

令和5年9月 献立表

独自献立

3歳未満

日	曜				あか	黄	みどり	調味料	栄養価 (エネルギー・kcal)
		昼食	午後おやつ	夕補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える		
1	防災の日	豚丼 切干大根のみかん和え みそ汁(豆腐・わかめ) オレンジ	麦茶 ひじきおにぎり	お茶 おにぎり	牛乳 豚もも肉 ツナ 水煮缶 米みそ(淡色 辛みそ) ゆで大豆 絹豆腐	米 砂糖 油 み かん缶シロップ	たまねぎ にんじん 切干大根 みかん缶 カットわかめ ひじき オレンジしょうが	しょうゆ 酒 かつ おだし汁	467
2	16土	チャーハン(豚ひき肉) みそ汁(わかめ・麩) バナナ	麦茶 ミニ蒸しパン	/	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) しら す干し	米 油 白いりごま ミニ蒸しパン 麩	たまねぎ にんじ ん キャベツ パナ ナ カットわかめ	しょうゆ 食塩 かつ おだし汁 酒	308
4	15月・金	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのサラダ(ドレッシング) みそ汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	牛乳 ナポリタン	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) ウインナー	米 油 砂糖 ス パゲティ	しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ピーマン オレンジ	しょうゆ みりん 酢 かつおだし汁 ケチャップ 食塩 コンソメ	498
5	19火	ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨサラダ すまし汁(大根・なると) バナナ	麦茶 いちごジャム入りミルク寒 天 クラッカー	お茶 おにぎり	牛乳 豚ひき肉 なると	米 油 砂糖 マヨ ネーズ いちご ジャム クラッカー	にんにく しょうが 玉 ねぎ 人参 ビーマン トマトピューレー ごぼ う れんこん コーン 大根 粉寒天 バナナ	カレー粉 コンソメ 中濃ソース しょう ゆ かつおだし汁 食塩	440
6	20水	食パン チキンチャップ キャベツとにんじんのコーンサラダ スープ(こまつな・ベーコン) みかん缶	麦茶 わかめおにぎり	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	食パン 片栗粉 油 砂糖 米 ごま 米	たまねぎ キャベ ツ にんじん コー ン こまつな みか ん缶	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 酒 酢 コンソ メ 炊き込みわか め	459
7	21木	ごはん 鮭のフライ こまつなのナムル みそ汁(はくさい・にら) バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	お茶 おにぎり	牛乳 さけ 米み そ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 パン 粉 油 ごま油 白 ごま ホットケーキ 粉 砂糖	こまつな はくさい にら バナナ 干し ぶどう コーン	中濃ソース しょう ゆ かつおだし汁	509
8	22金	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え みそ汁(ねぎ・なす) オレンジ	牛乳 ツナサンド	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) ツ ナオイル缶	米 砂糖 油 白 いりごま 食パン マヨネーズ	たまねぎ にんじ ん えのきたけ ブ ロccoliリー なす ねぎ オレンジ	しょうゆ みりん かつおだし汁	532
9	30土	カレーピラフ みそ汁(じゃがいも・麩) バナナ	麦茶 ミニ蒸しパン	/	ツナオイル缶 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 じゃがいも ミニ蒸しパン 麩	たまねぎ 人参 グリーンピース コー ン バナナ カット わかめ	カレー粉 コンソメ 食塩 かつおだし 汁	307
11	25月	コーンごはん かれのい香味焼き 春雨サラダ みそ汁(油揚げ・だいこん) オレンジ	牛乳 おから入りクッキー	お茶 おにぎり	牛乳 きれい 米み そ(淡色辛みそ) 油 揚げ おからパウ ダー 無塩バター	米 白いりごま 砂 糖 はるさめ ごま 油 小麦粉	コーン ねぎ しょ うが きゅうり に んじん だいこん オレンジ	しょうゆ かつおだ し汁 酒 食塩 酢 ベーキングパウ ダー	466
12	火	ごはん 麻婆豆腐(なす) ブロッコリーのナムル 中華スープ(えのき・チンゲン菜) なし	牛乳 チーズ入りホットケーキ	お茶 おにぎり	牛乳 木綿豆腐 豚 ひき肉 米みそ(淡色 辛みそ) チーズ 無 塩バター	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま ホット ケーキ粉	にんじん なす ブ ロccoliリー えのき たけ チンゲンサ イ なし コーン	しょうゆ 酒 中華 だしの素 食塩	476
13	27水	ごはん さばのおろし煮 こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(キャベツ・ごぼう) みかん缶	牛乳 揚げパン	お茶 おにぎり	牛乳 さば かつお 節 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 砂糖 コツペ パン 油	しょうが だいこん こまつな にんじん キャベツ ごぼう みかん缶	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 食塩	477
14	木	豚汁うどん ほうれん草の納豆和え バナナ	麦茶 こごかなチャーハン	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 油 揚げ 米みそ(淡色辛 みそ) 挽きわり納豆 食べる小魚	干しうどん 油 米 白いりごま	だいこん にんじ ん ごぼう 葉ねぎ ほうれん草 パ ナナ	かつおだし汁 しょうゆ	382
28	木	豚丼 切干大根のみかん和え みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ	麦茶 ひじきおにぎり	お茶 おにぎり	牛乳 豚もも肉 ツナ オイル缶 米みそ(淡 色辛みそ) ゆで大豆 絹豆腐	米 砂糖 油 み かん缶シロップ	たまねぎ にんじん 切干大根 みかん缶 カットわかめ ひじき バナナ しょうが	しょうゆ 酒 かつ おだし汁	478
26	特別食	チキンライス ポテトサラダ スープ(こまつな・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 お誕生日ケーキ	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 ホ イップクリーム 無塩 バター	米 じゃがいも マ ヨネーズ 砂糖 油 米粉 マスカッ トゼリー	人参 グリンピース コーン きゅうり こま つな たまねぎ パナ ナ	ケチャップ コンソ メ 食塩 ベーキン グパウダー	489
29	十五夜	きのごはん 鶏のから揚げ キャベツサラダ(ドレッシング) みそ汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	牛乳 さといもきなこ団子	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 油 片栗粉 砂糖 さといも	えのきたけ しめじ コーン しょうが キャ ベツ 人参 カットわ かめ たまねぎ りん ご	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 食塩 酢	505

