

2026年 6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 15 ／ 月	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き チンゲン菜サラダ すまし汁	七分つき米／きび砂糖／オリーブ油	鶏肉／味噌／豚肉	ねぎ／もやし／チンゲン菜／きゅうり／にんじん／みつば／しいたけ／とうもろこし缶詰(ﾎﾙ)／グリーンピース	本みりん／米酢／塩／醤油／かつお昆布だし	麦茶 五目チャーハン	エネルギー たんぱく質 脂 質	562 kcal 23.8 g 9.3 g
2 16 ／ 火	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 果物	七分つき米／オリーブ油／きび砂糖／米粉／なたね油	生鮭／生揚げ／あおさ／木綿豆腐／味噌／牛乳／豆乳／ゆで小豆缶詰	にんじん／さやいんげん／切干しだいこん／こねぎ／えのきたけ	塩こうじ／かつお昆布だし／醤油／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	588 kcal 23.6 g 15.4 g
3 17 ／ 水	ご飯 豚肉の香味焼き 胡麻酢あえ 味噌汁	七分つき米／きび砂糖／ごま油／白ごま／じゃがいも	豚肉／干ひじき／しらす干し／わかめ／油揚げ／味噌／塩昆布	大葉／きゅうり／にんじん／そら豆	醤油／米酢／塩／煮干しだし	麦茶 塩昆布おにぎり 焼きそら豆	エネルギー たんぱく質 脂 質	500 kcal 22.8 g 10.4 g
4 18 ／ 木	ご飯 すずきの西京焼き かぼちゃの甘煮 すまし汁 果物	七分つき米／きび砂糖／オリーブ油／米粉／なたね油	すずき／味噌／牛乳	かぼちゃ／ほうれんそう／かぶ／さやえんどう	本みりん／かつお昆布だし／醤油／塩／ココアパウダー／ベーキングパウダー	牛乳 ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質	544 kcal 19.2 g 12.9 g
5 19 ／ 金	武蔵野うどん 小松菜のツナサラダ	干しうどん／ごま油／きび砂糖／七分つき米	豚肉／油揚げ／ツナ缶詰／牛乳／きな粉	ねぎ／こまつな／もやし／にんじん	かつお昆布だし／醤油／本みりん／米酢／塩	牛乳 きな粉おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質	523 kcal 23.2 g 17.0 g
6 20 ／ 土	麻婆豆腐丼 中華きゅうり 夏野菜スープ	七分つき米／オリーブ油／きび砂糖／かたくり粉／ごま油	豚ひき肉／味噌／木綿豆腐／牛乳／ゼラチン／豆乳	にんじん／ねぎ／きゅうり／玉葱／赤ピーマン／ズッキーニ／いちごジャム	塩／かつお昆布だし／醤油／米酢／白しょう油	牛乳 豆乳プリン 苺ジャムがけ	エネルギー たんぱく質 脂 質	527 kcal 22.6 g 16.7 g
8 22 ／ 月	ご飯 焼きししゃも(幼児) 鮭の塩焼き(乳児) 具だくさんきんぴら 味噌汁 果物	七分つき米／オリーブ油／じゃがいも／糸こんにゃく／きび砂糖／白ごま／米粉／なたね油	ししゃも(幼児)／生鮭(幼児)／味噌／牛乳／豆乳	ごぼう／にんじん／青ピーマン／ねぎ／オクラ／なめこ／とうもろこし缶詰(ﾎﾙ)	塩／醤油／かつお昆布だし／ベーキングパウダー	牛乳 コーンの蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質	584 kcal 20.5 g 17.3 g
