

# 4かつ こんだてひょう

## 風の子保育園

	こんだて	ごぜんおやつ ごこおやつ	材料名				栄養価		栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他	(ぞら・つき・ほし)		(はな・にじ)	
01 (すい)	カレーライス ゆでたまご <small>どうふいりフロッコリーのしおこんぶあえ</small>	のむヨーグルト フルーツヨーグルト ウエハース	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、ゆで卵、豚肉(もも)、カルシウムウエハース、脱脂粉乳、ココアののむヨーグルト	米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	もも缶(黄桃)、みかん缶、たまねぎ、にんじん、フロッコリー、ホールトマト缶詰、コーン(冷凍)、塩こんぶ	カレールー、ケチャップ、ウスターソース、おろしにんにく	エネルギー 493 Kcal 炭水化物 70.6 g たんぱく質 19.6 g 脂質 14.7 g 塩分 1.5 g	エネルギー 451 Kcal 炭水化物 65.8 g たんぱく質 17.7 g 脂質 13 g 塩分 1.3 g		
02 (もく)	ごはん にくだんご さといものにももの ほうれんそうのすましじる	りんごジュース ミルク さくらクッキー	国産肉団子、木綿豆腐、鶏もも肉、脱脂粉乳	米、さといも、小麦粉、砂糖、油	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ごぼう、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、りんご濃縮果汁、いちご	しょうゆ、みりん、本だし、食塩、アラザン、いちごパウダー	エネルギー 520 Kcal 炭水化物 82.9 g たんぱく質 18.9 g 脂質 12.6 g 塩分 1.7 g	エネルギー 463 Kcal 炭水化物 77.4 g たんぱく質 15.2 g 脂質 10.3 g 塩分 1.4 g		
03 (きん)	ごはん ひじきいりハンバーグ <small>フロッコリーとツナのおかかあえ</small> ごまつなのすましじる	ぎゅうにゅう おちゃ ポテトのキャベツやき	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、脱脂粉乳、ツナ水煮缶、油揚げ、干しえび、かつお節	米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、油	たまねぎ、キャベツ、ごまつな、フロッコリー、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、ひじき、あおのり	おろしのたれ、ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、本だし、食塩、おろししょうが、おろしにんにく、こしょう	エネルギー 461 Kcal 炭水化物 62.3 g たんぱく質 22.8 g 脂質 13.4 g 塩分 1.5 g	エネルギー 430 Kcal 炭水化物 53.3 g たんぱく質 21.6 g 脂質 14.5 g 塩分 1.3 g		
04 (と)	 <h1 style="font-size: 2em;">にゅうえんしき</h1>									
06 (けつ)	マーボー豆腐どん ごまつなとたまごのちゅうかスーフ オレンジ	のむヨーグルト ぎゅうにゅう ココアホットケーキ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	米、ホットケーキ粉、押麦、片栗粉、粉糖、砂糖、ごま油	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、干ししいたけ、黒きくらげ	酒、しょうゆ、鶏ガラ、みりん、テンメンジャン、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 483 Kcal 炭水化物 69.7 g たんぱく質 18.7 g 脂質 14.4 g 塩分 1.4 g	エネルギー 464 Kcal 炭水化物 68.9 g たんぱく質 18.3 g 脂質 12.8 g 塩分 1.2 g		
07 (か)	ツナピラフ クラムチャウダー トマトささみのサラダ	ホワイトアツプル ぎゅうにゅう コーンフレーク	牛乳、豆乳、チキンささみ、ベーコン、ツナ水煮缶、あさり水煮缶	米、じゃがいも、シスコーン、バター、オリーブ油、砂糖	たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンアスパラガス、きゅうり、いんげん、ごま、ホワイトアツプル乳酸菌	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	エネルギー 497 Kcal 炭水化物 75.7 g たんぱく質 16.8 g 脂質 14.1 g 塩分 2 g	エネルギー 440 Kcal 炭水化物 70.4 g たんぱく質 14.2 g 脂質 11.3 g 塩分 1.6 g		
08 (すい)	おやこどん ほうれんそうとツナのサラダ どうふのすましじる	のむヨーグルト フルーツポンチ じゃこきぶん	卵、木綿豆腐、鶏もも肉、かまぼこ、ツナ水煮缶、凍り豆腐、ココアののむヨーグルト	米、カットゼリー(ぶじいんご)、じゃこ気分、マヨネーズ、押麦、砂糖、てんさい含蜜糖油	たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、にんじん、ほうれんそう、ごまつな、いんげん、コーン(冷凍)、こんぶ(だし用)、すりごま、きざみのり	しょうゆ、みりん、本だし、食塩	エネルギー 476 Kcal 炭水化物 66 g たんぱく質 19.5 g 脂質 14.9 g 塩分 1.5 g	エネルギー 437 Kcal 炭水化物 62.4 g たんぱく質 17.6 g 脂質 13 g 塩分 1.3 g		

