2026年8月

予 定 献 立 表

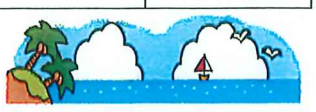
えがお保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (土) 15 (土)	スープスパゲティー オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ しめじ、こまつな、にんにく、油、洋風だしの素、食塩、こしょう ／オレンジ／せんべい／クラッカー／麦茶(浸出液)	せんべい 麦茶 せんべい・クラッカー 麦茶
3 (月) 17 (月)	御飯 みそ汁(あさり) 豚肉の香味焼き(もやし) かぼちゃの甘煮(いんげん) 旬の食材	クラッカー／牛乳／米／あさり水煮缶、たまねぎ、かつおだし汁 米みそ／豚肉(ロース)、にんにく、しょうゆ、酒、片栗粉、油、もやし ／かぼちゃ、いんげん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖 ／焼ふ、油、砂糖／牛乳	クラッカー 牛乳 麩ラスク 牛乳
4 (火) 18 (火)	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) 鶏肉の甘辛煮 いんげんのごまみそ和え 旬の食材	チーズ／麦茶(浸出液)／米／木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩／鶏もも肉(皮付き)、砂糖 しょうゆ、酒、水／いんげん、キャベツ、にんじん、米みそ、すりごま 砂糖、みりん／米、ピーマン、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、食塩／牛乳	チーズ 麦茶 ピーマンとツナのおにぎり 牛乳
5 (水)	夏野菜カレー フレンチサラダ 旬の食材	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米、豚肉(ロース)、たまねぎ、かぼちゃ なす、油、カレールウ、オクラ／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／すいか／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 すいか 牛乳
6 (木) 20 (木)	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) 肉豆腐 チンゲン菜の昆布和え(もやし) 旬の食材	せんべい／牛乳／米／だいこん、カットわかめ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ／豚肉(ロース)、油、焼き豆腐、たまねぎ ねぎ、えのきたけ、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん／チンゲン菜、もやし 塩昆布、ごま油／ホットケーキ粉、すりごま、砂糖、油、豆乳／牛乳	せんべい 牛乳 ごまケーキ 牛乳
7 (金)	御飯 すまし汁(キャベツ・ねぎ) さわらのみそ照り焼き おくらのおかか和え 旬の食材	チーズ／麦茶(浸出液)／米／キャベツ、ねぎ、えのきたけ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩／さわら、しょうが、米みそ 酒、みりん、砂糖、ごま油、片栗粉／オクラ、にんじん、しょうゆ かつお節／せんべい／クラッカー／牛乳	チーズ 麦茶 せんべい・クラッカー 牛乳
8 (土) 22 (土)	きつねうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖 たまねぎ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 食塩／みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶／せんべい／クラッカー ／麦茶(浸出液)	せんべい 麦茶 せんべい・クラッカー 麦茶
10 (月) 24 (月)	御飯 豆腐みそ汁(豆腐) 豚肉とたまねぎのソテー キャベツと油揚げの炒め煮(人参)	チーズ／麦茶(浸出液)／米／木綿豆腐、しめじ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／豚肉(ロース)、酒、食塩、片栗粉 たまねぎ、油、ケチャップ、中濃ソース／キャベツ、にんじん、油揚げ 油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん／マカロニ、きな粉、砂糖 食塩／牛乳	チーズ 麦茶 マカロニきな粉 牛乳
