2021年12月

予 定 献 立 表

あい音保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (水) 15 (水)	御飯 すまし汁(白菜・えのき) 鶏のから揚げ 根菜と里芋の煮物	プルーン(乾)／牛乳／米／はくさい、えのきたけ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 ／れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、さやえんどう、かつおだし汁 しょうゆ、砂糖／クラッカー／せんべい／牛乳	プルーン 牛乳 クラッカー・せんべい 牛乳
2 (木) 16 (木)	御飯 みそ汁(かぶ・あげ) 魚の甘酢あんかけ じゃがいもごまあえ	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／かぶ、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁 米みそ／たら、酒、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく 油、水、洋風だしの素、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、酢、片栗粉／じゃがいも、すりごま 食塩／粉かんてん、水、砂糖、バナナ、もも缶(白桃)、みかん缶 干しぶどう／牛乳	ヨーグルト お茶 寒天入りフルーツポンチ 牛乳
3 (金) 17 (金)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 炒り豆腐(ひじき) キャベツとじゃこの酢あえ	チーズ／麦茶(浸出液)／米／かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁 米みそ／木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、干ししいたけ、にんじん たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、さやえんどう／キャベツ にんじん、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ／食パン、いちごジャム ／牛乳	チーズ お茶 いちごジャムパン 牛乳
4 (土) 18 (土)	ツナトマトスパゲティー バナナ	せんべい／麦茶(浸出液)／スパゲティ、たまねぎ、こまつな、ツナ油漬缶 ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、油、パセリ粉／バナナ／クラッカー ／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
6 (月) 20 (月)	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 肉団子 ほうれん草と油揚げのお浸し	せんべい／牛乳／米／さつまいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ ／豚ひき肉、豚レバー、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、ねぎ、油 しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉／ほうれんそう、にんじん、油揚げ かつおだし汁、しょうゆ、みりん／せんべい／クラッカー／牛乳	せんべい 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
7 (火) 21 (火)	じゃこまぜ御飯 みそ汁(あさり) 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりのピクルス	クラッカー／牛乳／米、しらす干し、ごま油、ねぎ、しょうゆ、かつお節／あさり水煮缶 ねぎ、かつおだし汁、米みそ／生揚げ、豚ひき肉、たけのこ(ゆで)、えのきたけ にんじん、たまねぎ、にら、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、油／きゅうり、米酢 しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩／米粉、ベーキングパウダー、油、食塩、豆乳 つぶしあん(砂糖添加)／牛乳	クラッカー 牛乳 小豆蒸しパン 牛乳
8 (水)	ミートスパゲティー ブロッコリーの三色サラダ みかん	プルーン(乾)／牛乳／スパゲティ、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ にんじん、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、食塩 米粉／ブロッコリー、にんじん、コーン缶、食塩、酢、こしょう、油 ／みかん／米、こんぶ佃煮／牛乳	プルーン 牛乳 昆布おにぎり 牛乳
9 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ぶりの煮つけ 三色なます	ヨーグルト(加糖)／麦茶(浸出液)／米／たまねぎ、にんじん、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／ぶり、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが ／だいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、食塩、昆布だし汁／ ホットケーキ粉、牛乳／牛乳	ヨーグルト お茶 ホットケーキ 牛乳
10 (金)	御飯 みそ汁(はくさい・えのき) 豚肉の香味焼き ひじきの煮物(にんじん)	チーズ／麦茶(浸出液)／米／はくさい、にんじん、えのきたけ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ／豚肉(もも)、ねぎ、にんにく、しょうゆ、酒 ／ひじき、油揚げ、にんじん、さやえんどう、ごま油、しょうゆ、砂糖 ／さつまいも、砂糖、豆乳、米粉／牛乳	チーズ お茶 もっちりスイートポテト 牛乳
11 (土) 25 (土)	わかめうどん みかん	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 ／みかん／クラッカー／せんべい／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
13 (月) 27 (月)	御飯 みそ汁(もやし) スタミナ焼肉 小松菜の納豆あえ	せんべい／牛乳／米／もやし、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ／豚肉(肩ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうゆ みりん、油／こまつな、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節 ／せんべい／クラッカー／牛乳	せんべい 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
14 (火) 28 (火)	食パン クラムチャウダー(豆乳) フレンチサラダ りんご	クラッカー／牛乳／食パン／あさり水煮缶、じゃがいも、にんじん、たまねぎ 油、クリームコーン缶、水、洋風だしの素、食塩、豆乳、米粉／キャベツ きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう／りんご ／米、もち米、水、米みそ、砂糖、みりん／牛乳	クラッカー 牛乳 五平餅 牛乳
22 (水) **冬至**	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ みかん	プルーン(乾)／牛乳／米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ にんじん、油、カレールウ／ブロッコリー、にんじん、コーン缶、食塩、酢 こしょう、油／みかん／かぼちゃ、豚肉(もも)、だいこん、ごぼう、油、なめこ かつお・昆布だし汁、米みそ、酒、みりん、ねぎ、ワンタンの皮／牛乳	プルーン 牛乳 かぼちゃのほうとう風 牛乳
23 (木) **誕生会**	炊込みひじきごはん(あさり) 豆腐みそ汁(あげ) かじきとごぼうの煮つけ キャベツの昆布あえ	せんべい／牛乳／米、ひじき、あさり水煮缶、にんじん かつおだし汁、しょうゆ、みりん／木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、ごぼう ／キャベツ、にんじん、塩こんぶ、ごま油／ゼラチン、水、ヨーグルト(無糖) 砂糖、オレンジ濃縮果汁、生クリーム、オレンジ／牛乳	せんべい 牛乳 オレンジムース お茶
24 (金) **ウインター フェスティバル**	ピラフ きのこのスープ 鶏肉の照り焼き カリフラワーとコーンのサラダ	チーズ／麦茶(浸出液)／米、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、食塩、パセリ粉 ／えのきたけ、しめじ、たまねぎ、油、にんじん、さやえんどう、洋風だしの素、食塩 こしょう／鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉／カリフラワー コーン缶、ブロッコリー、にんじん、酢、油、食塩、こしょう／米粉、ココア(ピュアココア) ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、粉糖、生クリーム、いちご、みかん缶 もも缶(白桃)／牛乳	チーズ お茶 米粉のココアケーキ 牛乳