# 4かつ こんだてひょう

## 風の子保育園

	こんだて	ごはんおやつ ごごおやつ	材料名				栄養価		栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他	(ぞら・つき・ほし)		(にじ・はな)	
09 (もく)	ごはん さほのみそに きりほしだいこんのもの こまつなのすましじる	やさしいジュース ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	牛乳、さほ、生揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)	米、ぼたぼた焼、砂糖	にんじん、こまつな、えのき たけ、ねぎ、いんげん、切り干 しだいこん、しょうが、こんぶ (だし用)、干しいたけ、気 になる野菜(アツパルキャロ ット)	みりん、しょうゆ、酒、 本だし、食塩	エネルギー 458 Kcal 炭水化物 59.4 g たんぱく質 19.8 g 脂質 15.7 g 塩分 1.8 g	エネルギー 450 Kcal 炭水化物 62.9 g たんぱく質 17.7 g 脂質 14.2 g 塩分 1.6 g		
10 (きん)	ごはん にくじゃが こまつなとひじきのあえもの たけのことわかめのすましじる	のおヨーグルト ミルク いちごジャムのパウンドケーキ	豚肉(もも)、絹ごし豆 腐、脱脂粉乳、卵	米、じゃがいも、小麦粉、 砂糖、無塩バター、油	にんじん、たまねぎ、こまつ な、たけのご(ゆで)、コーン (冷凍)、スナッフえんどう、 いちごジャム、こんぶ(だし 用)、ごま、カットわかめ、ひ じき	しょうゆ、みりん、鶏ガ ラ、本だし、食塩	エネルギー 521 Kcal 炭水化物 80.5 g たんぱく質 17.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.4 g	エネルギー 492 Kcal 炭水化物 76.7 g たんぱく質 17.7 g 脂質 12.7 g 塩分 1.2 g		
11 (ど)	ハヤシライス どうふサラダ	やさしいジュース ぎゅうにゅう フルーツ	牛乳、豚肉(もも)、木綿 豆腐、脱脂粉乳、粉チー ズ	米、フルーツ旨サラダ、 油、和風ドレッシング	バナナ、フロccoliー、たまね ぎ、にんじん、レタス、ホー ルトマト缶詰、野菜生活(ペー ーサラダ)	ハヤシルウ、ケチャッ ツ、おろしにんにく	エネルギー 538 Kcal 炭水化物 76.2 g たんぱく質 17.8 g 脂質 18 g 塩分 1.8 g	エネルギー 470 Kcal 炭水化物 70.5 g たんぱく質 14.6 g 脂質 14.4 g 塩分 1.5 g		
13 (けつ)	よんしょくどん きゃべつとハムのごまあえ はなのすましじる	ヤクルト ぎゅうにゅう まがいせんべい	牛乳、鶏ひき肉、卵、 絹ごし豆腐、ハム、凍 り豆腐、さくらでん ぶ、ヤクルト	米、まがいせんべい、 砂糖、焼ふ、油	キャベツ、こまつな、にん じん、スナッフえんどう、 すりごま、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、みり ん、本だし、食塩、 おろししょうが	エネルギー 470 Kcal 炭水化物 63.6 g たんぱく質 20.4 g 脂質 14.9 g 塩分 1.7 g	エネルギー 436 Kcal 炭水化物 64.5 g たんぱく質 17.3 g 脂質 12.1 g 塩分 1.6 g		
14 (か)	タコライス コンソメスープ	ホワイトアツパル おちゃ フルーツサンド	豚ひき肉、ギリシャヨー グルト、蒸し大豆、粉チー ズ	米、食パン、じゃがいも、 オールドエルパノチッ ス、はちみつ、油、てんさ い含蜜糖	いちご、たまねぎ、にんじん、 レタス、トマト、キャベツ、ホ ワイトアツパル乳酸菌	ケチャップ、中濃ソー ス、コンソメ、タコス用 調味料、おろしにんに く、パセリ粉	エネルギー 525 Kcal 炭水化物 82.5 g たんぱく質 19.3 g 脂質 13.1 g 塩分 1.4 g	エネルギー 462 Kcal 炭水化物 75.7 g たんぱく質 16.2 g 脂質 10.5 g 塩分 1.2 g		
15 (すい)	むぎごはん あつあけのちゅうかあんかけ こまつなのなっとうあえ だいこんのみぞしる	のおヨーグルト おちゃ ボンネケージョ	生揚げ、牛乳、豚肉(も も)、挽きわり納豆、粉 チーズ、米みそ(淡色辛 みそ)、いわし(煮干し)、 ココアのおヨーグルト	米、ホットケーキ粉、白 玉粉、押麦、片栗粉、ご ま油、無塩バター	にんじん、はくさい、たまね ぎ、だいこん、こまつな、えの きたけ、塩こんぶ、黒きくら げ、ごま	しょうゆ、鶏ガラ、み りん、本だし	エネルギー 478 Kcal 炭水化物 65.2 g たんぱく質 20.8 g 脂質 14.9 g 塩分 1.7 g	エネルギー 431 Kcal 炭水化物 60.5 g たんぱく質 18.5 g 脂質 12.8 g 塩分 1.5 g		
16 (もく)	ごはん さけのマヨコーンやき こうやどうふのもの たけのこのすましじる	ヤクルト オレンジフルーチェ ウエハース	牛乳、さけ、凍り豆腐、 カルシウムウエハース、 ヤクルト	フルーチェ(オレンジ)、 米、マヨネーズ、砂糖	オレンジ、たけのご(ゆで)、 にんじん、こまつな、コーン (冷凍)、こんぶ(だし用)、カッ トわかめ	しょうゆ、みりん、酒、 本だし、食塩、こしょ う	エネルギー 478 Kcal 炭水化物 63.6 g たんぱく質 22.6 g 脂質 14.8 g 塩分 1.6 g	エネルギー 439 Kcal 炭水化物 63.2 g たんぱく質 18.9 g 脂質 12.3 g 塩分 1.4 g		