9 23 ／ 火	ご飯 豚肉のスタミナ焼き トマトサラダ たまごスープ	七分つき米／きび砂糖／オリーブ油／ごま油／かたくり粉	豚肉／味噌／わかめ／鶏卵／牛乳／寒天／こしあん	にんにく／トマト／きゅうり／玉葱／ぶなしめじ	清酒／醤油／米酢／かつお昆布だし／塩	牛乳 ようかん	エネルギー たんぱく質 脂 質	524 kcal 23.6 g 17.4 g
10 24 ／ 水	ご飯 さわらの梅醤油焼き 納豆和え 味噌汁	七分つき米／きび砂糖／オリーブ油／さつまいも／バター	さわら／挽きわり納豆／味噌／牛乳／豆乳	ほうれんそう／もやし／にんじん／さやいんげん／キャベツ／えのきたけ／梅干し	清酒／本みりん／醤油／かつお昆布だし	牛乳 スイートポテト	エネルギー たんぱく質 脂 質	515 kcal 19.8 g 14.1 g
11 25 ／ 木	ご飯 鶏の山賊焼き風 じゃがいもの和風炒め 味噌汁 果物	七分つき米／きび砂糖／オリーブ油／じゃがいも／しらたき／かたくり粉	鶏肉／わかめ／生揚げ／味噌／豚ひき肉	にんにく／しょうが／だいこん／ごぼう／こまつな	醤油／本みりん／清酒／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	509 kcal 23.1 g 9.5 g
12 26 ／ 金	キーマカレー コーンサラダ	七分つき米／オリーブ油／じゃがいも／なたね油／薄力粉／きび砂糖	豚ひき肉／牛乳／豆乳	にんにく／しょうが／玉葱／セロリー／にんじん／赤ピーマン／ズッキーニ／なす／りんご／プルーン／キャベツ／きゅうり／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／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 たんぱく質 脂 質	607 kcal 16.9 g 22.2 g
13 27 ／ 土	色とりどり鶏丼 わかめとえのきの酢の物 味噌汁	七分つき米／オリーブ油／きび砂糖／薄力粉／黒砂糖／なたね油	鶏肉／わかめ／味噌／牛乳	にんにく／しょうが／青ピーマン／赤ピーマン／なす／きゅうり／えのきたけ／玉葱／切干しだいこん／にんじん	醤油／本みりん／米酢／かつお昆布だし／塩	牛乳 ちんすこう	エネルギー たんぱく質 脂 質	589 kcal 20.0 g 17.0 g
29 ／ 月	ご飯 かじきの生姜焼き ピーマンのおかか和え 味噌汁	七分つき米／きび砂糖／オリーブ油／米粉／かたくり粉／なたね油／黒ごま	めかじき／かつお節／油揚げ／味噌／牛乳／きな粉／豆乳／つぶあん	しょうが／青ピーマン／にんじん／もやし／玉葱／こまつな	本みりん／醤油／清酒／かつお昆布だし／ベーキングパウダー	牛乳 黒ごまパウンド	エネルギー たんぱく質 脂 質	580 kcal 21.9 g 16.2 g
30 ／ 火	パン 豆腐入りミートローフ ブロッコリーじゃこサラダ レタススープ	パン／オリーブ油／パン粉／きび砂糖	鶏ひき肉／木綿豆腐／ちりめんじゃこ／ベーコン／牛乳／寒天	玉葱／とうもろこし缶詰(ﾎﾙ)／グリーンピース／にんじん／ブロッコリー／レタス／ぶなしめじ／みかんジュース	塩／ナツメグ／トマトケチャップ／中濃ソース／米酢／醤油／かつお昆布だし	牛乳 みかんゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質	482 kcal 25.3 g 16.7 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ったため、「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。