※材料の都合により、献立の変更もありますので、ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	441Kcal (459Kcal)	17.2g (19.5g)
3歳以上児	556Kcal (573Kcal)	21.3g (24.3g)

(　　)は、目標量です。

～行事食～

★冬至（２２日）

午後おやつ

・かぼちゃのほうとう風

・牛乳

★誕生会（２３日）

昼食

・炊きこみひじき御飯

・豆腐みそ汁

・かじきとごぼうの煮つけ

・キャベツの昆布和え

午後おやつ

・オレンジムース

・お茶

★ウインターフェスティバル（２４日）

昼食

・ピラフ

・きのこスープ

・鶏肉の照り付け

・カリフラワーとコーンのサラダ

午後おやつ

・米粉のココアケーキ

・牛乳

2021年12月　離乳食予定献立表　あい音保育園

日		離乳食12～18(完了食)		離乳食9～11(後期食)
10日(金)	午前	**チーズ** **お茶・麦茶**		
	昼食	**軟飯** **みそ汁(はくさい・えのき)** はくさい、にんじん、えのきたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ **豚肉の香味焼き** 豚肉(もも)、ねぎ、にんにく、しょうゆ、酒 **ひじきの煮物(にんじん)** ひじき、油揚げ、にんじん、さやえんどう、ごま油、しょうゆ、砂糖	午前食	**お粥** **みそ汁(はくさい)** はくさい、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ **豚肉とひじきの煮物** 豚肉(もも)、ひじき、にんじん、しょうゆ、砂糖
	午後	**もっちりスイートポテト** さつまいも、砂糖、豆乳、米粉 **牛乳**	午後食	**しらす粥** 米、しらす干し **野菜のミルク煮** 鶏ささ身、キャベツ、にんじん、牛乳、片栗粉 **さつま芋茶巾** さつまいも
11日(土) 25日(土)	午前	**せんべい** **お茶・麦茶**		
	昼食	**わかめうどん** ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 **みかん**	午前食	**わかめうどん** ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 **みかん**
	午後	**クラッカー** **せんべい** **お茶・麦茶**	午後食	**雑炊** 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ **かぼちゃの煮物** かぼちゃ、砂糖、しょうゆ **お茶・麦茶**
13日(月) 27日(月)	午前	**牛乳** **せんべい**		
	昼食	**軟飯** **みそ汁(もやし)** もやし、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ **スタミナ焼肉** 豚肉(肩ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん、油 **小松菜の納豆あえ** こまつな、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節	午前食	**お粥** **みそ汁(もやし)** もやし、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ **鶏肉と野菜の煮物** 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ **小松菜の納豆あえ** こまつな、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ
	午後	**クラッカー** **せんべい** **牛乳**	午後食	**お粥** **鶏肉と野菜の味噌煮** 鶏ささ身、じゃがいも、たまねぎ、砂糖、米みそ、かつおだし汁 **スープ** キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩
14日(火) 28日(火)	午前	**クラッカー** **牛乳**		
	昼食	**食パン** **クラムチャウダー(豆乳)** あさり水煮缶、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、クリームコーン缶 洋風だしの素、食塩、豆乳、米粉 **フレンチサラダ** キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう **りんご**	午前食	**食パン** **クリームシチュー** じゃがいも、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、食塩、牛乳、片栗粉 **フレンチサラダ** キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、食塩 **りんご**
	午後	**五平餅** 米、もち米、水、米みそ、砂糖、みりん **牛乳**	午後食	**人参粥** 米、にんじん **みそ汁** キャベツ、かつおだし汁、米みそ **鶏肉と野菜のそぼろ煮** 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁、片栗粉
22日(水) 冬至	午前	**プルーン** **牛乳**		
	昼食	**カレーライス** 米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ **ブロッコリーの三色サラダ** ブロッコリー、にんじん、コーン缶、食塩、酢、こしょう、油 **みかん**	午前食	**お粥** **ポトフ** 鶏ささ身、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、食塩 **ブロッコリーの三色サラダ** ブロッコリー、にんじん、コーン缶、食塩 **みかん**
	午後	**かぼちゃのほうとう風** かぼちゃ、豚肉(もも)、だいこん、ごぼう、油、なめこ、かつお・昆布だし汁 米みそ、酒、みりん、ねぎ、ワンタンの皮 **牛乳**	午後食	**お粥** **かぼちゃのほうとう風** かぼちゃ、豚肉(もも)、だいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ、ワンタンの皮 **豆腐ステーキ野菜あん** 木綿豆腐、片栗粉、油、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉
23日(木) 誕生会	午前	**せんべい** **牛乳**		
	昼食	**炊込みひじきごはん(あさり)** 米、ひじき、あさり水煮缶、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん **豆腐みそ汁(あげ)** 木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ **かじきとごぼうの煮つけ** かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、ごぼう **キャベツの昆布あえ** キャベツ、にんじん、塩こんぶ、ごま油	午前食	**雑炊** 米、ひじき、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ **豆腐みそ汁** 木綿豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ **白身魚と野菜の煮物** たら、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖
	午後	**オレンジムース** ゼラチン、水、ヨーグルト(無糖)、砂糖、オレンジ濃縮果汁、生クリーム、オレンジ **お茶・麦茶**	午後食	**スープスパゲティ** スパゲティ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩 **ブロッコリーサラダ** ブロッコリー、にんじん、食塩 **オレンジ**
24日(金) クリスマス会	午前	**チーズ** **お茶・麦茶**		
	昼食	**ピラフ** 米、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、食塩、パセリ粉 **きのこのスープ** えのきたけ、しめじ、たまねぎ、油、にんじん、さやえんどう、洋風だしの素 食塩、こしょう **鶏肉の照り焼き** 鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉 **カリフラワーとコーンのサラダ** カリフラワー、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、酢、油、食塩、こしょう	午前食	**雑炊** 米、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩 **スープ** たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩、こしょう **鶏肉と野菜の煮物** 鶏もも肉、カリフラワー、コーン缶、ブロッコリー、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後	**米粉のココアケーキ** 米粉、ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、粉糖 生クリーム、いちご、みかん缶、もも缶(白桃) **牛乳**	午後食	**しらす粥** 米、しらす干し **野菜のチーズ焼き** じゃがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、とろけるチーズ **フルーツ** いちご、みかん缶