# 4かつ こんだてひょう

風の子保育園

こんだて	ごぜんおやつ ごこおやつ	材料名				栄養価 (とろ・つき・ほし)		栄養価 (にじ・はな)	
		ストロング	パワー	ヘルシー	その他				
17 (きん) はいがロール ほうれんそうとチキンのグラタン コンソメスープ	りんごジュース バナナラッシー えびかつ	豆乳、牛乳、ヨーグルト (無糖)、鶏もも肉、とろけるチーズ	胚芽ロール、じゃがいも、マカロニ、えび活、てんさい含蜜糖、パン粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、りんご濃縮果汁	コンソメ、パセリ粉、食塩	エネルギー 465 Kcal 炭水化物 63.6 g たんぱく質 19.8 g 脂質 14.7 g 塩分 2.1 g	エネルギー 426 Kcal 炭水化物 63.3 g たんぱく質 16 g 脂質 12.1 g 塩分 1.7 g		
18 (ど) デリヤキチキンドック ミネストローネ	ヤクルト ぎゅうにゅう ほかうけ	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、ベーコン、粉チーズ、ヤクルト	コッペパン、じゃがいも、ほかうけ(あおのり)、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油	にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、レタス、きざみのり	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、おろしにんにく、食塩、パセリ粉	エネルギー 470 Kcal 炭水化物 57.9 g たんぱく質 20.5 g 脂質 17.4 g 塩分 2.1 g	エネルギー 425 Kcal 炭水化物 58 g たんぱく質 17 g 脂質 13.9 g 塩分 1.8 g		
20 (げつ) ごはん ホキのにつけ ほうれんそうのなっとうあえ じゃがいもいりどんじる	りんごジュース ぎゅうにゅう くりのおやつ	牛乳、ホキ、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、日東食品ひきわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、栗せんべい、栗しぐれ	にんじん、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、つきこんにゃく、ねぎ、しょうが、ごま、塩こんぶ、りんご濃縮果汁	しょうゆ、みりん、本だし、食塩	エネルギー 474 Kcal 炭水化物 71.4 g たんぱく質 24.8 g 脂質 9.9 g 塩分 1.5 g	エネルギー 405 Kcal 炭水化物 64.1 g たんぱく質 19.4 g 脂質 7.9 g 塩分 1.2 g		
21 (か) のいたまごはん ひじきに キャベツのみそじる オレンジ	ヤクルト ミルク きなこあげばん	脱脂粉乳、味豆(昆布入り煮豆)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、のいたま、いわし(煮干し)、ヤクルト	米、コッペパン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	オレンジ、キャベツ、にんじん、いんげん、ひじき	しょうゆ、みりん、本だし	エネルギー 544 Kcal 炭水化物 89 g たんぱく質 20 g 脂質 12 g 塩分 2.1 g	エネルギー 485 Kcal 炭水化物 82.1 g たんぱく質 16.8 g 脂質 9.7 g 塩分 1.8 g		
22 (すい) ミートスパゲティ フロッコリーのサラダ だいずいりコンソメスープ	のむヨーグルト ぎゅうにゅう マシュマロサンド	牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、牛ひき肉、ベーコン、コアコアのむヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、マリー、砂糖、オリーブ油、イタリアンドレッシング、マシュマロ	たまねぎ、にんじん、フロッコリー、レタス、ホールトマト缶詰、キャベツ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	エネルギー 487 Kcal 炭水化物 65.9 g たんぱく質 20.1 g 脂質 15.9 g 塩分 1.6 g	エネルギー 418 Kcal 炭水化物 56.9 g たんぱく質 17.7 g 脂質 13.3 g 塩分 1.3 g		