だいどころ便り 6月

この時期は雨の日は肌寒かったり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。いつも元気な子どもたちも季節の変わり目で食欲が落ちるなど、体調を崩しやすくなります。

また、気温や湿度の上昇により、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒や体調管理に気をつけて過ごしましょう。

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。よく噛んでゆっくり味わうことは、消化を助けるだけでなく味覚の発達や脳の活性化にもつながります。

覚えて！実践！！食育ワード

ひみこのはがいーぜ



「ひみこのはがいーぜ」は噛むことの効用を示す食育ワードです。卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうで、おそらくよい歯や歯茎をしていたという推定からこの言葉が生まれました。いま一度よく噛んで食べることに意識を向けてみましょう。

詳しく知ろう☆ひみこのはがいーぜ

ひ

肥満予防

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防げます



み

味覚の発達

よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります＝減塩につながります



こ

言葉の発音がはっきり

よく噛むことで口のまわりの筋肉が使われます。きれいな発音ができたり、表情が豊かになります



の

脳の発達

よく噛むことが脳細胞の働きを活性化にします。認知症予防に役立ちます



は

歯の病気を防ぐ

唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます＝歯の残存率アップで歳をとっても口から食事ができることにつながります



が

ガンの予防

唾液の酵素が発がん物質の発がん作用を消す働きをしてくれます



い

胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けます



ぜ

全身の体力向上と全力投球

力いっぱい遊んだり、仕事したりする活力がわきます



よく噛むためのポイント

①調理法を工夫する

乱切りや、さいの目切りにすることで、自然と噛む回数が増えます。また、根菜類や海藻など、食物繊維が豊富な食材もおすすめです。



②ながら食べをしない

テレビやスマホを見ながらの食事は噛むことに集中できず、噛む回数が自然と減ってしまいます。

③正しい姿勢で食事に集中する

足裏をしっかりと床につけて高さの合った椅子とテーブルで姿勢よく食事をする、しっかりと噛むことができます。



今月の郷土料理 ～埼玉県～
武蔵野うどん＜5、19日 昼食＞

◎武蔵野うどん

江戸時代、武蔵野台地は水不足で稲作に不向きだったため、小麦栽培が広がり、粉食文化が形成されました。その中で武蔵野うどんは生まれ、郷土料理として食べられてきました。東京都と埼玉県にまたがる武蔵野地域で育まれてきた「武蔵野地域のうどん文化(武蔵野肉汁うどん)」は、2022年に文化庁の「100年フード」に認定されており、県内でも広く親しまれています。

極太麺と強いコシが特徴です。肉汁のつけ汁が定番で、ネギや豚肉との相性が良いです。保育園では、かけうどんでも提供します。

延長おやつ献立表

	1・15(月)	2・16(火)	3・17(水)	4・18(木)	5・19(金)	6・20(土)
延長おやつ	お昼スナック	ゆかりおにぎり	ぶどうゼリー	焼きビーフン	ふかし芋	シナモンラスク
材料	麩・なたね油・きな粉・きび砂糖	七分づき米・ゆかり	ぶどうジュース・寒天・きび砂糖	ビーフン・オリーブ油・豚ひき肉・小松菜・人参・塩・醤油・ごま油	さつまいも	米パン・きび砂糖・シナモン
	8・22(月)	9・23(火)	10・24(水)	11・25(木)	12・26(金)	13・27(土)
延長おやつ	いちごジャムサンド	ごましおおにぎり	メープル蒸しパン	ココアプリン	おかかおにぎり	シュガートースト
材料	米パン・いちごジャム	七分づき米・ごま・塩	米粉・ベーキングパウダー・メープルシロップ・なたね油	豆乳・ゼラチン・きび砂糖・ココアパウダー	七分づき米・かつお節・醤油	米パン・きび砂糖・なたね油
	29(月)	30(火)				
延長おやつ	五平もち風	ココアクリームサンド				
材料	七分づき米・味噌・きび砂糖・ごま	米パン・ココアパウダー・きび砂糖・きな粉・豆乳				

