

2026年 7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 ／ 水	ご飯 かれの照り焼き じゃが芋とひじきの煮物 味噌汁 果物	七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／じゃがいも／薄力粉／なたね油／甘酒	まがれい／干ひじき／油揚げ／味噌／牛乳	さやいんげん／なす／玉葱	醤油／本みりん／清酒／かつお昆布だし／ベーキングパウダー	牛乳 酒まんじゅう風 蒸しパン	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 11.9 g
2 16 ／ 木	ご飯 鶏の梅しそ焼き 小松菜の和え物 味噌汁 果物	七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／白ごま	鶏肉／木綿豆腐／味噌／油揚げ	大葉／こまつな／にんじん／もやし／ねぎ／なめこ／しょうが／梅干し	清酒／本みりん／醤油／かつお昆布だし／昆布だし	麦茶 生姜ご飯おにぎり	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 8.7 g
3 17 ／ 金	ご飯 ボークビーンズ 夏野菜のグリル スープ	七分づき米／オリーブ油／米粉／きび砂糖／なたね油	豚肉／大豆／牛乳	玉葱／にんじん／にんにく／トマト缶詰／パセリ／ズッキーニ／かぼちゃ／赤ピーマン／アスパラガス／もやし	クミン／トマトケチャップ／醤油／塩／白こしょう／黒こしょう／かつお昆布だし／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 641 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.5 g
4 18 ／ 土	あんかけやきそば 中華きゅうり すまし汁	蒸し中華めん／オリーブ油／かたくり粉／ごま油／きび砂糖／米粉／なたね油	豚肉／牛乳／きな粉／味噌／豆乳／つばあん	たけのこ／玉葱／にんじん／チンゲン菜／きゅうり／しいたけ／こねぎ／だいこん	塩／白こしょう／かつお昆布だし／醤油／米酢／かつおだし／ベーキングパウダー	牛乳 みそパウンド	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.3 g
6 ／ 月	ご飯 ぶりの柚庵焼き トマトとえのきの酢の物 味噌汁 果物	七分づき米／オリーブ油／きび砂糖／じゃがいも／かたくり粉	ぶり／油揚げ／味噌／豚ひき肉	ゆず／トマト／きゅうり／えのきたけ／さやいんげん／しょうが	醤油／本みりん／米酢／塩／かつお昆布だし	麦茶 肉そぼろおにぎり	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.5 g
7 ／ 火	七夕チャーハン 短冊サラダ お星さまスープ	七分づき米／オリーブ油／きび砂糖	豚ひき肉／牛乳／寒天	にんじん／しいたけ／ねぎ／とうもろこし缶詰(ホル)／さやいんげん／きゅうり／だいこん／オクラ／玉葱／パイン缶詰／みかん缶詰／もも缶詰	塩／醤油／かつお昆布だし／米酢	牛乳 フルーツゼリー	エネルギー 415 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 11.5 g
8 22 ／ 水	ご飯 鮭の磯辺焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 果物	七分づき米／かたくり粉／オリーブ油／きび砂糖／おこめリング	生鮭／あおのり／鶏ひき肉／味噌	にんにく／とうが／さやいんげん／かぼちゃ／こまつな／ぶなしめじ／とうもろこし	清酒／醤油／かつお昆布だし／塩／本みりん	麦茶 茹でとうもろこし おこめリング	エネルギー 500 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 10.4 g
9 23 ／ 木	ご飯 ヤンニョムチキン 三色ナムル 味噌汁	七分づき米／かたくり粉／ごま油／きび砂糖／白ごま／じゃがいも	鶏肉／味噌／かつお節／しらす干し	にんにく／ほうれんそう／にんじん／もやし／キャベツ／えのきたけ	本みりん／塩／トマトケチャップ／醤油／米酢／煮干しだし	麦茶 おかかしらす おにぎり	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 6.9 g
10 24 ／ 金	麻婆ナス丼 チンゲン菜の胡麻酢あえ わかめスープ	七分づき米／オリーブ油／きび砂糖／かたくり粉／ごま油／白ごま／焼きふ／なたね油	豚ひき肉／味噌／わかめ／牛乳／きな粉	なす／ねぎ／チンゲン菜／にんじん／玉葱／にら	塩／かつおだし／醤油／米酢／かつお昆布だし	牛乳 お麩スナック	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.6 g
11 25 ／ 土	チキンライス フレンチサラダ スープ	七分づき米／オリーブ油／さつまいも／かたくり粉／なたね油／きび砂糖／黒ごま	鶏肉／ベーコン／牛乳	玉葱／にんじん／とうもろこし缶詰(ホル)／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／みかん缶詰／ズッキーニ	清酒／塩／トマトケチャップ／米酢／かつお昆布だし／醤油	牛乳 大学芋もち	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.7 g
13 27 ／ 月	ご飯 かじきの梅しそ焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁	七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／白ごま／米粉／黒砂糖／はちみつ／ごま油	めかじき／味噌／牛乳／豆乳	大葉／さやいんげん／もやし／にんじん／ほうれんそう／なす／ぶなしめじ／干しぶどう／梅干し	清酒／本みりん／醤油／かつお昆布だし／ベーキングパウダー／塩	牛乳 マーラーカオ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.2 g
14 28 ／ 火	ご飯 豚肉の玉ねぎ焼き モロヘイヤのおひたし 味噌汁 果物	七分づき米／きび砂糖／オリーブ油	豚肉／生揚げ／味噌／生鮭／ナチュラルチーズ	玉葱／モロヘイヤ／もやし／えのきたけ／キャベツ／にんじん	醤油／米酢／煮干しだし／かつお昆布だし／塩	麦茶 鮭チーズおにぎり	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.2 g
21 ／ 火	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 花野菜とたらこのサラダ 味噌汁	七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／食パン／なたね油	豚肉／たらこ／木綿豆腐／味噌／牛乳	にんにく／カリフラワー／ブロッコリー／とうもろこし缶詰(ホル)／オクラ／だいこん	醤油／清酒／米酢／かつお昆布だし	牛乳 シュガートースト	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 20.1 g
29 ／ 水	ご飯 すずきの香味焼き じゃがいもの和風炒め すまし汁	七分づき米／きび砂糖／ごま油／じゃがいも／なたね油／ホットケーキミックス	すずき／木綿豆腐／牛乳／豆乳	大葉／青ピーマン／こまつな／だいこん／バナナ	醤油／本みりん／清酒／かつお昆布だし／塩	牛乳 バナナパウンド	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 11.5 g
30 ／ 木	ご飯 鶏のごま照り焼き 切干大根の煮物 冬瓜と卵の味噌汁 果物	七分づき米／きび砂糖／白ごま／オリーブ油／ごま油	鶏肉／油揚げ／鶏卵／味噌／ツナ缶詰	にんじん／切干しだいこん／とうが／玉葱／ねぎ	醤油／本みりん／かつお昆布だし／煮干しだし／塩	麦茶 ツナチャーハン	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 10.6 g
31 ／ 金	夏野菜カレー キャベツとレーズンのサラダ	七分づき米／オリーブ油／なたね油／薄力粉／きび砂糖	鶏肉／牛乳／寒天／こしあん	にんにく／しょうが／りんご／ブルー／玉葱／セロリ／にんじん／かぼちゃ／なす／ズッキーニ／キャベツ／赤ピーマン／黄ピーマン／とうもろこし缶詰(ホル)／干しぶどう	塩／中濃ソース／トマトケチャップ／醤油／米酢／カレー粉	牛乳 水ようかん	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.8 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なと思っていますが、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。