2021年12月　離乳食予定献立表　あい音保育園

日		離乳食12～18(完了食)		離乳食9～11(後期食)
1日(水) 15日(水)	午前	**プルーン** **牛乳**		
	昼食	**軟飯** **すまし汁(白菜・えのき)** はくさい、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 **鶏のから揚げ** 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 **根菜と里芋の煮物** れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、さやえんどう、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖	午前食	**お粥** **すまし汁(白菜)** はくさい、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 **鶏と野菜の煮物** 鶏もも肉、にんじん、さといも、しょうゆ、砂糖
	午後	**クラッカー** **せんべい** **牛乳**	午後食	**お粥** **麩と野菜の煮物** 焼ふ、キャベツ、にんじん、米みそ、砂糖、かつおだし汁 **スープ** かぼちゃ、かつおだし汁、食塩
2日(木) 16日(木)	午前	**ヨーグルト** **お茶・麦茶**		
	昼食	**軟飯** **みそ汁(かぶ・あげ)** かぶ、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ **魚の甘酢あんかけ** たら、酒、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく、油 洋風だしの素、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、酢、片栗粉 **じゃがいもごまあえ** じゃがいも、すりごま、食塩	午前食	**お粥** **みそ汁(かぶ)** かぶ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ **魚と野菜の煮物** たら、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、片栗粉
	午後	**寒天入りフルーツポンチ** 粉かんてん、水、砂糖、バナナ、もも缶(白桃)、みかん缶、干しぶどう **牛乳**	午後食	**雑炊** 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 **さつま芋の煮物** さつまいも、砂糖、しょうゆ **果物** バナナ、みかん缶
3日(金) 17日(金)	午前	**チーズ** **お茶・麦茶**		
	昼食	**軟飯** **みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)** かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ **炒り豆腐(ひじき)** 木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ 砂糖、みりん、片栗粉、さやえんどう **キャベツとじゃこの酢あえ** キャベツ、にんじん、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ	午前食	**お粥** **みそ汁(かぼちゃ)** かぼちゃ、かつおだし汁、米みそ **炒り豆腐(ひじき)** 木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後	**いちごジャムパン** 食パン、いちごジャム **牛乳**	午後食	**食パン** **鶏肉と野菜のくず煮** 鶏ささ身、じゃがいも、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、片栗粉 **ほうれんそうスープ** ほうれんそう、かつおだし汁、食塩
4日(土) 18日(土)	午前	**せんべい** **お茶・麦茶**		
	昼食	**ツナトマトスパゲティー** スパゲティ、たまねぎ、こまつな、ツナ油漬缶、ホールトマト缶詰、ケチャップ 食塩、油、パセリ粉 **バナナ**	午前食	**ツナトマトスパゲティー** スパゲティ、たまねぎ、こまつな、ツナ油漬缶、ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、油 **バナナ**
	午後	**クラッカー** **せんべい** **お茶・麦茶**	午後食	**しらす粥** 米、しらす干し **豆腐と野菜の煮物** 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 **お茶・麦茶**
6日(月) 20日(月)	午前	**せんべい** **牛乳**		
