



食育だより



令和3年 10月 日清医療食品株式会社

朝晩涼しさを感じられる季節になりました。スポーツの秋、食欲の秋といわれるように
たくさん身体を動かし、旬の食材をバランスよく食べましょう。

食中毒の種類と 家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのは
サルモネラ菌（おもに卵）や
カンピロバクター（おもに鶏肉）
などによる細菌性中毒と
ノロウイルス（おもに二枚貝や二次感染）
などのウイルス性中毒で、この2種類で全体の
約8割になります。

食中毒の予防は、細菌やウイルスを・・・
「つけない」「増やさない」「やっつける」
の3原則が大事です。

そのためには家庭でも、調理前はしっかり手
洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十
分に火を通すなどに気をつけましょう。

ハロウィンの由来

ハロウィンは秋の収穫祝い
と悪霊を追い払うヨーロッパ
のお祭りが起源とされていま
す。仮装したり、お化けカボ
チャを飾ることで、悪霊を怖
がらせて追い払っていたとい
われています。現在は仮装を
して楽しめるイベントとして
広がっています。



目によい食べ物

10/10日は目の愛護デーです。

目によい食べ物といえば、ビタミンAやC
を多く含む緑黄色野菜、ビタミンAやB群を
多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。

また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの
色素であるアントシアニンも、疲れ目の改
善や視力の回復に効果があるとして注目さ
れています。

血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんま
には血液をサラサラにする成分、
DHA（ドコサヘキサエン酸）と EPA
（エイコサペンタエン酸）が多く含
まれています。塩焼き、生姜煮、炊
き込みご飯、蒲焼きなどで味わって
みてください。



10月 離乳食献立表



＜その1＞ みやびの杜保育園

日清医療食品（株）

回数	1回食（午前）			2回食（午後）	
月齢	5・6ヶ月頃（開始後一ヶ月間）	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位（つぶつぶ）	バナナ位（荒みじん切り）	絹ごし豆腐位（つぶつぶ）	バナナ位（荒みじん切り）
1	10倍がゆ 豆腐と青菜のA'-スト すまし汁	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 すまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料) 米 人参 豆腐 ほうれん草 鶏ミンチ キャベツ わかめ 果物			(主な材料) 米 南瓜 玉ねぎ	
2	10倍がゆ 豆腐のA'-スト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 アロカリと玉ねぎのつぶし 煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 アロカリと玉ねぎの柔らか 煮 すまし汁 果物	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
土	(主な材料) 米 豆腐 キャベツ アロカリ 玉ねぎ 人参 果物			(主な材料) 野菜ハイハイン	
4	10倍がゆ じゃが芋と青菜のA'-スト すまし汁	全粥 豚肉と人参のつぶし煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 豚肉と人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 豚ヒレ 人参 果物			(主な材料) 米 しらす きゅうり わかめ	
5	10倍がゆ ささみと玉ねぎのA'-スト すまし汁	全粥 ささみのクリーム煮 アロカリのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	軟飯 ささみのクリーム煮 アロカリの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 豆乳 アロカリ じゃが芋 果物			(主な材料) 米 かい 人参 キャベツ	
6	10倍がゆ じゃが芋のA'-スト すまし汁	全粥 じゃが芋としらすのつぶし 煮 アロカリのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 じゃが芋としらすの柔らか 煮 アロカリの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
水	(主な材料) 米 豆腐 しらす アロカリ キャベツ 果物			(主な材料) 米 白菜 人参 鶏ささみ	
7	10倍がゆ ゆし豆腐のA'-スト すまし汁	全粥 白身魚とアロカリのつぶし 煮 切干大根と人参のつぶ し煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚とアロカリの柔らか 煮 切干大根と人参の柔らか 煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋マッシュ	さつま芋のやわらか煮
木	(主な材料) 米 ゆし豆腐 たら アロカリ 切干大根 人参 果物			(主な材料) さつま芋 玉ねぎ	
8	10倍がゆ 人参と白菜のA'-スト すまし汁	全粥 人参としらすのつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 人参としらすの柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料) 米 人参 白菜 しらす きゅうり チンゲン菜 果物			(主な材料) 米 さつま芋 人参 ささみ	
9	運動会				
土					
11	10倍がゆ 玉ねぎと人参のA'-スト すまし汁	全粥 白身魚とたらふのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	軟飯 白身魚とたらふの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	さつま芋のつぶし煮	さつま芋のつぶし煮
月	(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 たら たら もずく 果物			(主な材料) 米 さつま芋	
12	10倍がゆ ささみのA'-スト すまし汁	全粥 ささみとアロカリのつぶし 煮 切干大根と人参のつぶ し煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみとアロカリの柔らか 煮 切干大根と人参の柔らか 煮 青菜のみそ汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ アロカリ 切干大根 人参 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 白菜 人参 しらす	
13	10倍がゆ じゃが芋と青菜のA'-スト すまし汁	全粥 じゃが芋としらすのつぶし 煮 アロカリのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 じゃが芋としらすの柔らか 煮 アロカリの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
水	(主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 しらす アロカリ 果物			(主な材料) 米 わかめ 豆腐 南瓜	
14	10倍がゆ 南瓜のA'-スト すまし汁	全粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 ささみと人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 ささみ 人参 南瓜 豆腐 果物			(主な材料) 米 ナ 南瓜 きゅうり	
15	10倍がゆ さつま芋のA'-スト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 さつま芋柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	ぼろぼろじゅーしい	ぼろぼろじゅーしい
金	(主な材料) 米 さつま芋 豆腐 人参 わかめ 果物			(主な材料) 米 南瓜 小松菜 ひじき	



