

献 立 表

2021年05月

筑後二川保育園(一般)

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 (親子丼 みそ汁(生揚げ・ごぼう))	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 雪の宿	牛乳、卵、鶏もも肉、三 角揚げ、米みそ	米	たまねぎ、だいこん、ご ぼう、ねぎ、にんじん、カ ットわかめ	しょうゆ、みりん	エネルギー	295 kcal
							たんぱく質	16.6 g
							脂 質	13.8 g
							カルシウム	224 mg
03 (月)	憲法記念日						エネルギー	0 kcal
							たんぱく質	0 g
							脂 質	0 g
							カルシウム	0 mg
04 (火)	みどりの日						エネルギー	0 kcal
							たんぱく質	0 g
							脂 質	0 g
							カルシウム	0 mg
05 (水)	こどもの日						エネルギー	0 kcal
							たんぱく質	0 g
							脂 質	0 g
							カルシウム	0 mg
06 (木)	御飯 (おかず汁 鶏肉の照焼 ベイクドじゃが(あおのり))	いちご 牛乳100 ミニサラダ お茶・麦茶 とりそぼろのおにぎり	鶏もも肉、鶏ひき肉、木 綿豆腐、鶏むね肉、米 みそ	米、じゃがいも、油、小麦 粉、三温糖、ごま油、片 栗粉	いちご、なす、たまねぎ、 えのきたけ、しょうが、あ おのり	しょうゆ、みりん、酒、食 塩	エネルギー	402 kcal
							たんぱく質	17.4 g
							脂 質	11.4 g
							カルシウム	45 mg
07 (金)	御飯 (豚汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう(しらたき))	バナナ 牛乳100 チーズ 飲むヨーグルト どら焼き	牛乳、さけ、つぶしあん(砂糖添加)、三角揚げ、 豚肉(肩ロース)、米みそ 、卵、ごま	ホットケーキ粉、しらたき 、板こんにゃく、三温糖、 ごま油、米	バナナ、ごぼう、にんじ ん、ねぎ	しょうゆ、食塩	エネルギー	418 kcal
							たんぱく質	21.4 g
							脂 質	11.1 g
							カルシウム	248 mg
08 (土)	御飯 (シチュー(ビーフ) パインヨーグルト)	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 バウムクーヘン	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 牛肉(もも)	じゃがいも、三温糖、オリ ーブ油、米	たまねぎ、パイン缶、プロ ッコリー、にんじん	ケチャップ	エネルギー	423 kcal
							たんぱく質	14.5 g
							脂 質	18.1 g
							カルシウム	229 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	御飯 すまし汁(こまつな・えのき) 炒り豆腐 ゆでブロッコリー	オレンジ	牛乳100 チーズ 牛乳130 野菜もち(にんじん)	牛乳、木綿豆腐、豆乳、卵、鶏ひき肉、きな粉	米粉、しらたき、三温糖、油、米	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、えのきたけ、えだまめ(冷凍)、干しいたけ	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	340 kcal 15.8 g 14.8 g 262 mg
11	御飯 みそ汁 さばのカレームニエル ブロッコリーと人参のおかか和え	バナナ	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 フレンチトースト(食パン)	牛乳、さば、卵、米みそ、かつお節	食パン、じゃがいも、小麦粉、三温糖、米	バナナ、ブロッコリー、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ	食塩、しょうゆ、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 kcal 21.6 g 16.1 g 231 mg