23 (もく) ごはん といのからあげ とうふサラダ ほうれんそうのみそじる	ホワイトアップル ミルク ソフトサラダ	鶏もも肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	米、ソフトサラダ、片栗粉、油、和風ドレッシング	にんじん、ほうれんそう(冷凍)、レタス、フロッコリー、ホワイトアップル乳酸菌	しょうゆ、酒、本だし、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 511 Kcal 炭水化物 65.6 g たんぱく質 25.7 g 脂質 16.2 g 塩分 1.7 g	エネルギー 464 Kcal 炭水化物 64.4 g たんぱく質 21.5 g 脂質 13.4 g 塩分 1.4 g		
24 (きん) しょうゆラーメン にくシューマイ きりほしだいこんのあえもの	ぎゅうにゅう きなこプリン あじつきごさかな カルシウムせんべい	豆乳、豚肉焼売、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、きな粉、味付小魚、なると、ゼラチン、牛乳	ゆで中華めん、砂糖、ごま油、カルシウムせん	キャベツ、にんじん、ごまつな、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、切り干しだいこん、ごま、すりごま、カットわかめ	しょうゆ、酢、鶏ガラ、おろしにんにく、こしょう	エネルギー 412 Kcal 炭水化物 52.7 g たんぱく質 22.2 g 脂質 12.5 g 塩分 1.7 g	エネルギー 391 Kcal 炭水化物 47.6 g たんぱく質 19.3 g 脂質 13.7 g 塩分 1.3 g		

# 4かつ こんだてひょう

## 風の子保育園

こんだて	ごぜんおやつ ごごおやつ	材料名				栄養価		栄養価	
		ストロング	パワー	ヘルシー	その他	(そら・つき・ほし)		(にじ・はな)	
25 チャーハン (とうふスープ ど ソフール)	ヤクルト ぎゅうにゅう サッポロポテト	牛乳、ソフール、卵、木綿豆腐、焼き豚、ヤクルト	米、サッポロポテトつぶつぶベジタブル ミニ、油	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ねぎ、ピーマン、干しいたけ	しょうゆ、鶏ガラ、食塩	エネルギー 430 Kcal 炭水化物 61.1 g たんぱく質 17.6 g 脂質 12.8 g 塩分 1.5 g	エネルギー 412 Kcal 炭水化物 63.2 g たんぱく質 15.5 g 脂質 10.8 g 塩分 1.3 g		
27 おぎごはん (ぎゅ ワンタンスープ)	やさしいジュース ミルク にんじんケーキ	生揚げ、卵、豚ひき肉、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、ピエットワンタン(肉入り)、砂糖、押麦、無塩バター、油	にんじん、キャベツ、緑豆もやし、ねぎ、カットわかめ、気になる野菜(アツフルキャロット)	しょうゆ、本みりん、酒、鶏ガラ、おろしにんにく	エネルギー 511 Kcal 炭水化物 71.6 g たんぱく質 20.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.4 g	エネルギー 465 Kcal 炭水化物 71.3 g たんぱく質 16.4 g 脂質 12.7 g 塩分 1.2 g		
28 ツナマヨドック (ジャムサンド か キャベツととうふのスープ)	のおヨーグルト ミルク かためきクッキー	木綿豆腐、脱脂粉乳、ツナ水煮缶、卵、かつお節、ココアのおヨーグルト	食パン、コッペパン、小麦粉、マヨネーズ、無塩バター、砂糖	キャベツ、にんじん、フルーベリージャム、ねぎ、たまねぎ	鶏ガラ、しょうゆ、食塩	エネルギー 477 Kcal 炭水化物 65.3 g たんぱく質 16.8 g 脂質 16.5 g 塩分 1.7 g	エネルギー 431 Kcal 炭水化物 60.7 g たんぱく質 15.3 g 脂質 14.1 g 塩分 1.4 g		
30 なのはなのわふうパスタ (はる いちごゼリー)	ホワイトアツフル ぎゅうにゅう セサミチーズホットケーキ	牛乳、豆乳、煮大豆、ベーコン、ツナ味付缶、卵、チーズ	スパゲティ、いちごゼリー、ホットケーキ粉、ジャがいも、油、オリーブ油	にんじん、キャベツ、なばな、きざみのり、ごま、にんにく、ホワイトアツフル乳酸菌	めんつゆ・3倍濃縮、みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 496 Kcal 炭水化物 70.5 g たんぱく質 20.4 g 脂質 14.7 g 塩分 1.5 g	エネルギー 445 Kcal 炭水化物 67.6 g たんぱく質 17.1 g 脂質 11.8 g 塩分 1.2 g		