だいたいこ便利 7月

梅雨が明ければ、いよいよ本格的な夏がやってきますね。夏は体力を消耗しやすくなりますし、屋内と屋外での温度差などによって体調を崩しやすくなります。だいたいこでも、夏野菜を使った献立や、暑くても食欲のわくようなメニューで、子どもたちの元気をサポートしていきたいと思っています。

今月の郷土料理

～山梨県～

じゃがいもとひじきの煮物、酒まんじゅう風蒸しパン
＜1日・15日(水) 昼食、おやつ＞

◎じゃがいもとひじきの煮物

富士山信仰で訪れる信者に対して、富士山山開きの7月1日に振舞ったのが「じゃがいもとひじきの煮物」だと言われています。富士登山の安全と無事、暑い夏を健康に過ごせるよう祈願するものとして、富士山や神棚に備えたと伝えられています。海のものや山のものを用い、開山をお祝いするというのが、ももとの意義ですが、庶民の味として普段でも食卓にあがっています。



◎酒まんじゅう

山梨県上野原の酒まんじゅうは、この地の粉文化が生んだ郷土食です。炊いた米に、米麴と水を合わせて発酵させる酒種作りから行われ、地元産の小麦粉を使う生地に酒種を練り込み、あんを包んで蒸し上げます。ほのかな酒の香りと、ほんのり甘い生地の素朴な味わいが特徴です。保育園では甘酒を用います。あんは入れず、生地だけの風味を味わってもらえればと思います。