給食MEMO
 スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋……そして「食欲の秋」がとうとうやってきました。
 1(金)は「防災の日」になみ「切干大根のみかん和え」。29(金)は十五夜になんだ「きのごはん」や「さといもきなこ団子」と行事食で始まり行事食で終わります。そして、今月の食育テーマである「バナナ」はお誕生日ケーキ(バナナケーキ)にしました。
 ☆乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳・ビスケット、火・木・は牛乳・せんべい、土は麦茶・せんべいです。
 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
乳児	454	18.5	14.6	230	1.7
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
乳児	144	0.28	0.38	19	1.6

令和5年9月 献立表 完了食

独自献立

日	曜				あか	黄	みどり	調味料	栄養価 (エネルギーkcal)
		昼食	午後おやつ	夕補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える		
1	防災の日	豚丼 切干大根のみかん和え みそ汁(豆腐・わかめ) オレンジ	麦茶 ひじきおにぎり	お茶 おにぎり	牛乳 豚もも肉 ツナ 水煮缶 米みそ(淡色 辛みそ) ゆで大豆 絹豆腐	米 砂糖 油 み かん缶シロップ	たまねぎ にんじん 切干大根 みかん缶 カットわかめ ひじき オレンジしょうが	しょうゆ 酒 かつ おだし汁	467
2	16土	チャーハン(豚ひき肉) みそ汁(わかめ・麩) バナナ	麦茶 ミニ蒸しパン	/	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) しら す干し	米 油 白いりごま ミニ蒸しパン 麩	たまねぎ にんじ ん キャベツ パナ ナ カットわかめ	しょうゆ 食塩 かつ おだし汁 酒	308
4	15月・金	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのサラダ(ドレッシング) みそ汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	牛乳 ナポリタン	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) ウインナー	米 油 砂糖 ス パゲティ	しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ピーマン オレンジ	しょうゆ みりん 酢 かつおだし汁 ケチャップ 食塩 コンソメ	498
5	19火	ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨサラダ すまし汁(大根・なると) バナナ	麦茶 いちごジャム入りミルク寒 天 クラッカー	お茶 おにぎり	牛乳 豚ひき肉 なると	米 油 砂糖 マヨ ネーズ いちご ジャム クラッカー	にんにく しょうが 玉 ねぎ 人参 ビーマン トマトピューレー ごぼ う れんこん コーン 大根 粉寒天 バナナ	カレー粉 コンソメ 中濃ソース しょう ゆ かつおだし汁 食塩	440
6	20水	食パン チキンチャップ キャベツとにんじんのコーンサラダ スープ(こまつな・ベーコン) みかん缶	麦茶 わかめおにぎり	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	食パン 片栗粉 油 砂糖 米 ごま 米	たまねぎ キャベ ツ にんじん コー ン こまつな みか ん缶	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 酒 酢 コンソ メ 炊き込みわか め	459
7	21木	ごはん 鮭のフライ こまつなのナムル みそ汁(はくさい・にら) バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	お茶 おにぎり	牛乳 さけ 米み そ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 パン 粉 油 ごま油 白 ごま ホットケーキ 粉 砂糖	こまつな はくさい にら バナナ 干し ぶどう コーン	中濃ソース しょう ゆ かつおだし汁	509
