま芋ペースト 人参と豆腐のスープ	七分づき米・昆布だし・さ つま芋・人参・豆腐	6倍粥 さつま芋と麩の煮物 味噌汁	七分づき米・さつま芋・麩・醬油・ 片栗粉・昆布だし・人参・ わかめ・味噌	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・ 人参・ねぎ・きび砂糖・醬油・ 片栗粉・さつま芋・しいたけ・ 味噌・かつお昆布だし	3倍粥 さつま芋のお焼き 味噌汁	七分づき米・さつま芋・ツナ 缶・醬油・片栗粉・オリーブ 油・昆布だし・人参・わかめ・ 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・ねぎ・きび砂糖・ 醬油・片栗粉・さつま芋・しい たけ・味噌・かつお昆布だし
7 21 ／ 木	10倍粥 じゃが芋ペースト 玉ねぎスープ	七分づき米・昆布だし・ じゃが芋・玉ねぎ	6倍粥 野菜のそぼろ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひ き肉・醬油・片栗粉・じゃが 芋・人参・ほうれん草・味噌	6倍粥 かれいの煮物 味噌汁	七分づき米・かれい・醤油・き び砂糖・片栗粉・人参・かつ お昆布だし・玉ねぎ・切干大 根・味噌・昆布だし	3倍粥 棒つくね じゃが芋 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・じゃが芋・人参・ほうれん 草・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・醤油・き び砂糖・オリーブ油・人参・か つお昆布だし・玉ねぎ・切干 大根・味噌・昆布だし
8 22 ／ 金	10倍粥 人参ペースト 大根と麩のスープ	七分づき米・昆布だし・ 人参・大根・麩	6倍粥 鯛とアスパラの煮物 すまし汁	七分づき米・鯛・塩・昆布だ し・アスパラガス・大根・ねぎ・ 醤油・片栗粉	6倍粥 鶏そぼろと野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひ き肉・大根・アスパラガス・ 塩・醬油・片栗粉・かつお昆 布だし・人参・ぶなしめじ・味 噌	3倍粥 鯛の塩焼き アスパラガス すまし汁	七分づき米・鯛・塩・オリーブ 油・昆布だし・アスパラガス・ 大根・ねぎ・醤油	3倍粥 鶏団子と野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひ き肉・大根・アスパラガス・ 塩・醬油・片栗粉・かつお昆 布だし・人参・ぶなしめじ・味 噌
9 23 ／ 土	10倍粥 キャベツペースト 人参・玉ねぎ・豆腐スープ	七分づき米・昆布だし・ キャベツ・人参・玉ねぎ・ 豆腐	6倍粥 豆腐の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・ 小松菜・人参・きび砂糖・醬油・ 片栗粉・玉ねぎ・味噌	6倍粥 野菜のそぼろ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひ き肉・人参・玉ねぎ・きび砂 糖・醬油・片栗粉・かつお昆 布だし・キャベツ・味噌	3倍粥 豆腐の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・ 小松菜・人参・きび砂糖・醬油・ 片栗粉・玉ねぎ・味噌	3倍粥 そぼろあんかけ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひ き肉・人参・玉ねぎ・きび砂 糖・醬油・片栗粉・かつお昆 布だし・キャベツ・味噌
11 25 ／ 月	10倍粥 かぼちゃペースト 小松菜と豆乳のスープ	七分づき米・昆布だし・ かぼちゃ・小松菜・豆乳	6倍粥 かれいの煮物 味噌汁	七分づき米・かれい・昆布だ し・醤油・きび砂糖・片栗粉・ 大根・小松菜・かぼちゃ・味 噌	6倍粥 かぼちゃとしらすの煮物 すまし汁	七分づき米・昆布だし・かぼ ちゃ・しらす・醤油・片栗粉・ かつお昆布だし・人参・なめ こ・塩	3倍粥 かれいの照り焼き 大根 味噌汁	七分づき米・かれい・昆布だ し・醤油・きび砂糖・オリーブ 油・大根・小松菜・かぼちゃ・ 味噌	3倍粥 かぼちゃと鶏肉のお焼き すまし汁	七分づき米・昆布だし・かぼ ちゃ・鶏ひき肉・醤油・オリーブ 油・かつお昆布だし・人参・ なめこ・塩・醤油・片栗粉
12 26 ／ 火	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎのペースト 人参と豆腐のスープ	七分づき米・昆布だし・ じゃが芋・玉ねぎ・人参・ 豆腐	6倍粥 豆腐と人参の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・ 人参・塩・醤油・片栗粉・じゃ が芋・さやえんどう・味噌	6倍粥 野菜のそぼろ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひ き肉・じゃが芋・玉ねぎ・きび 砂糖・醬油・片栗粉・かつお 昆布だし・人参・豆腐・味噌	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・醤油・片栗粉・ オリーブ油・じゃが芋・さやえ んどう・味噌	3倍粥 肉じゃが 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひ き肉・じゃが芋・玉ねぎ・きび 砂糖・醬油・片栗粉・かつお 昆布だし・人参・豆腐・味噌
13 27 ／ 水	10倍粥 じゃが芋と豆乳のペースト 小松菜のスープ	七分づき米・昆布だし・ じゃが芋・豆乳・小松菜	6倍粥 鮭の味噌煮 すまし汁	七分づき米・生鮭・味噌・きび 砂糖・昆布だし・じゃが芋・小 松菜・ぶなしめじ・塩・醤油・ 片栗粉	6倍粥 かれいの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・じゃが 芋・かれい・醤油・片栗粉・か つお昆布だし・人参・ねぎ・味 噌	3倍粥 鮭の西京焼き じゃが芋 すまし汁	七分づき米・生鮭・味噌・きび 砂糖・オリーブ油・昆布だし・ じゃが芋・小松菜・ぶなしめ じ・塩・醤油	3倍粥 豚肉のお焼き 味噌汁	七分づき米・昆布だし・じゃが 芋・豚ひき肉・醤油・片栗粉・ オリーブ油・かつお昆布だし・ 人参・ねぎ・味噌
