

献立表

2025年02月

筑後二川保育園

日 曜	献立名	10時おやつ		材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他			
01 (土)	御飯 ちゃんぽんラーメン バナナヨーグルト	牛乳100 鉄ウエハース お茶・麦茶 鶏めしおにぎり	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚肉(肩)	米、干し中華めん、鶏めしの素、三温糖、ごま油	ヘルシー バナナ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん	その他 しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	407 kcal 28.2 g 20 g 180 mg	
03 (月)	御飯 豆腐みそ汁(あげ) ポークビーーンズ キャベツのおかか和え(こまつな)	牛乳100 チーズ 牛乳130 米粉おにぎり蒸しパン	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豆乳、だいたい、水煮缶詰、米みそ、油揚げ、かつお節	さつまいも、じゃがいも、米粉、三温糖、片栗粉、油、米	ヘルシー たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、こまつな、にんじん、ねぎ、にんにく、カットわかめ	その他 ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	392 kcal 18.1 g 14.4 g 298 mg	
04 (火)	御飯 すまし汁(じゃが芋・油揚げ) さけのきのこがけ 納豆あえ(もやし・こまつな)	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 お子様スパゲティ(ツナトマト)	牛乳、さけ、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、油揚げ	じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、油、米	ヘルシー たまねぎ、こまつな、もやし、ホールトマト缶詰、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、干ししいたけ	その他 ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	383 kcal 24.5 g 15.7 g 253 mg	
05 (水)	御飯 五目みそ汁(鶏肉・さといも) 焼きがんとどきのあんかけ ほうれん草のごま和え(人参)	ヤクルト 牛乳100 リッツ 牛乳130 チーズケーキ	牛乳、木綿豆腐、クリームチーズ、生クリーム、鶏ひき肉、卵、米みそ、鶏もも肉、ごま	さといも(冷凍)、片栗粉、三温糖、小麦粉、米	ヘルシー ほうれん草、にんじん、はくさい、だいこん、ひじき、レモン果汁	その他 しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	389 kcal 18.3 g 25 g 319 mg	
06 (木)	御飯 五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) カレーの揚げおろし煮 キャベツとこまつなの磯和え(人参)	牛乳100 ぼりんこハイハイ お茶・麦茶 じゃこわかめおにぎり	かかれい、豚肉(ばら)、米みそ、しらす干し、油揚げ、ごま	米、油、片栗粉	ヘルシー バナナ、だいこん、かぼちゃ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しょうが、カットわかめ、あおのり	その他 しょうゆ、みりん、酒	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	397 kcal 19.6 g 9.8 g 153 mg	
07 (金)	御飯 カレーライス 小松菜のツナ酢あえ(キャベツ) パイン缶	牛乳100 チーズ 牛乳130 卵サンド	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ油漬缶、油揚げ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖、米	ヘルシー パイン缶、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、れんこん	その他 カレーパウダー、酢、しょうゆ、パセリ粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	493 kcal 20.2 g 27.6 g 250 mg	
08 (土)	御飯 ミートスパゲティ ヨーグルト(ブルーベリー)	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 雪の宿	牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	スパゲティ、油、小麦粉、三温糖、米	ヘルシー たまねぎ、ブルーベリージャム、トマトピューレ、にんじん、にんにく	その他 ケチャップ、ウスターソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	461 kcal 18.3 g 21.8 g 308 mg	