12	御飯 すまし汁(じゃがいも・ねぎ) 鶏肉の和風あんかけ きゅうりのおかか和え		ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト チーズ入り蒸しパン	牛乳、鶏むね肉、卵、チーズ、バター、かつお節	じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、三温糖、片栗粉、米	きゅうり、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ	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	396 kcal 20.1 g 14.2 g 223 mg
13	御飯 みそ汁(もやし・たまねぎ) さわらとごぼうの煮つけ かぼちゃサラダ(おから・干しぶどう)	オレンジ	牛乳100 ミニサラダ 牛乳130 簡単ピザ	牛乳、さわら、とろけるチーズ、ウインナー、米みそ、おから	ぎょうざの皮、三温糖、油、米	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、ごぼう、きゅうり、干しぶどう、しょうが、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	370 kcal 19.5 g 15.1 g 245 mg
14	御飯 すまし汁(だいこん・わかめ) 厚揚げのそぼろあん 小松菜のしらす和え(キャベツ)		牛乳100 チーズ 飲むヨーグルト 米粉のもっちりバナナパン(豆乳)	牛乳、三角揚げ、鶏ひき肉、豆乳、しらす干し	米粉、三温糖、油、片栗粉、米	たまねぎ、バナナ、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、レモン果汁	しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	340 kcal 16.6 g 13.4 g 338 mg
15	御飯 ミートスパゲティ いちごヨーグルト		牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 アスパラガスビスケット	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	スパゲティ、油、三温糖、小麦粉、米	たまねぎ、トマトピューレ、いちごジャム、にんじん、にんにく	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	578 kcal 20.6 g 24.5 g 313 mg
17	御飯 豆腐の具だくさん汁(なす) 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりの酢の物(みかん)		牛乳100 チーズ お茶・麦茶 カレーピラフ	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、豚ひき肉	米、三温糖	きゅうり、みかん缶、なす、たまねぎ、マーマレード、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、酢、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	319 kcal 15.3 g 5 g 67 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 （みそ汁(豆腐・切干だいこん) 火 揚げ魚の甘酢あんかけ ） ほうれん草のごま和え(もやし)	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 ショートブレッド	牛乳、かれい、木綿豆腐、米みそ、ごま	小麦粉、マーガリン、三温糖、油、片栗粉、米	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、干しいたけ、にんにく、カットわかめ	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	446 kcal 19.3 g 22.6 g 277 mg			
19	御飯 （豆乳スープ 水 鶏のレモン焼き ） ひじきとさつま芋の煮物(人参)	ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト パン・ぶどうぱん	牛乳、鶏むね肉、豆乳、ベーコン	ぶどうパン、さつまいも、三温糖、油、片栗粉、米	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、マッシュルーム、さやえんどう、ひじき、レモン果汁	しょうゆ、コンソメ、食塩、みりん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	456 kcal 23.8 g 11.6 g 186 mg			