	昼食	**軟飯** **みそ汁(さつま芋・ねぎ)** さつまいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ **肉団子** 豚ひき肉、豚レバー、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、ねぎ、油、しょうゆ みりん、砂糖、片栗粉 **ほうれん草と油揚げのお浸し** ほうれんそう、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	午前食	**お粥** **みそ汁(さつま芋)** さつまいも、かつおだし汁、米みそ **肉団子と野菜の煮物** 豚ひき肉、食塩、片栗粉、たまねぎ,ほうれんそう、にんじん、しょうゆ,砂糖、片栗粉
	午後	**せんべい** **クラッカー** **牛乳**	午後食	**お粥** **魚の味噌煮** ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、砂糖、米みそ、かつおだし汁、片栗粉 **果物** みかん缶、バナナ
7日(火) 21日(火)	午前	**クラッカー** **牛乳**		
	昼食	**じゃこまぜ御飯** 米、しらす干し、ごま油、ねぎ、しょうゆ、かつお節 **みそ汁(あさり)** あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ **厚揚げのそぼろ煮** 生揚げ、豚ひき肉、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、グリンピース しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、油 **きゅうりのピクルス** きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩	午前食	**しらす粥** 米、しらす干し **みそ汁(じゃがいも)** じゃがいも、かつおだし汁、米みそ **豆腐のそぼろ煮** 木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、グリンピース、しょうゆ、砂糖 片栗粉、油 **スティックきゅうり** きゅうり
	午後	**小豆蒸しパン** 米粉、ベーキングパウダー、油、食塩、豆乳、つぶしあん(砂糖添加) **牛乳**	午後食	**煮込みうどん** 干しうどん、ほうれんそう、にんじん、食塩、かつおだし汁、しょうゆ **ひき肉焼き** 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、片栗粉、砂糖、米みそ
8日(水)	午前	**プルーン** **牛乳**		
	昼食	**ミートスパゲティー** スパゲティ、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ ウスターソース、砂糖、しょうゆ、食塩、米粉 **ブロッコリーの三色サラダ** ブロッコリー、にんじん、コーン缶、食塩、酢、こしょう、油 **みかん**	午前食	**ミートスパゲティー** スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、米粉 **ブロッコリーの三色サラダ** ブロッコリー、にんじん、コーン缶、食塩 **みかん**
	午後	**昆布おにぎり** 米、こんぶ佃煮 **牛乳**	午後食	**人参粥** 米、にんじん **鶏肉と野菜のくず煮** 鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉 **スープ** かぶ、にんじん、かつおだし汁、食塩
9日(木)	午前	**ヨーグルト** **お茶・麦茶**		
	昼食	**軟飯** **みそ汁(玉ねぎ・わかめ)** たまねぎ、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ **ぶりの煮つけ** ぶり、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが **三色なます** だいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、食塩、昆布だし汁	午前食	**お粥** **みそ汁(玉ねぎ・わかめ)** たまねぎ、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ **たらと野菜の煮物** たら、だいこん、にんじん、きゅうり、しょうゆ、砂糖
	午後	**ホットケーキ** ホットケーキ粉、牛乳 **牛乳**	午後食	**お粥** **煮込みハンバーグ** 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、油、ケチャップ、かつおだし汁、砂糖、片栗粉 **スープ** キャベツ、カットわかめ、かつおだし汁、食塩