12 (水) 26 (水)	御飯 中華スープ マーボー豆腐 はるさめサラダ	クラッカー／牛乳／米／キャベツ、にんじん、カットわかめ 中華だしの素、食塩／木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油 しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、水、片栗粉／はるさめ、きゅうり、にんじん コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩／ぶどう天然果汁 砂糖、粉かんてん、水／牛乳	クラッカー 牛乳 ぶどうゼリー 牛乳
13 (木) 31 (月)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 松風焼き・豆腐いり 切干大根の旨煮 旬の食材	せんべい／牛乳／米／かぼちゃ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 米みそ／鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ、酒 みりん、ごま、あおのり／切り干しだいこん、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん／ホットケーキ粉、油 豆乳、りんごジャム、砂糖／牛乳	せんべい 牛乳 りんごのスコーン 牛乳
14 (金) 28 (金)	御飯 すまし汁(こまつな) ポークみそ焼き きゅうりともやしの酢の物(ツナ)	チーズ／麦茶(浸出液)／米／こまつな、えのきたけ、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩／豚肉(ロース)、にんじん たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ、みりん／きゅうり、もやし カットわかめ、コーン缶、ツナ油漬缶、酢、砂糖、食塩、ごま ／せんべい、／クラッカー／牛乳	チーズ 麦茶 せんべい・クラッカー 牛乳
19 (水)	カレーライス フレンチサラダ	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米、豚肉(ロース)、じゃがいも たまねぎ、にんじん、油、カレールウ／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／すいか／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 すいか 牛乳
21 (金) 夏まつり	にんじん御飯 みそ汁(なす・おくら・にんじん) 鶏のから揚げ きゅうりのピクルス 旬の食材	せんべい／牛乳／米、にんじん、しょうゆ、食塩／なす、オクラ、にんじん かつお・昆布だし汁、米みそ／鶏もも肉(皮付き)、しょうが、にんにく しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉／きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 食塩／とうもろこし／牛乳	チーズ 麦茶 ゆでとうもろこし 牛乳
25 (火)	御飯 みそ汁(もやし・たまねぎ) 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 旬の食材	せんべい／牛乳／米／もやし、たまねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／鶏もも肉(皮付き)、片栗粉、しょうゆ 砂糖、みりん、しょうが／ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ みりん、砂糖、いんげん／かぼちゃ、なす、たまねぎ、ピーマン、油 食塩、ケチャップ、とろけるチーズ、ぎょうざの皮／牛乳	せんべい 牛乳 夏野菜のピザ焼き 牛乳
27 (木) 誕生会	じゃこまぜ御飯 麩のすまし汁 ナゲット(豆腐) きんぴらごぼう 旬の食材	せんべい／牛乳／米、しらす干し、ねぎ、ごま油、しょうゆ、かつお節／焼ふ しめじ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩／鶏ひき肉、食塩 木綿豆腐、たまねぎ、しょうが、にんにく、食塩、こしょう、片栗粉、油 ／ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん／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、生クリーム、砂糖／牛乳	せんべい 牛乳 米粉のココアケーキ 牛乳
29 (土)	あさりのスパゲティ オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ ピーマン、バター、ケチャップ、食塩、白こしょう／オレンジ ／せんべい／クラッカー／麦茶(浸出液)	せんべい 麦茶 せんべい・クラッカー 麦茶