献立表

日 曜	献立名	10時おやつ		材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他			
10 (月)	御飯 豆腐みそ汁(だいこん・あげ) 肉じゃが(豚肉) 小松菜とえのき茸のお浸し	牛乳100 チーズ 牛乳130 あげぼん(きな粉)	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ、きな粉、油揚げ	じゃがいも、ロールパン、油、三温糖、黒砂糖、米	ヘルシー こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	その他 しょうゆ、みりん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	383 kcal 17.8 g 19.6 g 281 mg	
11 (火)	建国記念の日						エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg	
12 (水)	御飯 具たくさんみそ汁 (ス)さけのちゃんちゃん焼き チンゲン菜の昆布和え(もやし)	ヤクルト 牛乳100 リッツ 飲むヨーグルト おやつ焼きうどん	牛乳、さけ、三角揚げ、豚肉(ばら)、米みそ	干しうどん、ごま油、三温糖、油、米	ヘルシー キャベツ、チンゲンサイ、もやし、だいこん、にんじん、こまつな、かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ、あおのり	その他 ウスターソース、みりん、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	362 kcal 22.4 g 15.6 g 302 mg	
13 (木)	御飯 みそ汁(切干しいんげん・玉ねぎ) 豆腐と青菜のチャンプルー さつま芋の甘煮	牛乳100 ぼりんこハイハイ 牛乳130 簡単ピザ	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、とろけるチーズ、ウインナー、米みそ	さつまいも、ぎょうざの皮、油、三温糖、ごま油、片栗粉、米	ヘルシー たまねぎ、チンゲンサイ、切り干しだいこん、カットわかめ	その他 ケチャップ、酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	395 kcal 18.8 g 18.6 g 309 mg	
14 (金)	御飯 五目みそ汁(豆腐・じゃがいも) かかれいのカレーあんかけ きんぴらごぼう(しらたき)	牛乳100 チーズ 飲むヨーグルト チョコ(ココア)マフィン	牛乳、かかれい、木綿豆腐、無塩バター、卵、米みそ、油揚げ、ごま	ホットケーキ粉、じゃがいも、しらたき、三温糖、片栗粉、油、ごま油、米	ヘルシー オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、ごぼう、こまつな、にんじん、だいこん、コーン(冷凍)	その他 しょうゆ、みりん、酒、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	438 kcal 20.3 g 20.7 g 300 mg	
15 (土)	生活発表会						エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg	
17 (月)	御飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 豆腐ハンバーグ(ひじき) ゆでブロッコリー	牛乳100 チーズ 牛乳130 ショートブレッド	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	小麦粉、さつまいも、マーガリン、片栗粉、三温糖、米	ヘルシー たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、えのきたけ、コーン(冷凍)、ひじき	その他 ケチャップ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	432 kcal 19.4 g 23 g 266 mg	

献立表

日 曜	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
18	御飯 みかん 豚汁(厚揚げ) かおいのきのこがけ 小松菜のごま和え(ツナ)	牛乳100 鉄ウエハース お茶・麦茶 おにぎり(塩こんぶ)	かおいの、ツナ油漬缶、三角揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ、しらす干し、ごま	米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	みかん、はくさい、ごまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ	酢、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	383 kcal 20.9 g 11 g 173 mg
19	御飯 みそ汁(はくさい・油あげ) 鶏ささ身の和風あんかけ 小松菜のごま和え(キャベツ)	ヤクルト 牛乳100 リッツ 飲むヨーグルト かぼちゃもち(きな粉)	牛乳、鶏ささ身、米みそ、きな粉、油揚げ、ごま、木綿豆腐	上新粉、さといも(冷凍)、油、三温糖、片栗粉、米	はくさい、ごまつな、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	345 kcal 20.3 g 12.5 g 237 mg
20	御飯 すまし汁(じゃがいも・わかめ) 厚揚げのケチャップ煮 キャベツの昆布あえ	牛乳100 ぱりんこハイハイ 牛乳130 米粉蒸しパン・黒糖	牛乳、三角揚げ、豆乳、豚肉(肩ロース)、ゆであずき缶、木綿豆腐	じゃがいも、米粉、油、黒砂糖、片栗粉、米	たまねぎ、ごまつな、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、干しぶどう、塩こんぶ、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、酒、ウスターソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	382 kcal 15.8 g 17 g 333 mg
21	御飯 バナナ 納豆汁(だいこん) 煮し魚のどろみあん(にんじん) かぼちゃサラダ(ハム)	牛乳100 チーズ 牛乳130 いちごジャムサンド	牛乳、たら、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ、ハム	食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、米	バナナ、かぼちゃ、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、いちごジャム、コーン(冷凍)、ねぎ	酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	462 kcal 24.1 g 16.3 g 256 mg
22	御飯 肉ラーメン ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 かんぱん	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、米みそ、木綿豆腐	干し中華めん、三温糖、油、ごま油、片栗粉、米、じゃがいも	ごまつな、いちごジャム、コーン(冷凍)、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	398 kcal 17.1 g 14.5 g 327 mg
24	振替休日						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	0 kcal 0 g 0 g 0 mg
25	御飯 パイナップル みそ汁(切干だいこん・玉ねぎ) 豚丼 はるさめサラダ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 おやつ・ツナスパゲティ	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ	スパゲティ、はるさめ、油、片栗粉、三温糖、オリーブ油、ごま油、米	たまねぎ、パイナップル、きゅうり、ごまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、ねぎ、マッシュルーム缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 kcal 18.6 g 18.7 g 238 mg