8	22金	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え みそ汁(ねぎ・なす) オレンジ	牛乳 ツナサンド	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) ツ ナオイル缶	米 砂糖 油 白 いりごま 食パン マヨネーズ	たまねぎ にんじ ん えのきたけ ブ ロccoliリー なす ねぎ オレンジ	しょうゆ みりん かつおだし汁	532
9	30土	カレーピラフ みそ汁(じゃがいも・麩) バナナ	麦茶 ミニ蒸しパン	/	ツナオイル缶 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 じゃがいも ミニ蒸しパン 麩	たまねぎ 人参 グリーンピース コー ン バナナ カット わかめ	カレー粉 コンソメ 食塩 かつおだし 汁	307
11	25月	コーンごはん かれのい香味焼き 春雨サラダ みそ汁(油揚げ・だいこん) オレンジ	牛乳 おから入りクッキー	お茶 おにぎり	牛乳 きれい 米み そ(淡色辛みそ) 油 揚げ おからパウ ダー 無塩バター	米 白いりごま 砂 糖 はるさめ ごま 油 小麦粉	コーン ねぎ しょ うが きゅうり に んじん だいこん オレンジ	しょうゆ かつおだ し汁 酒 食塩 酢 ベーキングパウ ダー	466
12	火	ごはん 麻婆豆腐(なす) ブロッコリーのナムル 中華スープ(えのき・チンゲン菜) なし	牛乳 チーズ入りホットケーキ	お茶 おにぎり	牛乳 木綿豆腐 豚 ひき肉 米みそ(淡色 辛みそ) チーズ 無 塩バター	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま ホット ケーキ粉	にんじん なす ブ ロccoliリー えのき たけ チンゲンサ イ なし コーン	しょうゆ 酒 中華 だしの素 食塩	476
13	27水	ごはん さばのおろし煮 こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(キャベツ・ごぼう) みかん缶	牛乳 揚げパン	お茶 おにぎり	牛乳 さば かつお 節 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 砂糖 コツペ パン 油	しょうが だいこん こまつな にんじん キャベツ ごぼう みかん缶	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 食塩	477
14	木	豚汁うどん ほうれん草の納豆和え バナナ	麦茶 こごかなチャーハン	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 油 揚げ 米みそ(淡色辛 みそ) 挽きわり納豆 食べる小魚	干しうどん 油 米 白いりごま	だいこん にんじ ん ごぼう 葉ねぎ ほうれん草 パ ナナ	かつおだし汁 しょうゆ	382
28	木	豚丼 切干大根のみかん和え みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ	麦茶 ひじきおにぎり	お茶 おにぎり	牛乳 豚もも肉 ツナ オイル缶 米みそ(淡 色辛みそ) ゆで大豆 絹豆腐	米 砂糖 油 み かん缶シロップ	たまねぎ にんじん 切干大根 みかん缶 カットわかめ ひじき バナナ しょうが	しょうゆ 酒 かつ おだし汁	478
26	特別食	チキンライス ポテトサラダ スープ(こまつな・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 お誕生日ケーキ	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 ホ イップクリーム 無塩 バター	米 じゃがいも マ ヨネーズ 砂糖 油 米粉 マスカッ トゼリー	人参 グリンピース コーン きゅうり こま つな たまねぎ パナ ナ	ケチャップ コンソ メ 食塩 ベーキン グパウダー	489
29	十五夜	きのこごはん 鶏のから揚げ キャベツサラダ(ドレッシング) みそ汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	牛乳 さといもきなこ団子	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 油 片栗粉 砂糖 さといも	えのきたけ しめじ コーン しょうが キャ ベツ 人参 カットわ かめ たまねぎ りん ご	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 食塩 酢	505