20	御飯 （豆腐みそ汁(こまつな・あげ) 木 鮭のムニエル ） ごぼうときゅうりのサラダ	牛乳100 ミニサラダ 牛乳130 キャロットゼリー(寒天)	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ、ベーコン、バター、油揚げ	三温糖、マヨネーズ、小麦粉、米	にんじん、ごぼう、オレンジ濃縮果汁、こまつな、きゅうり、コーン(冷凍)、レモン果汁、かんでん(粉)	しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	328 kcal 18.3 g 15.7 g 234 mg			
21	御飯 （ポークビーンズ 金 キャベツとチンゲン菜のサラダ ） パイン缶	牛乳100 チーズ 飲むヨーグルト 米粉ドーナツ・おから	牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず水煮缶詰、豆乳、おから	じゃがいも、米粉、三温糖、油、グラニュー糖、米	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、チンゲンサイ、にんにく、カットわかめ	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	407 kcal 14.1 g 13.7 g 219 mg			
22	御飯 （カレーライス 土 ピーチヨーグルト ）	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 かっぱえびせん	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)	じゃがいも、三温糖、油、米	たまねぎ、もも缶、にんじん、グリーンピース(冷凍)	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	420 kcal 13.9 g 20.8 g 238 mg			
24	御飯 （豚汁 月 豆腐バーグ ） ほうれん草とコーンの和え物(ごま)	牛乳100 チーズ 牛乳130 豆乳お好み焼き	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豆乳、卵、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、米みそ、ごま、かつお節	小麦粉、油、マヨネーズ、三温糖、ごま油、米	ほうれんそう、だいこん、もやし、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、にら、ねぎ、にんじん、ごぼう、あおのり	しょうゆ、ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	441 kcal 23.2 g 24.5 g 282 mg			
25	御飯 （のっぺい汁(鶏肉) 火 鯖の味噌煮 ） かぼちゃ(蒸し)	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 モッチーズパン	牛乳、さば、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、とろけるチーズ、米みそ、油揚げ	白玉粉、板こんにゃく、片栗粉、三温糖、オリーブ油、米	オレンジ、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	360 kcal 18.3 g 15.7 g 240 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 （たまごスープ(豆腐) 水 豚肉と野菜のごま炒め(アスパラ) ） にんじんとみかんのサラダ	ヤクルトリッツ 飲むヨーグルト 米粉蒸しパン・小豆	牛乳、豚肉(肩ロース)、 豆乳、卵、木綿豆腐、つ ぶしあん(砂糖添加)、か まぼこ、ごま	米粉、油、三温糖、米	たまねぎ、みかん缶、に んじん、ねぎ、グリーンア スパラガス、しょうが、に んにく	しょうゆ、酒、コンソメ	エネルギー 412 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.3 g カルシウム 209 mg	
27	御飯 （みそ汁(かぼちゃ・なす) 木 鮭のチーズパン粉焼き ） 卵の花(人参・鶏ひき肉)	牛乳100 ミニサラダ 牛乳130 コーンフレーク	牛乳、さけ、とろけるチー ズ、鶏ひき肉、おから、 米みそ	コーンフレーク、パン粉、 油、三温糖、米	かぼちゃ、にんじん、な す、干しぶどう、ねぎ	しょうゆ、食塩、パセリ 粉	エネルギー 394 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.5 g カルシウム 261 mg	
