

# 給食だより 1月号

社会福祉法人 雅福社会  
みやび認定こども園

## 新しい年がはじまりました



お正月休みも終わり、新しい年が始まりました。今年もうがい・手洗い等の感染症対策を徹底し、健康第一に過ごしましょう。1日3回の食事を好ききらいせず、楽しい食事マナーを身に付け、適度にからだを動かし、心も体も大きく成長する1年の始まりにしましょう!!体が温まる食事をして、体を冷やさないよう気を付けましょう。冬が旬の人参、大根、かぶ、ねぎ、白菜などは体を温める効果があるので、これらを食べて体の芯から温まりましょう!

厨房職員一同、安全・安心、みなさんが楽しみにしてくれるおいしい給食作りに努めます。今年もよろしくお願いたします。

### 春の七草

◎春の七草の名前知っていますか?春の七草は「はこべら」、「ごぎょう」、「ほとけのざ」、「すずしろ(だいこん)」、「すずな(かぶ)」、「せり」、「なすな」です。1月7日に無病息災を祈って七草を入れたおかゆを食べると元気に過ごせると言われています。また、「七草がゆ」を食べることで豪華な正月料理に疲れた胃を休ませるためともいわれています。お粥の味付けが苦手な場合はすまし汁などスープ風にするのもおすすめです。

園では、7日の春の七草給食は「七草スープ」として提供します。

はこべら    ごぎょう    ほとけのざ    すずしろ



すずな    せり    なすな

### ビタミンをとろう!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。

たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持します。

ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。

また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて免疫力をアップさせましょう。

**赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を!**

◇赤色群・・・タンパク質(体をつくる)  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◇黄色群・・・糖質・脂質(エネルギー源になる)  
⇒米、いも類、パン類、油など

◇緑色群・・・ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)  
⇒野菜、果物、キノコ類など



#### ～子どもに大人気!あげぱんレシピ～材料(6個分)

- ・ロールパン(トップバリュのロールパン6個入り)
- ・砂糖or黒糖粉 ... 20~30g
- ・きなこ ... 40g
- ・揚げ油 ... 適量

#### 作り方

- ・ロールパンを180℃の油でサッと揚げる。(すぐ焦げるので、目を離さずに!!)
  - ・(白砂糖ときなこ or 黒糖ときなこ)
  - ・お好みでまぶして出来上がり
- 11月に提供した際、全クラス完食で、大好評でした!  
ご家庭でも試してみてくださいね◎

### ◎できることからお手伝い☆

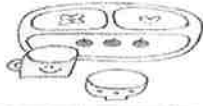
★子どもには食べる喜びだけでなく、準備や後片付けの仕方や、食に関わる楽しさも知ってほしいです。

食器を運ぶことや調理の手伝いなどは、少しずつ無理のない範囲でまかせていきましょう。

小さなうちは台所で食材にふれるだけでも食への興味が深まるきっかけになります。

親子の楽しい時間を台所で過ごせるといいですね。





# 1月の離乳食献立表<その1>

令和5年 みやび認定こども園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
4	10倍粥 冬瓜のどろどろ煮 すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
水	(主な材料)米 ささみ 小松菜 人参 いんげん 冬瓜 果物			さつま芋 りんご
5	10倍粥 かぼちゃのペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーとかぼちゃのつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 鶏レバーとかぼちゃの柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 トマトスープ 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏レバー かぼちゃ きゅうり キャベツ トマト 玉ねぎ 果物			しらす ブロッコリー 人参
6	10倍粥 玉ねぎと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参のつぶし煮 玉ねぎと青菜のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 人参の柔らか煮 玉ねぎと青菜のみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 玉ねぎ ちんげん菜 果物			白身魚 白菜 青さのり
7	10倍粥 大根ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 ささみ 人参 大根 きゅうり わかめ 果物			しらす オクラ かぼちゃ
9 月	成人の日(公休日)			
10	10倍粥 かぼちゃと人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 かぼちゃと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 かぼちゃと人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 オクラ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 果物			鶏ミンチ 小松菜 大根
11	10倍粥 トマトと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 ブロッコリーとひじきのつぶし煮 トマトのスープ 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 ブロッコリーとひじきの柔らか煮 トマトのスープ 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ チンゲン菜 ブロッコリー ひじき トマト 果物			しらす 人参 キャベツ
12	10倍粥 冬瓜のどろどろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 冬瓜といんげんのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 冬瓜といんげんの柔らか煮 なすのみそ汁 果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 白身魚 人参 冬瓜 いんげん なす 果物			さつま芋 りんご
13	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 アーサ汁 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ひじき 人参 じゃが芋 青さのり わかめ 果物			ささみ 南瓜 白菜
14	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすとさつま芋のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすとさつま芋の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 しらす さつま芋 キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物			鮭 ほうれん草 玉ねぎ
16	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ 小松菜 人参 じゃが芋 玉ねぎ 果物			豆腐 わかめ 大根
17	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とキャベツのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐とキャベツの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	かぼちゃの豆乳煮
火	(主な材料)米 豆腐 キャベツ さつま芋 人参 果物			かぼちゃ 玉ねぎ
18	10倍粥 白菜と冬瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 白菜と冬瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 白菜と冬瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 白菜 冬瓜 ほうれん草 果物			ささみ 人参 オクラ
19	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 果物			ひじき しらす 玉ねぎ 青さのり