2026年6月 離乳食献立表

ひだまり保育園

	中期				後期			
日曜 15 ／ 月	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
15 ／ 月	6倍粥 人参のそぼろ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・醤油・片栗粉・人参・チンゲン菜・しいたけ・味噌	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・人参・チンゲン菜・きび砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・もやし・ねぎ・味噌	3倍粥 鶏つくね 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・醤油・片栗粉・オリーブ油・人参・チンゲン菜・しいたけ・味噌	3倍粥 かれいと野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれい・人参・チンゲン菜・きび砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・もやし・ねぎ・味噌
216 ／ 火	6倍粥 鮭と野菜の煮物 すまし汁	七分づき米・生鮭・きび砂糖・醤油・昆布だし・さやいんげん・かぼちゃ・人参・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・さやいんげん・きび砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・切干大根・えのきたけ・味噌	3倍粥 鮭の照り焼き さやいんげん・かぼちゃ すまし汁	七分づき米・生鮭・きび砂糖・醤油・オリーブ油・昆布だし・さやいんげん・かぼちゃ・人参・塩	3倍粥 豆腐と野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・人参・さやいんげん・きび砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・切干大根・えのきたけ・味噌
317 ／ 水	6倍粥 かれいとじゃが芋の煮物 味噌汁	七分づき米・じゃがいも・かれい・醤油・片栗粉・きび砂糖・昆布だし・人参・小松菜・わかめ・味噌	6倍粥 しらすの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・人参・ブロッコリー・しらす・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・じゃがいも・味噌	3倍粥 豚肉お焼き 人参 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・昆布だし・人参・小松菜・わかめ・味噌	3倍粥 しらすの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・人参・ブロッコリー・しらす・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・じゃがいも・味噌
418 ／ 木	6倍粥 鯛とかぼちゃの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かぼちゃ・鯛・きび砂糖・醤油・片栗粉・かぶ・ねぎ・ほうれん草・味噌	6倍粥 かぶのそぼろ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・かぶ・ほうれん草・塩・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・かぼちゃ・味噌	3倍粥 鯛とかぼちゃのお焼き かぶ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かぼちゃ・鯛・きび砂糖・醤油・片栗粉・オリーブ油・かぶ・ねぎ・ほうれん草・味噌	3倍粥 鶏団子の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・かぶ・ほうれん草・塩・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・かぼちゃ・味噌
519 ／ 金	6倍粥 鮭の青菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・小松菜・きび砂糖・醤油・片栗粉・人参・もやし・味噌	6倍粥 かれいと人参煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれい・醤油・きび砂糖・人参・かつお昆布だし・小松菜・片栗粉・ねぎ・味噌	3倍粥 肉団子の青菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・小松菜・きび砂糖・醤油・片栗粉・人参・もやし・味噌	3倍粥 かれいの照り焼き 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれい・醤油・きび砂糖・オリーブ油・人参・かつお昆布だし・小松菜・ねぎ・味噌
620 ／ 土	6倍粥 豆腐と野菜煮 スープ	七分づき米・昆布だし・玉ねぎ・なす・豆腐・味噌・きび砂糖・片栗粉・人参・小松菜・塩・醤油	6倍粥 鶏そぼろ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・人参・なす・味噌・ズッキーニ	3倍粥 麻婆豆腐 スープ	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・玉ねぎ・なす・豆腐・味噌・きび砂糖・片栗粉・人参・小松菜・塩・醤油	3倍粥 棒つくね ズッキーニ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉・オリーブ油・かつお昆布だし・人参・なす・味噌・ズッキーニ
822 ／ 月	6倍粥 鮭と人参の煮物 味噌汁	七分づき米・生鮭・塩・醤油・昆布だし・人参・ほうれん草・ねぎ・片栗粉・味噌	6倍粥 じゃがいものそぼろあんかけ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・じゃがいも・きび砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・オクラ・なめこ・味噌	3倍粥 鮭の塩焼き 人参 味噌汁	七分づき米・生鮭・塩・オリーブ油・昆布だし・人参・ほうれん草・ねぎ・味噌	3倍粥 じゃがいものそぼろあんかけ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・じゃがいも・きび砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・オクラ・なめこ・味噌