28	御飯 オレンジ （豆腐だんごの豚汁 金 タンドリーチキン ） いんげんのツナあえ	牛乳100 チーズ お茶・麦茶 昆布おにぎり	鶏もも肉、ツナ油漬缶、 木綿豆腐、米みそ、豚肉 (ばら)、ヨーグルト(無糖)	米、白玉粉	オレンジ、にんじん、はく さい、いんげん、ねぎ、 塩こんぶ、にんにく	しょうゆ、カレー粉、食 塩	エネルギー 396 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 10.2 g カルシウム 83 mg	
29	御飯 （ちゃんぽんうどん 土 ブルーベリーヨーグルト ）	牛乳100 鉄ウエハース 牛乳130 おにぎりせんべい	牛乳、豚肉(もも)	干しうどん、三温糖、ごま 油、米	キャベツ、もやし、ブルー ベリージャム、ねぎ、たけ のこ(ゆで)、にんじん、 にら	しょうゆ、鶏がらスー プの素、食塩	エネルギー 408 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.3 g カルシウム 303 mg	
31	御飯 （もやしのスープ 月 野菜そぼろ丼(納豆)・具 ） パイン缶	牛乳100 チーズ 牛乳130 小倉ミルクゼリー	牛乳、ゆであずき缶、豚 ひき肉、挽きわり納豆、 ゼラチン	油、米粉、ごま油、米	パイン缶、もやし、たまね ぎ、だいこん、こまつな、 キャベツ、にんじん、コー ン(冷凍)、えのきたけ、 カットわかめ	酒、しょうゆ、鶏がらス ープの素、食塩	エネルギー 364 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 260 mg	
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
()							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	

献立表

2021年05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 親子丼 みそ汁(生揚げ・ごぼう)	軟飯 煮物(鶏たまねぎにんじん) みそ汁(豆腐・だいこん)	お粥 みそ汁 ゆで野菜(だいこんにんじん) 湯豆腐	お粥 煮汁 ゆで野菜(だいこんにんじん) 湯豆腐
06(木)	昼食	軟飯 おかず汁 鶏肉の照焼 ペイコドジャが(あおのり) いちご	軟飯 おかず汁 鶏の煮物(鶏) ペイコドジャが(あおのり)	お粥 みそ汁 湯豆腐 ゆで野菜(じゃがいもたまねぎにんじん)	お粥 煮汁 湯豆腐 ゆで野菜(じゃがいもたまねぎにんじん)
07(金)	昼食	軟飯 豚汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう(しらたき) バナナ	軟飯 豚汁 白身魚の塩焼き ゆで野菜(だいこんにんじんじゃがいも)	お粥 みそ汁 茹で魚 ゆで野菜(だいこんにんじんじゃがいも)	お粥 煮汁 茹で魚 ゆで野菜(だいこんにんじんじゃがいも)
08(土)	昼食	軟飯 シチュー(ビーフ) パインヨーグルト	軟飯 煮物(牛じゃがいもたまねぎにんじんブロッコリー) ヨーグルト(無糖)	お粥 すまし汁 ゆで野菜(じゃがいもたまねぎにんじんブロッコリー)	お粥 煮汁 ゆで野菜(じゃがいもたまねぎにんじんブロッコリー)
10(月)	昼食	軟飯 すまし汁(こまつな・えのき) 炒り豆腐 ゆでブロッコリー オレンジ	軟飯 すまし汁(こまつな・えのき) 炒り豆腐 ゆでブロッコリー	お粥 すまし汁 湯豆腐 ゆで野菜(にんじんこまつなブロッコリー)	お粥 煮汁 湯豆腐 ゆで野菜(にんじんこまつなブロッコリー)
11(火)	昼食	軟飯 みそ汁 さばのカレームニエル ブロッコリーと人参のおかか和え バナナ	軟飯 みそ汁 煮魚 ブロッコリーと人参のおかか和え	お粥 みそ汁 茹で魚 ゆで野菜(ブロッコリー人参)	お粥 煮汁 茹で魚 ゆで野菜(ブロッコリー人参)
12(水)	昼食	軟飯 すまし汁(じゃがいも・ねぎ) 鶏肉の和風あんかけ きゅうりのおかか和え	軟飯 すまし汁(じゃがいも・ねぎ) 煮物(鶏たまねぎにんじん) きゅうりのおかか和え	お粥 すまし汁 湯豆腐 ゆで野菜(じゃがいもたまねぎにんじん)	お粥 煮汁 湯豆腐 ゆで野菜(じゃがいもたまねぎにんじん)
13(木)	昼食	軟飯 みそ汁(もやし・たまねぎ) さわらとごぼうの煮つけ かぼちゃサラダ(おから・干しぶどう) オレンジ	軟飯 みそ汁(もやし・たまねぎ) 煮魚 ゆで野菜(さつまいもかぼちゃ)	お粥 みそ汁 茹で魚 ゆで野菜(かぼちゃさつまいも)	お粥 煮汁 茹で魚 ゆで野菜(かぼちゃさつまいも)
14(金)	昼食	軟飯 すまし汁(だいこん・わかめ) 厚揚げのそぼろあん 小松菜のしらす和え(キャベツ)	軟飯 すまし汁(だいこん・わかめ) 豆腐のそぼろあん ゆで野菜(小松菜キャベツ)	お粥 すまし汁 湯豆腐 ゆで野菜(にんじん小松菜キャベツ)	お粥 煮汁 湯豆腐 ゆで野菜(にんじん小松菜キャベツ)