※ 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。





10月 離乳食献立表



回食 月齢	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・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	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
16	10倍がゆ 南瓜のA'-スト すまし汁	全粥 ささみと南瓜のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	軟飯 ささみと南瓜の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
土	(主な材料) 米 南瓜 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 果物			(主な材料) 野菜ハイハイ	
18	10倍がゆ 玉ねぎと人参のA'-スト すまし汁	全粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	軟飯 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 鶏レバー 南瓜 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 冬瓜 人参 しらす	
19	10倍がゆ さつま芋のA'-スト すまし汁	全粥 白身魚となすのつぶし煮 人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 白身魚となすの柔らか煮 人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	南瓜マッシュ	南瓜やわらか煮
火	(主な材料) 米 さつま芋 たら なす 人参 豆腐 果物			(主な材料) 南瓜 ほうれん草	
20	お弁当会				
水	(主な材料) 米 わかめ 豆腐 南瓜				
21	10倍がゆ ささみと南瓜のA'-スト すまし汁	全粥 果物 ささみと南瓜のつぶし煮 キャベツとオクラのつぶし煮 豆腐と人参のすまし汁	軟飯 果物 ささみと南瓜の柔らか煮 キャベツとオクラの柔らか煮 豆腐と人参のすまし汁	野菜おじや	野菜おじや
木	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 キャベツ オクラ 豆腐 人参 果物			(主な材料) 米 キャベツ 人参 加イ	
22	10倍がゆ 大根と人参のA'-スト すまし汁	全粥 ささみとほうれん草のクリーム煮 大根と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	軟飯 ささみとほうれん草のクリーム煮 大根と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料) 米 ささみ ほうれん草 豆乳 大根 人参 玉ねぎ 果物			(主な材料) 米 加イ 南瓜 いんげん	
23	10倍がゆ 大根と人参のA'-スト すまし汁	全粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 トトスープ 果物	軟飯 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トトスープ 果物	さつま芋マッシュ	さつま芋やわらか煮
土	(主な材料) 米 大根 人参 豆腐 わかめ トト 果物			(主な材料) さつま芋 ブロッコリー	
25	10倍がゆ 豆腐のA'-スト すまし汁	全粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜のつぶし煮 人参すまし汁 果物	軟飯 豆腐のそぼろ煮 キャベツと青菜の柔らか煮 人参すまし汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ キャベツ ほうれん草 人参 果物			(主な材料) 米 ひじき 人参 玉ねぎ	
26	10倍がゆ さつま芋のA'-スト すまし汁	全粥 白身魚と人参のつぶし煮 さつま芋の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	軟飯 白身魚と人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 さつま芋 たら 人参 わかめ 果物			(主な材料) 米 南瓜 玉ねぎ	
27	10倍がゆ じゃが芋のペースト すまし汁	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみとトマトのやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 白菜のすまし汁 果物	さつま芋マッシュ	さつま芋やわらか煮
水	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ トマト 白菜 果物			(主な材料) じゃが芋 しらす	
28	10倍がゆ 白身魚のA'-スト すまし汁	いち粥 白身魚のつぶし煮 キャベツとブロッコリーのつぶし煮 青菜すまし汁 果物	いち粥 白身魚の柔らか煮 キャベツとブロッコリーの柔らか煮 青菜すまし汁 果物	南瓜豆乳煮	南瓜豆乳煮
木	(主な材料) 米 たら さつま芋 人参 キャベツ ブロッコリー 小松菜 果物			(主な材料) 南瓜 豆乳	
29	10倍がゆ じゃが芋と青菜のA'-スト すまし汁	全粥 ささみ人参つぶし煮 じゃが芋と青菜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	軟飯 ささみ人参の柔らか煮 じゃが芋と青菜の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	南瓜とさつま芋のつぶし煮	南瓜とさつま芋のやわらか煮
金	(主な材料) 米 じゃが芋 ほうれん草 ささみ 人参 白菜 果物			(主な材料) 南瓜 さつま芋	
30	10倍がゆ 豆腐と人参のA'-スト すまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	軟飯 豆腐と人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 大根 きゅうり キャベツ 果物			(主な材料) 野菜ハイハイ	