### 入園、進級おめでとうございます。

桜の花びらが舞う季節、新しいクラスやお友だちとの生活が始まりました。給食では、春の野菜を取り入れ、季節を感じる献立を用意しています。食べる楽しさと、食を通じた成長を、給食室の職員も一緒に見守っていきたく思います。一年間よろしくお願いいたします。

### 3色食品群

自園献立になり、2年目を迎えます。在園児のご家庭では、見慣れているかと思いますが、食品が持つ栄養素の働きの特徴によって食品を「赤色・黄色・緑色」の3つに分類したものを3色食品群といい、献立表には、  
 血や肉になる食品…ストロング(赤色)  
 熱や力になる食品…パワー(黄色)  
 体の調子を整える食品…ヘルシー(緑色)と記載しております。

今月、初めて園で提供するスナッフえんどうは、3月下旬から5月頃が旬となっています。スナッフえんどうには、β-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは強い抗酸化作用があるため、老化防止や髪や肌、爪の健康を維持する効果があります。また体内で必要に応じてビタミンAに変換されることで、粘膜の働きを強めて風邪などの予防に効果を発揮する栄養素となっています。他にも、ビタミンCや食物繊維、たんぱく質が含まれています。

スナッフえんどうには、脂溶性ビタミンであるβ-カロテンが含まれているので、植物油で短時間加熱調理して食べると吸収率が上がると言われています。また、水溶性ビタミンであるビタミンCも含まれていますので、水に長く浸しておく、栄養素が水に流出してしまうので注意しましょう。

今月、食育活動としてスナッフえんどうの筋取りを行う予定となっています。子どもたちに、食に対する興味をもってもらい、給食の時間が楽しい時間だと感じてほしいです。

発行者 新藤 麻衣




**4月 献立表**


主菜、副菜、汁物の材料は幼児食のメニューの中から提供します。

**離乳食 風の子保育園**

	こ ん だ て			こ ん だ て	
<b>1(水)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらこの煮つけ スープ	<b>16(木)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ すまし汁
<b>2(木)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ すまし汁	<b>17(金)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらこの煮つけ スープ
<b>3(金)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらこの煮つけ すまし汁	<b>18(土)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ
<b>4(土)</b>	 入 園 式		<b>20(月)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらこの煮つけ みそ汁
<b>6(月)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらこの煮つけ スープ	<b>21(火)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ みそ汁
<b>7(火)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ	<b>22(水)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらこの煮つけ みそ汁
<b>8(水)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらこの煮つけ すまし汁	<b>23(木)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ
<b>9(木)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ	<b>24(金)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらこの煮つけ すまし汁
<b>10(金)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらこの煮つけ スープ	<b>25(土)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ
<b>11(土)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ	<b>27(月)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらこの煮つけ すまし汁
<b>13(月)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらこの煮つけ すまし汁	<b>28(火)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ
<b>14(火)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	ほきの煮つけ スープ	<b>30(木)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらこの煮つけ みそ汁
<b>15(水)</b>	おかゆ・軟飯 やさいの煮物	たらこの煮つけ スープ			