15(土)	昼食	軟飯 ミートスパゲティ いちごヨーグルト	軟飯 煮込み(豚たまねぎにんじんじゃがいも) ヨーグルト(無糖)	お粥 すまし汁 湯豆腐(たまねぎにんじんじゃがいも)	お粥 煮汁 湯豆腐(たまねぎにんじんじゃがいも)
17(月)	昼食	軟飯 豆腐の具だくさん汁(なす) 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりの酢の物(みかん)	軟飯 豆腐の具だくさん汁(なす) 鶏肉の煮物 ゆで野菜(さつまいもほうれん草にんじん)	お粥 みそ汁 湯豆腐 ゆで野菜(さつまいもほうれん草にんじん)	お粥 煮汁 湯豆腐 ゆで野菜(さつまいもほうれん草にんじん)
18(火)	昼食	軟飯 みそ汁(豆腐・切干だいこん) 揚げ魚の甘酢あんかけ ほうれん草のごま和え(もやし)	軟飯 みそ汁(豆腐・切干だいこん) 煮魚 ゆで野菜(ほうれんそうにんじんたまねぎ)	お粥 みそ汁 茹で魚 ゆで野菜(ほうれんそうにんじんたまねぎ)	お粥 煮汁 茹で魚 ゆで野菜(ほうれんそうにんじんたまねぎ)
19(水)	昼食	軟飯 豆乳スープ 鶏のレモン焼き ひじきとさつま芋の煮物(人参)	軟飯 豆乳スープ 鶏の煮物 ゆで野菜(さつまいも人参)	お粥 スープ 湯豆腐 ゆで野菜(さつまいも人参)	お粥 煮汁 湯豆腐 ゆで野菜(さつまいも人参)
20(木)	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(こまつな・あげ) 鮭のムニエル ごぼうときゅうりのサラダ	軟飯 豆腐みそ汁(こまつな・あげ) 煮魚 ゆで野菜(にんじんじゃがいもさつまいも)	お粥 みそ汁 茹で魚 ゆで野菜(にんじんじゃがいもさつまいも)	お粥 煮汁 茹で魚 ゆで野菜(にんじんじゃがいもさつまいも)
21(金)	昼食	軟飯 ポークビーンズ キャベツとチンゲン菜のサラダ パイン缶	軟飯 トマト煮(豚じゃがいもにんじんたまねぎ) すまし汁(キャベツ)	お粥 すまし汁 湯豆腐 ゆで野菜(じゃがいもにんじんたまねぎ)	お粥 煮汁 湯豆腐 ゆで野菜(じゃがいもにんじんたまねぎ)
22(土)	昼食	軟飯 カレーライス ピーチヨーグルト	軟飯 煮物(豚たまねぎにんじんじゃがいも) ヨーグルト(無糖)	お粥 すまし汁 ゆで野菜(たまねぎにんじんじゃがいも)	お粥 煮汁 ゆで野菜(たまねぎにんじんじゃがいも)
24(月)	昼食	軟飯 豚汁 豆腐バーグ ほうれん草とコーンの和え物(ごま)	軟飯 豚汁 炒り豆腐(鶏たまねぎ豆腐) ゆで野菜(ほうれん草)	お粥 みそ汁 湯豆腐 ゆで野菜(だいこんにんじんほうれん草)	お粥 煮汁 湯豆腐 ゆで野菜(だいこんにんじんほうれん草)
25(火)	昼食	軟飯 のっぺい汁(鶏肉) 鯖の味噌煮 かぼちゃ(蒸し) オレンジ	軟飯 のっぺい汁(鶏肉) 白身魚の味噌煮 かぼちゃ(蒸し)	お粥 すまし汁 茹で魚 ゆで野菜(にんじんかぼちゃ)	お粥 煮汁 茹で魚 ゆで野菜(にんじんかぼちゃ)
26(水)	昼食	軟飯 たまごスープ(豆腐) 豚肉と野菜のごま炒め(アスパラ) にんじんとみかんのサラダ	軟飯 豆腐スープ(豆腐たまねぎ) 豚肉と野菜の煮物 にんじんとみかんのサラダ	お粥 スープ 湯豆腐 ゆで野菜(にんじんたまねぎさつまいも)	お粥 煮汁 湯豆腐 ゆで野菜(にんじんたまねぎさつまいも)
27(木)	昼食	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・なす) 鮭のチーズパン粉焼き 卵の花(人参・鶏ひき肉)	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・なす) 煮魚 煮物(鶏にんじん)	お粥 みそ汁 茹で魚 ゆで野菜(にんじんかぼちゃ)	お粥 煮汁 茹で魚 ゆで野菜(にんじんかぼちゃ)
28(金)	昼食	軟飯 豆腐だんごの豚汁 タンドリーチキン いんげんのツナあえ オレンジ	軟飯 豚汁 鶏の煮物 ゆで野菜(にんじんかぼちゃじゃがいも)	お粥 みそ汁 湯豆腐 ゆで野菜(にんじんかぼちゃじゃがいも)	お粥 煮汁 湯豆腐 ゆで野菜(にんじんかぼちゃじゃがいも)
29(土)	昼食	軟飯 ちゃんぽんうどん ブルーベリーヨーグルト	軟飯 煮込みうどん ヨーグルト(無糖)	お粥 すまし汁 ゆで野菜(にんじんキャベツじゃがいも)	お粥 煮汁 ゆで野菜(にんじんキャベツじゃがいも)
31(月)	昼食	軟飯 もやしのスープ 野菜そぼろ(納豆)・具 パイン缶	軟飯 もやしのスープ 野菜そぼろ煮(豚キャベツにんじん)	お粥 スープ 湯豆腐 ゆで野菜(たまねぎキャベツにんじん)	お粥 煮汁 湯豆腐 ゆで野菜(たまねぎキャベツにんじん)