923 ／ 火	6倍粥 しらすのトマト煮 スープ	七分づき米・昆布だし・しらす・トマト・玉ねぎ・片栗粉・かぼちゃ・醤油・塩	6倍粥 かれいの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれい・かぼちゃ・きび砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・玉ねぎ・しめじ・味噌	3倍粥 肉団子のトマト煮 スープ	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・トマト・玉ねぎ・塩・片栗粉・かぼちゃ・醤油	3倍粥 かじきの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かじき・かぼちゃ・きび砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・玉ねぎ・しめじ・味噌
1024 ／ 水	6倍粥 鯛とさつまいもの煮物 味噌汁	七分づき米・さつまいも・鯛・醤油・片栗粉・昆布だし・人参・ほうれん草・もやし・味噌	6倍粥 さつまいものそぼろあんかけ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・もやし・醤油・片栗粉・さつまいも・かつお昆布だし・キャベツ・さやいんげん・味噌	3倍粥 鯛とさつまいものお焼き 人参 味噌汁	七分づき米・さつまいも・鯛・醤油・片栗粉・オリーブ油・昆布だし・人参・ほうれん草・もやし・味噌	3倍粥 棒つくね 蒸しさつまいも 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・もやし・醤油・片栗粉・オリーブ油・さつまいも・かつお昆布だし・キャベツ・さやいんげん・味噌
1125 ／ 木	6倍粥 野菜のそぼろ煮 味噌汁	七分づき米・じゃがいも・鶏ひき肉・醤油・片栗粉・昆布だし・大根・人参・小松菜・味噌	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・じゃがいも・小松菜・きび砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・大根・わかめ・味噌	3倍粥 じゃがいもと鶏肉のお焼き 大根 味噌汁	七分づき米・じゃがいも・鶏ひき肉・醤油・片栗粉・オリーブ油・昆布だし・大根・人参・小松菜・味噌	3倍粥 豆腐と野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・人参・じゃが芋・小松菜・きび砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・大根・わかめ・味噌
1226 ／ 金	6倍粥 しらすの煮物 スープ	七分づき米・昆布だし・しらす・玉ねぎ・塩・片栗粉・ズッキーニ・キャベツ・なす・醤油	6倍粥 かれいとじゃがいもの味噌煮 すまし汁	七分づき米・かれい・昆布だし・味噌・きび砂糖・かつお昆布だし・ほうれん草・玉ねぎ・塩・醤油・じゃがいも	3倍粥 ハンバーグ ズッキーニ 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・ズッキーニ・キャベツ・なす・醤油	3倍粥 かれいの味噌漬け焼き じゃがいも すまし汁	七分づき米・かれい・昆布だし・味噌・きび砂糖・オリーブ油・かつお昆布だし・ほうれん草・玉ねぎ・塩・醤油・じゃがいも
1327 ／ 土	野菜粥 味噌汁	七分づき米・昆布だし・人参・玉ねぎ・醤油・なす・小松菜・味噌・片栗粉	6倍粥 豆腐のそぼろあんかけ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・なす・小松菜・豆腐・きび砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・切干大根・人参・味噌	豚肉と野菜粥 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・醤油・なす・小松菜・味噌	3倍粥 肉豆腐 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・なす・小松菜・豆腐・きび砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・切干大根・人参・味噌
29 ／ 月	6倍粥 鮭の野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・小松菜・人参・きび砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・かぼちゃ・味噌	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・かぼちゃ・玉ねぎ・きび砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・小松菜・人参・味噌	3倍粥 かじきと青菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かじき・小松菜・人参・きび砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・かぼちゃ・味噌	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・かぼちゃ・玉ねぎ・きび砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・小松菜・人参・味噌
30 ／ 火	6倍粥 豆腐とブロッコリーの煮物 スープ	七分づき米・昆布だし・豆腐・塩・醤油・片栗粉・ブロッコリー・人参	6倍粥 しらすと野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・しらす・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・しめじ・豆腐・味噌	3倍粥 豆腐入り鶏つくね ブロッコリー スープ	七分づき米・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・人参	3倍粥 しらすと野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・しらす・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・しめじ・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。