14 28 ／ 木	10倍粥 ブロッコリーペースト カリフラワーと玉ねぎのスープ	七分づき米・昆布だし・ブ ロッコリー・カリフラワー・ 玉ねぎ	6倍粥 野菜と鶏の煮物 すまし汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひ き肉・醬油・片栗粉・アスパラ ガス・しいたけ・塩・ブロッコ リー	6倍粥 野菜としらす煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ブロッ コリー・カリフラワー・しらす・ 醤油・片栗粉・かつお昆布だ し・玉ねぎ・麩・味噌	3倍粥 鶏つくね ブロッコリー すまし汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひ き肉・醬油・片栗粉・オリーブ 油・アスパラガス・しいたけ・ 塩・ブロッコリー	3倍粥 野菜としらす煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ブロッ コリー・カリフラワー・しらす・ 醤油・片栗粉・かつお昆布だ し・玉ねぎ・麩・味噌
15 29 ／ 金	10倍粥 人参と豆腐のペースト 小松菜とじゃがいものスープ	七分づき米・昆布だし・ 人参・豆腐・小松菜・じゃ が芋	6倍粥 豆腐と野菜煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・ 人参・玉ねぎ・味噌・きび砂 糖・片栗粉・じゃが芋・小松 菜・塩・醤油	6倍粥 鶏そぼろの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・じゃが 芋・鶏ひき肉・醤油・片栗粉・ かつお昆布だし・人参・玉ね ぎ・味噌	3倍粥 麻婆豆腐 すまし汁	七分づき米・昆布だし・豚ひ き肉・豆腐・人参・玉ねぎ・味 噌・きび砂糖・片栗粉・じゃが 芋・小松菜・塩・醤油	3倍粥 鶏団子とじゃが芋煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・じゃが 芋・鶏ひき肉・醤油・片栗粉・ オリーブ油・かつお昆布だし・ 人参・玉ねぎ・味噌
16 30 ／ 土	10倍粥 さつま芋ペースト 玉ねぎと豆乳のスープ	七分づき米・昆布だし・さ つま芋・玉ねぎ・豆乳	野菜粥 味噌汁	七分づき米・昆布だし・人参・ ねぎ・玉ねぎ・えのきたけ・味 噌・片栗粉・醤油	6倍粥 さつま芋のそぼろ煮 すまし汁	七分づき米・さつま芋・鶏ひ き肉・昆布だし・醤油・片栗 粉・かつお昆布だし・人参・ね ぎ・塩	豚肉と野菜粥 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひ き肉・人参・ねぎ・玉ねぎ・え のきたけ・味噌・片栗粉・醬 油	3倍粥 さつま芋のお焼き すまし汁	七分づき米・さつま芋・鶏ひ き肉・昆布だし・醤油・片栗 粉・オリーブ油・かつお昆布 だし・人参・ねぎ・塩
18 ／ 月	10倍粥 キャベツペースト かぼちゃと豆乳のスープ	七分づき米・昆布だし・ キャベツ・かぼちゃ・豆乳	6倍粥 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひ き肉・醬油・片栗粉・かぼ ちゃ・キャベツ・ぶなしめじ・ 味噌	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・さやいんげん・きび砂 糖・醬油・片栗粉・かつお昆 布だし・じゃが芋・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・醬油・片栗粉・オリーブ 油・かぼちゃ・キャベツ・ぶな しめじ・味噌	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・さやいんげん・きび砂 糖・醬油・片栗粉・かつお昆 布だし・じゃが芋・味噌
19 ／ 火	10倍粥 玉ねぎペースト 小松菜とじゃが芋のスープ	七分づき米・昆布だし・ 玉ねぎ・小松菜・じゃが 芋	6倍粥 かれいと野菜の煮物 味噌汁	七分づき米・かれい・昆布だ し・醤油・きび砂糖・片栗粉・ 人参・小松菜・玉ねぎ・味噌	6倍粥 じゃが芋のしらす煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・じゃが 芋・しらす・醤油・片栗粉・か つお昆布だし・スナップエンド ウ・わかめ・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・醤油・きび砂糖・オリーブ 油・人参・小松菜・玉ねぎ・味 噌	3倍粥 しらすのお焼き 味噌汁	七分づき米・昆布だし・じゃが 芋・しらす・醤油・片栗粉・オ リーブ油・かつお昆布だし・ス ナップエンドウ・わかめ・味噌
20 ／ 水	10倍粥 人参と豆腐のペースト ほうれん草スープ	七分づき米・昆布だし・ 人参・豆腐・ほうれん草	6倍粥 鮭とかぼちゃ煮 味噌汁	七分づき米・かぼちゃ・生鮭・ 醤油・片栗粉・昆布だし・人 参・ほうれん草・大根・味噌	6倍粥 たらの野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・たら・ 人参・きび砂糖・醤油・片栗 粉・かつお昆布だし・ねぎ・豆 腐・味噌	3倍粥 豚肉お焼き 人参 味噌汁	七分づき米・かぼちゃ・豚ひ き肉・醤油・片栗粉・オリーブ 油・昆布だし・人参・ほうれん 草・大根・味噌	3倍粥 めかじきと野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・めか じき・人参・きび砂糖・醤油・ 片栗粉・かつお昆布だし・ね ぎ・豆腐・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。