※材料の都合により、献立の変更もあります。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	429Kcal (459Kcal)	18.5g (19.5g)
3歳以上児	541Kcal (573Kcal)	22.5g (24.3g)

(　)は、目標量です。



～行事食～

★夏まつり（21日）

昼食

・にんじん御飯
・みそ汁（なす・おくら・にんじん）
・鶏のから揚げ
・きゅうりのピクルス

午後おやつ

・ゆでとうもろこし
・牛乳

★誕生会（27日）

昼食

・じゃこ混ぜ御飯
・麩のすまし汁
・ナゲット（豆腐）
・きんぴらごぼう

午後おやつ

・米粉のココアケーキ
・牛乳

2026年08月

離乳食献立表 No.1

えがお保育園

日		離乳食12～18(完了食)		離乳食9～11(後期食)
1日(土)	午前	せんべい 麦茶		
	昼食	スープスパゲティー スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、しめじ、こまつな、にんにく、油、洋風だしの素、食塩、こしょう みかん みかん缶	午前食	スープスパゲティー スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、昆布だし汁、食塩 みかん みかん缶
15日(土)	午後	せんべい クラッカー 麦茶	午後食	雑炊 米、こまつな、にんじん、昆布だし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ
3日(月)	午前	クラッカー 牛乳		
	昼食	軟飯 みそ汁(あさり) あさり水煮缶、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ 豚肉の香味焼き(もやし) 豚肉(ロース)、にんにく、しょうゆ、酒、片栗粉、油、もやし かぼちゃの甘煮(いんげん) かぼちゃ、いんげん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	午前食	全粥 みそ汁 にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉と野菜の煮物 鶏ひき肉、もやし、かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、片栗粉
17日(月)	午後	魚ラスク 焼ふ、油、砂糖 牛乳	午後食	全粥 スープ たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 魚と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉
4日(火)	午前	チーズ 麦茶		
	昼食	軟飯 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 鶏肉の甘辛煮 鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒 いんげんのごまみそ和え いんげん、キャベツ、にんじん、米みそ、すりごま、砂糖、みりん	午前食	全粥 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 鶏肉と野菜の煮物 鶏ひき肉、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉
18日(火)	午後	ピーマンとツナおにぎり 米、ピーマン、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、食塩 牛乳	午後食	ツナ粥 米、ツナ水煮缶 味噌汁(キャベツ) キャベツ、昆布だし汁、米みそ 野菜のチーズ焼き じゃがいも、たまねぎ、にんじん、とろけるチーズ
5日(水)	午前	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶		
	昼食	豆野菜カレー 米、豚肉(ロース)、たまねぎ、かぼちゃ、なす、油、カレールウ、オクラ 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	午前食	全粥 ポトフ 豚ひき肉、たまねぎ、かぼちゃ、なす、キャベツ、にんじん、食塩
	午後	すいか 牛乳	午後食	全粥 野菜のそぼろ煮 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 すいか
6日(木)	午前	せんべい 牛乳		
	昼食	軟飯 みそ汁(だいこん・あげ) だいこん、カットわかめ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ 肉豆腐 豚肉(ロース)、油、焼き豆腐、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん チンゲン菜の昆布和え(もやし) チンゲン菜、もやし、塩昆布、ごま油	午前食	全粥 みそ汁(だいこん) だいこん、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 肉豆腐 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
20日(木)	午後	ごまケーキ ホットケーキ粉、すりごま、砂糖、油、豆乳 牛乳	午後食	にんじん粥 米、にんじん スープ(豆腐) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、食塩 野菜のそぼろ味噌煮 豚ひき肉、だいこん、たまねぎ、にんじん、砂糖、米みそ、昆布だし汁、片栗粉
7日(金)	午前	チーズ 麦茶		
	昼食	軟飯 すまし汁(キャベツ・ねぎ) キャベツ、ねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さわらのみそ照り焼き さわら、しょうが、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま油、片栗粉 おくらのおかか和え オクラ、にんじん、しょうゆ、かつお節	午前食	全粥 すまし汁(キャベツ) キャベツ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 たらと野菜の煮物 たら、にんじん、たまねぎ、米みそ、砂糖、片栗粉
	午後	せんべい クラッカー 牛乳	午後食	全粥 魚のみそ汁 焼ふ、昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉と野菜の煮物 鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉
8日(土)	午前	せんべい 麦茶		
	昼食	きつねうどん ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 フルーツカクテル(もも) みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶	午前食	煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、こまつな、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 フルーツ みかん缶
22日(土)	午後	せんべい クラッカー 麦茶	午後食	雑炊 米、こまつな、にんじん、昆布だし汁 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ
10日(月)	午前	チーズ 麦茶		
	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(豆腐) 木綿豆腐、しめじ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉とたまねぎのソテー 豚肉(ロース)、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、油、ケチャップ、中濃ソース キャベツと油揚げの炒め煮(人参) キャベツ、にんじん、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前食	全粥 豆腐みそ汁(豆腐) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 豚肉とたまねぎのトマト煮 豚ひき肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、食塩、ケチャップ、片栗粉
24日(月)	午後	マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 牛乳	午後食	全粥 マカロニスープ マカロニ、にんじん、昆布だし汁、食塩 鶏ひき肉と豆腐のそぼろ煮 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、木綿豆腐、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉

2026年08月

離乳食献立表 No.2

えがお保育園

日		離乳食12～18(完了食)		離乳食9～11(後期食)
	午前	クラッカー 牛乳		
12日(水) 26日(水)	昼食	軟飯 中華スープ キャベツ、にんじん、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉 はるさめサラダ はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩	午前食	全粥 スープ キャベツ、にんじん、カットわかめ、昆布だし汁、食塩 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、米みそ、砂糖、片栗粉
	午後	ぶどうゼリー ぶどう天然果汁、砂糖、粉かんてん、水 牛乳	午後食	全粥 味噌汁 カットわかめ、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉と豆腐の吉野煮 鶏ひき肉、木綿豆腐、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午前	せんべい 牛乳		
13日(木) 31日(月)	昼食	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ 松風焼き・豆腐いり 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ、酒、みりん、ごま、あおのり 切干大根の旨煮 切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん	午前食	全粥 みそ汁(かぼちゃ) かぼちゃ、昆布だし汁、米みそ 豆腐と野菜の煮物 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、だいこん、にんじん、米みそ、砂糖、片栗粉
	午後	りんごのスコーン ホットケーキ粉、油、豆乳、りんごジャム、砂糖 牛乳	午後食	ツナ粥 米、水、ツナ水煮缶 スープ(豆腐) 木綿豆腐、にんじん、昆布だし汁、食塩 豚ひき肉とかぼちゃの煮物 豚ひき肉、かぼちゃ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖
	午前	チーズ 麦茶		
14日(金) 28日(金)	昼食	軟飯 すまし汁(こまつな) こまつな、えのきたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ポークみそ焼き 豚肉(ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ、みりん きゅうりともやしの酢の物(ツナ) きゅうり、もやし、カットわかめ、コーン缶、ツナ油漬缶、酢、砂糖、食塩、ごま	午前食	全粥 すまし汁(こまつな) こまつな、カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、もやし、砂糖、しょうゆ、米みそ、片栗粉
	午後	せんべい クラッカー 牛乳	午後食	全粥 味噌汁 カットわかめ、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ ツナと野菜の煮物 ツナ水煮缶、こまつな、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉
	午前	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶		
19日(水)	昼食	カレーライス 米、豚肉(ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ 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	午前食	全粥 ポトフ 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、食塩
	午後	すいか 牛乳	午後食	全粥 鶏ひき肉とじゃが芋の物煮 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖 すいか
	午前	チーズ 麦茶		
21日(金) 夏まつり	昼食	にんじん御飯 米、にんじん、しょうゆ、食塩 みそ汁(なす・おくら・にんじん) なす、オクラ、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏のから揚げ 鶏もも肉(皮付き)、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉 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	にんじん粥 米、にんじん みそ汁(なす、にんじん) なす、にんじん、昆布だし汁、米みそ 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後	ゆでとうもろこし 牛乳	午後食	全粥 麩のみそ汁 焼ふ、昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉と野菜の煮物 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午前	せんべい 牛乳		
25日(火)	昼食	軟飯 みそ汁(もやし・たまねぎ) もやし、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉(皮付き)、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが ひじきの煮物 ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん	午前食	全粥 みそ汁(もやし・たまねぎ) もやし、たまねぎ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後	夏野菜のピザ焼き かぼちゃ、なす、たまねぎ、ピーマン、油、食塩、ケチャップ、とろけるチーズ、ぎょうざの皮 牛乳	午後食	リゾット(かぼちゃ) 米、かぼちゃ、たまねぎ スープ たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、なす、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午前	せんべい 牛乳		
27日(木) 誕生会	昼食	じゃこまぜ御飯 米、しらす干し、ねぎ、ごま油、しょうゆ、かつお節 麩のすまし汁 焼ふ、しめじ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ナゲット(豆腐) 鶏ひき肉、食塩、木綿豆腐、たまねぎ、しょうが、にんにく、食塩、こしょう、片栗粉、油 きんぴらごぼう ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん	午前食	にんじん粥 米、にんじん 麩のすまし汁 焼ふ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 鶏ひき肉と野菜の煮物 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、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、生クリーム、砂糖 牛乳	午後食	全粥 味噌汁 にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉と豆腐の吉野煮 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午前	せんべい 麦茶		
29日(土)	昼食	あさりのスパゲティ スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン、バター、ケチャップ、食塩、白こしょう みかん みかん缶	午前食	スープスパゲティ スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、食塩 みかん みかん缶
	午後	せんべい クラッカー 麦茶	午後食	にんじん粥 米、にんじん かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