※ 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。





令和3年
10月



予定献立表



みやびの杜保育
園
日清医療食品(株)

日	曜日	こんだて	<あか>	<きいろ>	<みどり>	おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
1日	金	焼きそば ほうれん草のごま和え チーズ ワカメスープ 果物	豚肉 わかめ 牛乳 のり チーズ しらす	焼きそば 油 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ビーマン ほうれん草 パプリカ えのき 長ねぎ	お茶 青菜じゃこおにぎり	
2日	土	あわご飯 肉野菜炒め 豆腐の味噌汁 果物	豚肩 豆腐 牛乳	米 もちきび 油 ごま	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ビーマン チンゲン菜 果物	牛乳 レモンケーキ	
4日	月	あわご飯 豚肉のしょうが焼き 筑前煮 じゃが芋とキャベツのみそ汁 果物	豚肩 鶏小間 わかめ 牛 乳	米 もちきび 油 砂糖 食 パン ジャム	玉ねぎ キャベツ 大根 人参 しいたけ いんげ ん じゃが芋 えのき ビーマン パプリカ コーン 果物	牛乳 お絵かきパン	
5日	火	あわご飯 クリームシチュー 南瓜サラダ 春雨スープ 果物	鶏小間 チーズ 卵 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 春雨 ごま ちよぼちよぼクッキー	じゃが芋 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー かぼちゃ きゅうり チンゲン菜 果 物	牛乳 小倉ケーキ	
6日	水	麦ご飯 かわいいの揚げ煮 ブロッコリー炒め 果物 キャベツのツナ和え 白菜のみそ汁	かわいい ツナ きざみ揚げ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 バター つぶあん ホットケーキミックス	ブロッコリー コーン キャベツ 人参 白菜 大根菜 果物	牛乳 カップゼリー	
7日	木	玄米ご飯 さわらのみそマヨネーズ焼き ブロッコリー 千切りリチー ゆし豆腐 フルーツヨーグルト	さわら 卵 糸こんにやく 豚肉 ゆし豆腐 ヨーグル ト 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ さつま芋 小麦粉	長ねぎ ブロッコリー 切干大根 人参 ねぎ 果 物	牛乳 芋天ぷら	
8日	金	中華丼 春雨中華サラダ キャベツとコーンのスープ りんごヨーグルト	豚肩 きさみ わかめ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 春雨 油 ごま 砂糖 コッパン	白菜 人参 チンゲン菜 しいたけ きくらげ きゅ うり 赤ピーマン キャベツ コーン 白ねぎ 果物	牛乳 ココア揚げパン	
9日	土	運動会					
11日	月	あわご飯 魚のみそ焼き オクラのおかか和え 人参しりしり もずくすまし汁 果物	たら 糸削り 卵 もずく 豆腐 生クリーム 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 さ つま芋 パター	オクラ 人参 にら 貝割れ 果物	牛乳 スイートポテト	
12日	火	麦ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリー クープイリチー 里芋のみそ汁 果物	鶏肉も きざみ豆腐 糸こ んにやく 豚肉も 豆腐 牛 乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ パター ホットケーキミックス	ブロッコリー 切干大根 人参 しめじ 里芋 ほうれん草 果物	牛乳 豆腐スコーン	
13日	水	あわご飯 さばのダンドリー風 野菜サラダ 青菜と油揚げのみそ汁 果物	さば ヨーグルト チーズ きざみ揚げ 卵 牛乳	米 もちきび ごまドレ 油 砂糖 ゼリー	じゃが芋 ブロッコリー カリフラワー パプリカ ほ うれん草 果物	牛乳 ツナマヨトースト	
14日	木	もずく丼 青菜の納豆あえ 豚汁 果物	もずく 豚ミンチ 豚肩 のり 納豆 牛乳	米 押麦 砂糖 油 バームクーヘン	ビーマン 赤ピーマン 小松菜 きゅうり 人参 じゃが芋 ごぼう ねぎ コーン 果物	牛乳 バームクーヘン	
15日	金	野菜そば 青菜と糸こんにやくソテー さつま芋のごま煮 果物	豚肉も かまぼこ 糸こ んにやく さつま揚げ 豚ミン チ ひじき 牛乳	沖湯そば 砂糖 油 さつま芋 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ 小松菜 人参 しいたけ 果物	お茶 ジュースーおにぎり	
16日	土	ビビンバ丼 中華スープ チーズ 果物	豚肩 チーズ ちくわ わかめ チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま たい焼き	もやし 小松菜 人参 ブロッコリー パプリカ チ ンゲン菜 果物	牛乳 ミニたいやき	