夏の水分補給



これから暑い日が増えてきます。特に暑い日には子どもたちが熱中症にならないか、心配になりますよね。熱中症予防には、適切な水分補給も効果的です。いつ、どんなものを飲ませたらいいのか、ポイントを挙げてみました。

★こまめに飲む

子どもが喉が渇いたと感じる前に、水分補給をすることが大切です。起床時、入浴の前後、運動中やその前後、就寝前などに、こまめに飲みましょう。大量に飲むと胃に負担がかかるので、一度に飲む量は、コップ1杯程度にしましょう。



★水かお茶を飲む

清涼飲料水やジュースには、糖分が多く含まれています。糖分の摂りすぎは、肥満や虫歯の原因になったり、食欲の低下にもつながります。また、コーヒーや緑茶に含まれるカフェインには利尿作用があるため、日常での水分補給には、水か麦茶を飲むのを勧めます。激しい運動の後や、大量に汗をかいた後は、スポーツ飲料などでも大丈夫ですが、飲みすぎには注意しましょう。

また、しっかり食事をとることで、食べものからの水分を取り入れることにも繋がります。水分豊富な夏野菜を取り入れる、汁物をつけるなどの工夫をしながら、3食きちんと食べるようにし、元気に夏を過ごしましょう。



★七夕★

七夕は、旧暦7月7日に天の川をはさんで、織姫と彦星が一番輝いているように見えたことから、この日を1年に1度のめぐり逢いの日と、中国で考えられたことから始まりました。

保育園では、七夕チャーハンと、野菜を短冊に見立てたサラダ、星の形のオクラを浮かべたスープの提供を予定しています。

食事でも七夕の雰囲気味わってもらえるとうれしいです。



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			ごま塩おにぎり	スイートポテト	ツナおにぎり	ブルーベリージャムサンド
材料			七分づき米・ごま・塩	さつまいも・きび砂糖・メープルシロップ	七分づき米・ツナ缶・醤油	米パン・ブルーベリージャム
	6(月)	7・21(火)	8・22(水)	9・23(木)	10・24(金)	11・25(土)
延長おやつ	焼きビーフン	みそ蒸しパン	ココアプリン	ツナとコーンのトースト	ゆかりおにぎり	メープル蒸しパン
材料	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・ベーキングパウダー・きび砂糖・なたね油・味噌	豆乳・ゼラチン・きび砂糖・ココアパウダー	米パン・ツナ缶・コーン缶・トマトケチャップ	七分づき米・ゆかり	米粉・ベーキングパウダー・メープルシロップ・なたね油
	13・27(月)	14・28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
延長おやつ	りんごゼリー	かぼちゃきな粉	シナモンラスク	ふかし芋	ココアクリームサンド	
材料	りんごジュース・寒天・きび砂糖	かぼちゃ・きな粉・きび砂糖	米パン・きび砂糖・シナモン	さつまいも	米パン・ココアパウダー・きび砂糖・きな粉・豆乳	