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



# 1月の離乳食献立表<その2>

令和5年 みやび認定こども園



回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7~11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
20	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 ツナとかぼちゃのつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ツナとかぼちゃの柔らか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ツナ かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 じゃが芋 果物			しらす 冬瓜 人参
21	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ 果物	さつま芋とバナナ煮
土	(主な材料)米 豆腐 わかめ 大根 人参 トマト 果物			さつま芋 パナナ
23	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ 人参 じゃが芋 青さのり 大根 果物			しらす 小松菜 玉ねぎ
24	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 なすのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ なす 果物			ツナ 人参 キャベツ
25	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豚肉とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	さつま芋とかぼちゃ煮
水	(主な材料)米 豚肉 オクラ じゃが芋 人参 冬瓜 果物			さつま芋 かぼちゃ
26	10倍粥 青菜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 納豆と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜のやわらか煮 納豆と人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 小松菜 納豆 人参 玉ねぎ 果物			ささみ 白菜 大根
27	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐となすのそぼろ煮 かぼちゃときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐となすのそぼろ煮 かぼちゃときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 かぼちゃ 鶏ミンチ なす きゅうり ちんげん菜 果物			しらす 玉ねぎ 人参
28	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	みかんサラダ
土	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー さつま芋 人参 果物			オレンジ りんご
30	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとひじきのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎすまし汁 果物	全粥 ささみとひじきの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎのみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ ひじき ブロッコリー 人参 ほうれん草 玉ねぎ 果物			鮭 オクラ 冬瓜
31	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根と青さのりのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青さのりの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	さつま芋とかぼちゃ煮
火	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 青さのり 玉ねぎ 果物			さつま芋 かぼちゃ

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



## 好き嫌いへの対応

離乳食も9~11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も、だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。



## おやつのおすすめ

- おやつは食事とてれいな栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせて、手作りを心がけましょう。
- おやつ例
  - 米……おじや、チーズおにぎりなど
  - パン……サンドイッチ、ラスクなど
  - 麺……焼きうどん、五目うどんなど
  - イモ……蒸かしイモ、ジャガイモのお焼きなど
  - 小麦粉……ホットケーキ、蒸しパンなど



## どうやって味覚は作られる?

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていましょ。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。