18日	月	ドライカレー 切干大根のマヨネーズ和え わかめスープ 果物	牛豚ミンチ 豚レバー 大 豆 ツナ わかめ 卵 牛 乳	米 押麦 油 マヨネーズ ごま パター 砂糖 小麦 粉	人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム トマト 切干大根 パプリカ きゅうり ほうれん草 果物	牛乳 ピーチゼリー 豆乳ウエハース	
19日	火	あわご飯 白身魚マヨネーズ焼き いんげん和え物 フルーツヨーグルト きんぴらごぼう なすと豆腐のみそ汁	たら 糸こんにやく 豚肩 豆腐 ヨーグルト 卵 ク リームチーズ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋 パ ター ホットケーキミックス	玉ねぎ パプリカ ビーマン いんげん ごぼう 人 参 にら なす ねぎ 果物	牛乳 さつま芋のチーズケーキ	
20日	水	お弁当会					牛乳 マーブルケーキ
21日	木	あわご飯 鶏肉のごまみそ漬焼 オクラの梅和え 豆腐チャンプルー そうめん汁 果物	鶏肉も 豆腐 豚肉も 卵 きな粉 牛乳	米 もちきび ごま 砂糖 油 そうめん ホットケーキ ミックス パター	オクラ キャベツ 人参 しいたけ ねぎ 果物	牛乳 きなこサブレ	
22日	金	クリームスパゲティ いんげんのサラダ 野菜スープ 果物	ウインナー 鶏小間 ツナ のり 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 パ ター 米 油味噌	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いん げん キャベツ トマト 大根 果物	お茶 油みそおにぎり	
23日	土	タコライス 豆腐スープ 果物	牛豚ミンチ チーズ わか め ツナ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ちよぼちよ ぼクッキー ジャム	玉ねぎ レタス トマト 大根 人参 小松菜 白ね ぎ 果物	牛乳 たまごボーロ	
25日	月	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	豆腐 豚ミンチ ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 ごま 砂糖 春雨 杏仁 小麦粉 油	人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ にら キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物	牛乳 サーターアンダギー	
26日	火	黒米ご飯 さばの塩焼き ツナと青菜のサラダ さつまいのみそ汁 ヨーグルト	さば ツナ ヨーグルト 牛 乳	米 黒米 砂糖 油 バター 車載 コーンフレーク	大根 人参 ブロッコリー ほうれん草 赤ピーマン しめじ 白ねぎ かぼちゃ 果物	牛乳 キャラメル麩	
27日	水	ご飯 ミートボール ミニオムレツ ブロッコリーゆかり和え 玉ねぎのみそ汁 果物	ミートボール 卵 きざみ揚 げ 食パン のり チーズ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 食パン パター	ブロッコリー じゃが芋 パプリカ 人参 玉ねぎ 大根菜 ビーマン 果物	牛乳 ピザトースト	
28日	木	さつま芋ご飯 さわらの梅煮 キャベツの塩昆布和え ごぼうサラダ きこのみそ汁 果物	さわら 塩昆布 ひじき ツ ナ クリームチーズ 卵 牛 乳	米 さつま芋 ごま 砂糖 黒糖 ごまドレ 小麦粉 油	キャベツ ごぼう 人参 いんげん しめじ えのき 小松菜 玉ねぎ 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	
29日	金	ケチャップライス チキンかつ ブロッコリー ヨーグルト・ソースかけ パンパキンスープ 白菜ソテー	ウインナー 鶏肉も ツナ ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 牛乳	玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 白菜 人参 にら 南瓜 マッシュルーム 果物	牛乳 お誕生日ケーキ 	
30日	土	照り焼き丼 厚揚げのみそ汁 果物	鶏肉のり チーズ 厚揚げ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 食パン	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 人参 小松菜 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	



☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