2025年7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 ・ 15 (水)	6倍粥 ひじきと野菜のそぼろ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・片栗粉・干ひじき・玉ねぎ・塩・醤油・人参・なす・さやいんげん・味噌	6倍粥 かれいとお芋の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれい・きび砂糖・醤油・じゃがいも・片栗粉・かつお昆布だし・人参・玉ねぎ・味噌	3倍粥 ひじきハンバーグ 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・片栗粉・干ひじき・玉ねぎ・塩・醤油・オリーブ油・人参・なす・さやいんげん・味噌	3倍粥 かれいの照り焼き じゃがいも 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれい・きび砂糖・醤油・オリーブ油・じゃがいも・かつお昆布だし・人参・玉ねぎ・味噌
2 ・ 16 (木)	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・小松菜・人参・塩・醤油・片栗粉・ねぎ・さつまいも・味噌	6倍粥 たらとお芋の煮物 すまし汁	七分づき米・昆布だし・たら・さつまいも・ねぎ・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・人参・もやし・塩	3倍粥 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・小松菜・人参・塩・醤油・片栗粉・ねぎ・さつまいも・味噌	3倍粥 たらとお芋のおやき すまし汁	七分づき米・昆布だし・たら・さつまいも・ねぎ・醤油・片栗粉・オリーブ油・かつお昆布だし・人参・もやし・塩
3 ・ 17 (金)	6倍粥 野菜とそぼろ煮 スープ	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・片栗粉・玉ねぎ・人参・醤油・アスパラガス・もやし・塩	6倍粥 鮭とアスパラの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・塩・アスパラガス・かつお昆布だし・かぼちゃ・玉ねぎ・味噌	3倍粥 鶏つくねと野菜煮 スープ	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・片栗粉・玉ねぎ・人参・醤油・アスパラガス・もやし・塩	3倍粥 鮭の塩焼き アスパラガス 味噌汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・塩・オリーブ油・アスパラガス・かつお昆布だし・かぼちゃ・玉ねぎ・味噌
4 ・ 18 (土)	野菜粥 味噌汁	七分づき米・昆布だし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・醤油・片栗粉・大根・しいたけ・味噌	6倍粥 豆腐と人参の煮物 すまし汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・人参・きび砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・チンゲン菜・大根・塩	ツナと野菜粥 味噌汁	七分づき米・昆布だし・ツナ缶・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・醤油・片栗粉・大根・しいたけ・味噌	3倍粥 豆腐と人参の煮物 すまし汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・人参・きび砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・チンゲン菜・大根・塩
6 (月)	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・片栗粉・キャベツ・トマト・きび砂糖・醤油・じゃがいも・さやいんげん・味噌	6倍粥 鯛とお芋の煮物 すまし汁	七分づき米・昆布だし・じゃがいも・鯛・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・えのきたけ・人参・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・片栗粉・キャベツ・トマト・きび砂糖・醤油・じゃがいも・さやいんげん・味噌	3倍粥 鯛とお芋のおやき すまし汁	七分づき米・昆布だし・じゃがいも・鯛・醤油・片栗粉・オリーブ油・かつお昆布だし・えのきたけ・人参・塩
7 (火)	6倍粥 豆腐と野菜の煮物 スープ	七分づき米・昆布だし・豆腐・人参・ねぎ・醤油・片栗粉・オクラ・玉ねぎ・塩	6倍粥 鮭と人参の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・きび砂糖・醤油・人参・片栗粉・かつお昆布だし・大根・しいたけ・味噌	3倍粥 豆腐と野菜の煮物 スープ	七分づき米・昆布だし・豆腐・人参・ねぎ・醤油・片栗粉・オクラ・玉ねぎ・塩	3倍粥 鮭の磯辺焼き 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・青のり・醤油・オリーブ油・人参・片栗粉・かつお昆布だし・大根・しいたけ・味噌
8 ・ 22 (水)	6倍粥 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・冬瓜・さやいんげん・鶏ひき肉・片栗粉・きび砂糖・塩・醤油・かぼちゃ・小松菜・味噌	6倍粥 たらとかぼちゃの煮物 すまし汁	七分づき米・昆布だし・たら・かぼちゃ・片栗粉・かつお昆布だし・ぶなしめじ・冬瓜・塩・醤油	3倍粥 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・冬瓜・さやいんげん・鶏ひき肉・片栗粉・きび砂糖・塩・醤油・かぼちゃ・小松菜・味噌	3倍粥 かじきとかぼちゃのおやき すまし汁	七分づき米・かじき・かぼちゃ・片栗粉・オリーブ油・かつお昆布だし・ぶなしめじ・冬瓜・塩・醤油
9 ・ 23 (木)	6倍粥 かれいとお芋の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれい・醤油・きび砂糖・じゃがいも・ほうれん草・人参・味噌・片栗粉	6倍粥 野菜のそぼろ煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・片栗粉・じゃがいも・人参・きび砂糖・醤油・かつお昆布だし・キャベツ・えのきたけ・塩	3倍粥 かれいの照り焼き じゃが芋 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・じゃがいも・ほうれん草・人参・味噌	3倍粥 肉じゃが すまし汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・片栗粉・じゃがいも・人参・きび砂糖・醤油・かつお昆布だし・キャベツ・えのきたけ・塩