給食MEMO
 スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋……そして「食欲の秋」がとうとうやってきました。
 1(金)は「防災の日」にちなみ「切干大根のみかん和え」。29(金)は十五夜にちなみ「きのこごはん」や「さといもきなこ団子」と行事食で始まり行事食で終わります。そして、今月の食育テーマである「バナナ」はお誕生日ケーキ(バナナケーキ)にしました。
 ☆乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳・ビスケット、火・木・は牛乳・せんべい、土は麦茶・せんべいです。
 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
乳児	454	18.5	14.6	230	1.7
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
乳児	144	0.28	0.38	19	1.6

令和5年9月 献立表 後期食

独自献立

日	曜	献立名 昼食	あか	黄	みどり	調味料
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える	
1	28	金・木 豚丼 スティックにんじん みそ汁(豆腐・わかめ) 1日)オレンジ 28日)バナナ	豚もも肉 米みそ (淡色辛みそ) 絹 豆腐	米 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ カットわかめ 1日)オレンジ 28日)バナナ	しょうゆ 食塩 か つおだし汁
2	16	土 豚ひき肉と野菜の混ぜご飯 みそ汁(じゃがいも・麩) バナナ	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも 麩 砂糖	たまねぎ にんじ ん キャベツ バナ ナ	しょうゆ 食塩 か つおだし汁
4	15	月・金 軟飯 鶏ささ身の照り焼き かぼちゃサラダ みそ汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ たまね ぎ きゅうり キャ ベツ にんじん オ レンジ	しょうゆ 食塩 か つおだし汁
5	19	火 肉みそ丼 じゃがいもとピーマンの和え物 すまし汁(大根) バナナ	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ にんじ ん ピーマン バナ ナ 大根	しょうゆ 食塩 か つおだし汁
6	20	水 食パン 鶏ささ身と玉ねぎのケチャップ煮 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(こまつな) みかん缶	鶏ささ身	食パン 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな みかん缶	しょうゆ ケチャッ プ 食塩 かつお だし汁
7	21	木 軟飯 鮭のムニエル こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(はくさい) バナナ	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 小麦粉	こまつな にんじん はくさい バナナ	しょうゆ かつおだ し汁
8	22	金 軟飯 豆腐のそぼろあん ブロッコリーのおかか和え みそ汁(麩・なす) オレンジ	木綿豆腐 鶏ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ) かつお節	米 砂糖 片栗粉 麩	にんじん たまね ぎ ブロッコリー なす オレンジ	しょうゆ かつおだ し汁
9	30	土 ツナと野菜の混ぜご飯 みそ汁(じゃがいも) バナナ	ツナ水煮缶 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ はくさい にんじん バナナ	しょうゆ 食塩 か つおだし汁
11	25	月 軟飯 かれないの煮つけ きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(だいこん) オレンジ	かれない 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	きゅうり にんじん だいこん オレンジ	しょうゆ 食塩 か つおだし汁
12		火 軟飯 麻婆豆腐(なす) 茹でブロッコリー すまし汁(チンゲン菜) なし	木綿豆腐 豚ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 片栗粉	にんじん なす ブ ロccoli チンゲ ンサイ なし	しょうゆ 食塩 か つおだし汁
13	27	水 軟飯 鮭のおろし煮 こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(キャベツ) みかん缶	さけ かつお節 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	だいこん こまつな にんじん キャベツ みかん缶	しょうゆ かつおだ し汁
14		木 豚汁うどん ほうれん草とにんじんの納豆和え バナナ	豚もも肉 米みそ (淡色辛みそ) 挽 きわり納豆	干しうどん	だいこん 玉ねぎ にんじん ほうれん そう バナナ	しょうゆ かつおだ し汁
26		火 ケチャップごはん ポテトサラダ すまし汁(こまつな・玉ねぎ) バナナ	鶏ささ身	米 じゃがいも	きゅうり 人参 こ まつな たまねぎ バナナ	しょうゆ 食塩 か つおだし汁 ケ チャップ
29		金 軟飯 鶏ささみ照り煮 キャベツサラダ みそ汁(玉ねぎ) りんご	鶏ささみ 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	しょうゆ 食塩 か つおだし汁