# 1月の献立



令和5年 みやび認定こども園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
4日(水)	キーマカレー スティックきゅうり わかめスープ 果物	たいやき 牛乳	合挽き わかめ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃがいも たいやき	長ねぎ 人参 小松菜 大根 きゅうり ねぎ 果物
5日(木)	スパゲティーミートソース 野菜サラダ コンソメスープ 果物	しそひじきおにぎり お茶	合挽きミンチ チーズ あおさ 牛乳 苳豆 昆布	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター 米 ごま	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ コーン 果物缶 にんにく トマト
6日(金)	ジュシー きんぴらごぼう そうめん汁 果物	ゴマケーキ 牛乳	ツナ 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま ごま油 糸こんにゃく 小麦粉 バター	椎茸 ねぎ ごぼう 人参 にら 玉ねぎ 果物
7日(土)	チャーハン 和風春雨スープ 果物	源氏パイ ミニゼリー 牛乳	ウインナー 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 源氏パイ	玉ねぎ 人参 生姜 春雨 大根 きゅうり オクラ 果物
9日(月)	成人の日(祝日)				
10日(火)	黒米ご飯 さばの塩焼き オクラのおかか和え 切干大根煮 かぼちゃのみそ汁 果物	ロックッキー 牛乳	さば 糸かつお 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 卵 豆乳 フィッシュソーセージ	米 黒米 油 ケーキミックス ココア 砂糖	オクラ 生姜 切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物
11日(水)	🏠 お弁当会 🏠				
12日(木)	麦ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト わかめのみそ汁 果物	ココアケーキ 牛乳	白身魚 鶏肉 大豆 豆腐 牛肉 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 油 さつま芋	玉ねぎ ビーマン コーン 生姜 セロリ 冬瓜 人参 椎茸 いんげん 小松菜 果物
13日(金)	あわご飯 きびなごの南蛮漬け 冬瓜の煮物 ゆし豆腐 果物	ピラヤーチー 牛乳	きびなご 卵 ウインナー 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 ココア バター	玉ねぎ 人参 いんげん ブロッコリー 長ねぎ 果物
14日(土)	照り焼き丼 大根のみそ汁 果物	麦ふあー チーズ 牛乳	豚肉 青さのり チーズ 牛乳	焼きそば麺 油 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根の葉 果物
16日(月)	ご飯 コロッケ ウインナー 野菜サラダ ミネストローネ 果物	サーターアンダギー 牛乳	豚ミンチ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 コロッケ ビーフ ごま油 ごま ケーキミックス	玉ねぎ パプリカ ビーマン 人参 椎茸 白ネギ 果物
17日(火)	三枚肉そば ブロッコリーのチーズ焼き 果物	いなり寿司 お茶	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま 米	キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 ねぎ からし菜 果物 しめじ えのき
18日(水)	ふりかけご飯 鮭の甘酢焼き 青菜のおかか和え かみかみごぼう そうめん汁 果物	アガラサー 牛乳	鮭 糸かつお 卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 そうめん 小麦粉 紅芋粉 ラード ごま	ほうれん草 生姜 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 果物
19日(木)	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリー 豆腐チャンプルー 白菜とえのきのみそ汁 果物	コーンフレークッキー 牛乳	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ 卵 牛乳 ハム チーズ	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ごまドレッシング ケーキミックス マヨネーズ	パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 にら モロヘイヤ 玉ねぎ 果物
20日(金)	チキンカレー 野菜サラダ 冬瓜のスープ 果物缶	あげばん 牛乳	牛肉 ツナ 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 カレー粉 カレールー 油 砂糖 バター コーンフレーク	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース 白菜 レタス トマト きゅうり 冬瓜 オクラ 長ねぎ 果物缶
21日(土)	三色丼 春雨スープ 果物	コーンフレーク 牛乳	合挽きミンチ チーズ 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 さつま芋 マヨドレ 蒸しパン	玉ねぎ にんにく レタス トマト 人参 レーズン 小松菜 大根 果物
23日(月)	あわご飯 豚肉と野菜炒め 粉ふき芋 うどん汁 果物	ちんびん 牛乳	豚肉 みそ 青さのり 大豆 なたと 粉チーズ 牛乳	米 もちきび ごま 油 じゃが芋 バター 砂糖 うどん 小麦粉	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ 果物
24日(火)	黒米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 人参しりしり なすのみそ汁 果物	レモンケーキ 牛乳	白身魚 牛肉 豆腐 みそ ヨーグルト きな粉 ツナ 牛乳	米 黒米 マヨネーズ 砂糖 糸こんにゃく ごま油 そうめん	生姜 玉ねぎ パプリカ ビーマン ごぼう 人参 なす えのき ねぎ 果物 キャベツ にら
25日(水)	麦ご飯 酢豚 シューマイ オクラのかき玉スープ 果物	チーズサブレ 牛乳	豚肉 豆腐シューマイ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 あんまん	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ビーマン 椎茸 オクラ 果物 果物缶
26日(木)	玄米ご飯 魚の煮物 果物 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁	おやつばん 牛乳	きんめだい 厚揚げ 納豆 のり 豚肉 みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 車麩 バター	大根 人参 ブロッコリー 生姜 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根の葉 果物
27日(金)	*お誕生日会* ふりかけご飯 チキン唐揚げナポリタン ミートボール クリームスープ 果物	お誕生日ケーキ りんごジュース	豆腐 鶏ミンチ 卵 みそ 牛乳	米 もちきび ごま油 マヨネーズ 片栗粉 ごま 小麦粉 黒糖 砂糖 サラサバ	パプリカ 玉ねぎ にら にんにく 生姜 きゅうり 人参 しめじ コーン なす チンゲン菜 果物缶
28日(土)	豚焼肉丼 じゃが芋のみそ汁 果物	せんべい 牛乳	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 レモンケーキ	人参 玉ねぎ ビーマン ほうれん草 生姜 レタス トマト 大根の葉 果物
30日(月)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	チョコチップケーキ 牛乳	鶏肉 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 車麩 油 里芋 パン ココア バター	大葉 小松菜 人参 しめじ ねぎ 果物
31日(火)	ご飯 さばの照り焼き クーペイリチー 豚汁 果物	ふかしいも 牛乳	さば 卵 昆布 豚肉 みそ 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 糸こんにゃく ケーキミックス さつま芋 バター ごま	玉ねぎ パプリカ 椎茸 ねぎ 切干大根 人参 大根 ごぼう 果物



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