10 ・ 24 (金)	6倍粥 鯛と野菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鯛・人参・玉ねぎ・きび砂糖・醤油・片栗粉・なす・焼き麴・味噌	6倍粥 野菜のそぼろ煮 スープ	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・片栗粉・醤油・人参・かつお昆布だし・玉ねぎ・チンゲン菜・塩	3倍粥 鯛の野菜あんかけ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鯛・人参・玉ねぎ・きび砂糖・醤油・片栗粉・オリーブ油・なす・焼き麴・味噌	3倍粥 棒つくね 人参 スープ	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・片栗粉・醤油・オリーブ油・人参・かつお昆布だし・玉ねぎ・チンゲン菜・塩
11 ・ 25 (土)	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・キャベツ・醤油・片栗粉・さつまいも・玉ねぎ・味噌	6倍粥 野菜のそぼろ煮 スープ	七分づき米・昆布だし・キャベツ・玉ねぎ・鶏ひき肉・塩・醤油・片栗粉・さつまいも・かつお昆布だし・ズッキーニ・人参	3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・キャベツ・醤油・片栗粉・さつまいも・玉ねぎ・味噌	3倍粥 キャベツハンバーグ さつまいも スープ	七分づき米・昆布だし・キャベツ・豚ひき肉・塩・醤油・片栗粉・オリーブ油・さつまいも・かつお昆布だし・ズッキーニ・人参
13 ・ 27 (月)	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・片栗粉・人参・さやいんげん・ぶなしめじ・きび砂糖・醤油・ほうれん草・なす・味噌	6倍粥 鮭と人参の味噌煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・味噌・きび砂糖・人参・かつお昆布だし・もやし・さやいんげん・塩・醤油・片栗粉	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・片栗粉・人参・さやいんげん・ぶなしめじ・きび砂糖・醤油・ほうれん草・なす・味噌	3倍粥 鮭の味噌漬け焼き 人参 すまし汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・味噌・きび砂糖・オリーブ油・人参・かつお昆布だし・もやし・さやいんげん・塩・醤油・片栗粉
14 ・ 28 (火)	6倍粥 鯛と野菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鯛・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉・キャベツ・えのきたけ・味噌	6倍粥 しらすと野菜の煮物 すまし汁	七分づき米・昆布だし・かぼちゃ・しらす干し・醤油・片栗粉・人参・かつお昆布だし・玉ねぎ・もやし・塩	3倍粥 鯛と野菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鯛・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉・キャベツ・えのきたけ・味噌	3倍粥 しらすとかぼちゃのおやき 人参 すまし汁	七分づき米・昆布だし・かぼちゃ・しらす干し・醤油・片栗粉・オリーブ油・人参・かつお昆布だし・玉ねぎ・もやし・塩
21 (火)	6倍粥 豆腐と野菜の煮物 スープ	七分づき米・昆布だし・豆腐・大根・オクラ・醤油・片栗粉・カリフラワー・ブロッコリー・塩	6倍粥 鮭とブロッコリーの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・きび砂糖・醤油・片栗粉・ブロッコリー・かつお昆布だし・大根・味噌	3倍粥 豆腐と野菜の煮物 スープ	七分づき米・昆布だし・豆腐・大根・オクラ・醤油・片栗粉・カリフラワー・ブロッコリー・塩	3倍粥 鮭の磯辺焼き ブロッコリー 味噌汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・青のり・醤油・オリーブ油・ブロッコリー・かつお昆布だし・大根・味噌
29 (水)	6倍粥 たらと野菜の煮物 すまし汁	七分づき米・昆布だし・たら・じゃがいも・醤油・片栗粉・大根・豆腐・小松菜・塩	6倍粥 野菜とそぼろ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・大根・小松菜・鶏ひき肉・片栗粉・醤油・かつお昆布だし・じゃがいも・味噌	3倍粥 かじきとお芋のおやき 大根 すまし汁	七分づき米・昆布だし・かじき・じゃがいも・醤油・片栗粉・オリーブ油・大根・豆腐・小松菜・塩	3倍粥 野菜とそぼろ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・大根・小松菜・鶏ひき肉・片栗粉・醤油・かつお昆布だし・じゃがいも・味噌
30 (木)	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・ねぎ・人参・きび砂糖・醤油・片栗粉・冬瓜・玉ねぎ・味噌	6倍粥 お芋のそぼろ煮 スープ	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・玉ねぎ・切干大根・塩・醤油・片栗粉・さつまいも・かつお昆布だし・ねぎ・人参	3倍粥 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・ねぎ・人参・きび砂糖・醤油・片栗粉・冬瓜・玉ねぎ・味噌	3倍粥 切干大根のハンバーグ さつま芋 スープ	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・玉ねぎ・切干大根・塩・醤油・片栗粉・オリーブ油・トマトケチャップ・さつまいも・かつお昆布だし・ねぎ・人参
31 (金)	6倍粥 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・片栗粉・醤油・かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・塩	6倍粥 たらと野菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・たら・人参・キャベツ・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・なす・玉ねぎ・味噌	3倍粥 棒つくね かぼちゃ すまし汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・片栗粉・醤油・オリーブ油・かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・塩	3倍粥 たらと野菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・たら・人参・キャベツ・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・なす・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。