献立表

日 曜	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		3時おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
26	御飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 白身魚のフライ・タルタルソース チンゲン菜のしらす和え	ヤクルト 牛乳100 リッツ お茶・麦茶 五目おにぎり	メルルーサ、卵、鶏ひき肉、米みそ、しらす干し、粉チーズ	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、三温糖	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、ごまつな、ごぼう、カットわかめ、干しいたけ、レモン果汁	酒、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	461 kcal 20.7 g 16.7 g 136 mg
27	御飯 かき玉汁 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) ハリハリなます	牛乳100 ぱりんこハイハイ 牛乳130 豆乳お好み焼き	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、豆乳、豚ひき肉、油揚げ、かつお節、木綿豆腐	小麦粉、しらたき、三温糖、マヨネーズ、油、片栗粉、米	はくさい、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、カットわかめ、ひじき、あおりのり	しょうゆ、酢、ケチャップ、みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	393 kcal 21.6 g 21.7 g 283 mg
28	御飯 五目みそ汁(鶏肉・さといも) 焼きさわらのもやしあんかけ かぼちゃ(蒸し)	牛乳100 チーズ 飲むヨーグルト ツナマヨコーントースト	牛乳、さくら、木綿豆腐、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、鶏もも肉、米みそ	食パン、さといも(冷凍)、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、ごま油、米	かぼちゃ、いちご、もやし、だいこん、ごまつな、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	394 kcal 24.7 g 18.7 g 264 mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg

献立表

2025年02月

筑後二川保育園

日付	時間帯	離乳食12~18ヵ月	離乳食9~11ヵ月	離乳食7~8ヵ月	離乳食5~6ヶ月
01(土)	昼食	軟飯 ちゃんぽんラーメン バナナヨーグルト	軟飯 煮込みうどん(豚・キャベツ・小松菜・人参・豆腐) ヨーグルト	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・小松菜・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・小松菜・人参)
03(月)	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(あげ) ポークビーンズ キャベツのおかか和え(こまつな)	軟飯 豆腐みそ汁(あげ) 肉じゃが(豚・玉葱・じゃが芋・人参)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・人参・玉葱)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・人参・玉葱)
04(火)	昼食	軟飯 すまし汁(じゃが芋・油揚げ) さけのきのこがけ 納豆あえ(もやし・こまつな)	軟飯 すまし汁(じゃが芋・油揚げ) 煮魚 茹で野菜(じゃが芋・小松菜・人参)	お粥 すまし汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・小松菜・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・小松菜・人参)
05(水)	昼食	軟飯 五目みそ汁(鶏肉・さといも) 焼きがんとどきのあんかけ ほうれん草のごま和え(人参)	軟飯 五目みそ汁(鶏肉・さといも) 炒り豆腐煮(鶏・豆腐・人参・法連草)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・法連草・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(大根・法連草・人参)
06(木)	昼食	軟飯 五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) カレイの揚げおろし煮 キャベツとこまつなの磯和え(人参) バナナ	軟飯 五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 煮魚 茹で野菜(キャベツ・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(キャベツ・人参・南瓜)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(キャベツ・人参・南瓜)
07(金)	昼食	軟飯 カレーライス 小松菜のツナ酢あえ(キャベツ) パン缶	軟飯 すまし汁(豆腐・小松菜) 煮物(豚・じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)
08(土)	昼食	軟飯 ミートスパゲティー ヨーグルト(ブルーベリー)	軟飯 煮込みうどん(豚・豆腐・玉葱・人参) ヨーグルト	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(玉葱・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(玉葱・人参)
10(月)	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(だいこん・あげ) 肉じゃが(豚肉) 小松菜とえのき茸のお浸し	軟飯 豆腐みそ汁(だいこん・あげ) 肉じゃが(豚・じゃが芋・玉葱・人参・小松菜)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・大根・小松菜)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・大根・小松菜)
12(水)	昼食	軟飯 貝たくさんみそ汁 (ス)さけのちゃんちゃん焼き チンゲン菜の昆布和え(もやし)	軟飯 貝たくさんみそ汁 煮魚 茹で野菜(キャベツ・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(大根・人参・南瓜)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(大根・人参・南瓜)
13(木)	昼食	軟飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 豆腐と青菜のチャンプルー さつま芋の甘煮	軟飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 煮豆腐(豚・豆腐・さつま芋・チンゲン菜)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・玉葱)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(さつま芋・玉葱)
14(金)	昼食	軟飯 五目みそ汁(豆腐・じゃがいも) かれないのカレーあんかけ きんぴらごぼう(しらたき) オレンジ	軟飯 五目みそ汁(豆腐・じゃがいも) 煮魚 茹で野菜(チンゲン菜・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・大根・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・大根・人参)
17(月)	昼食	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 豆腐ハンバーグ(ひじき) ゆでブロッコリー	軟飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) 煮豆腐(豚・豆腐・玉葱・ブロッコリー)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・さつま芋)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・さつま芋)
18(火)	昼食	軟飯 豚汁(厚揚げ) かれないのきのこがけ 小松菜のごま酢和え(ツナ) みかん	軟飯 豚汁(厚揚げ) 煮魚 茹で野菜(小松菜・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(小松菜・人参)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(小松菜・人参)
19(水)	昼食	軟飯 みそ汁(はくさい・油あげ) 鶏ささ身の和風あんかけ 小松菜のごまあえ(キャベツ)	軟飯 みそ汁(はくさい・油あげ) 煮物(鶏・豆腐・南瓜・玉葱・人参・小松菜)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・人参・小松菜)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(南瓜・人参・小松菜)
20(木)	昼食	軟飯 すまし汁(じゃがいも・わかめ) 厚揚げのケチャップ煮 キャベツの昆布あえ	軟飯 すまし汁(じゃがいも・わかめ) 野菜煮(豚・キャベツ・小松菜・人参・玉葱)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)
21(金)	昼食	軟飯 納豆汁(だいこん) 蒸し魚のとろみあん(にんじん) かぼちゃサラダ(ハム) バナナ	軟飯 納豆汁(だいこん) 煮魚 茹で野菜(南瓜・人参・チンゲン菜)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(南瓜・人参・大根)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(南瓜・人参・大根)
22(土)	昼食	軟飯 肉ラーメン ヨーグルト(いちごジャム)	軟飯 煮込みうどん(豚・人参・小松菜・じゃが芋) ヨーグルト	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(人参・小松菜・じゃが芋)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(人参・小松菜・じゃが芋)
25(火)	昼食	軟飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 豚丼 はるさめサラダ パン缶	軟飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 煮豆腐(豚・豆腐・玉葱・小松菜・人参)	お粥 みそ汁 湯豆腐 茹で野菜(玉葱・小松菜・人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(玉葱・小松菜・人参)
26(水)	昼食	軟飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 白身魚のフライ・タルタルソース チンゲン菜のしらす和え	軟飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 煮魚 茹で野菜(チンゲン菜・人参)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(じゃが芋・人参・小松菜)
27(木)	昼食	軟飯 かき玉汁 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) ハリハリなます	軟飯 すまし汁(ブロッコリー・わかめ) 炒り豆腐煮(豚・豆腐・玉葱・キャベツ)	お粥 すまし汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・人参・玉葱)	お粥 煮汁 湯豆腐 茹で野菜(ブロッコリー・人参・玉葱)
28(金)	昼食	軟飯 五目みそ汁(鶏肉・さといも) 焼きさわらのもやしあんかけ かぼちゃ(蒸し) いちご	軟飯 五目みそ汁(鶏肉・さといも) 煮魚 茹で野菜(南瓜・人参・小松菜)	お粥 みそ汁 茹で魚 茹で野菜(南瓜・人参・小松菜)	お粥 煮汁 茹で魚 茹で野菜(南瓜・人参・小松菜)