令和5年9月 献立表 中期食

独自献立

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料
		昼食		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える	
1	28	金・木	鶏ささみと野菜のお粥 コロコロにんじん だし汁(豆腐) 1日)オレンジ 28日)バナナ	鶏ささみ 絹豆腐	米 片栗粉	にんじん 玉ねぎ 1日)オレンジ 28日)バナナ	かつおだし汁
2	16	土	鶏ひき肉と野菜のお粥 だし汁(じゃがいも・麩) バナナ	鶏ひき肉	米 じゃがいも 麩	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ	かつおだし汁
4	15	月・金	お粥 鶏ささ身と玉ねぎのだし煮 かぼちゃときゅうりのだし煮 だし汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	鶏ささ身	米 片栗粉	かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん オレンジ	かつおだし汁
5	19	火	そばろ粥 じゃがいもとピーマンのだし煮 だし汁(大根) バナナ	鶏ひき肉	米 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン バナナ 大根	かつおだし汁
6	20	水	食パン 鶏ささ身と玉ねぎのだし煮 キャベツとにんじんのだし煮 だし汁(こまつな) みかん缶	鶏ささ身	食パン 片栗粉	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな みかん缶	かつおだし汁
7	21	木	お粥 鮭のだし煮 こまつなとにんじんの和え物 だし汁(はくさい) バナナ	さけ	米 片栗粉	こまつな にんじん はくさい バナナ	かつおだし汁
8	22	金	お粥 豆腐のそばろあん ブロッコリーのおかか和え だし汁(麩・なす) オレンジ	絹豆腐 鶏ひき肉 かつお節	米 片栗粉 麩	にんじん たまねぎ ブロッコリー なす オレンジ	かつおだし汁
9	30	土	ツナと野菜のお粥 だし汁(じゃがいも) バナナ	ツナ水煮缶	米 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじん バナナ	かつおだし汁
11	25	月	お粥 かれのいのだし煮 きゅうりとにんじんの和え物 だし汁(だいこん) オレンジ	かれい	米 片栗粉	きゅうり にんじん だいこん オレンジ	かつおだし汁
12		火	お粥 麻婆豆腐(なす) 茹でブロッコリー だし汁(チンゲン菜) なし	木綿豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	にんじん なす ブロッコリー チンゲンサイ なし	かつおだし汁
13	27	水	お粥 鮭のおろし煮 こまつなとにんじんのおかか和え だし汁(キャベツ) みかん缶	さけ かつお節	米 片栗粉	だいこん こまつな にんじん キャベツ みかん缶	かつおだし汁
14		木	煮込みうどん ほうれん草とにんじんの納豆和え バナナ	鶏ひき肉 挽きわり納豆	干しうどん 片栗粉	だいこん 玉ねぎ にんじん ほうれん草 そう バナナ	かつおだし汁
26		火	お粥 鶏ささみのだし煮 ポテトサラダ だし汁(こまつな・玉ねぎ) バナナ	鶏ささ身	米 片栗粉 じゃがいも	きゅうり 人参 こまつな たまねぎ バナナ	かつおだし汁
29		金	お粥 鶏ささみだし煮 キャベツのだし煮 だし汁(玉ねぎ) りんご	鶏ささみ	米 片栗粉	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	かつおだし汁