

## 6月離乳食(初期)献立

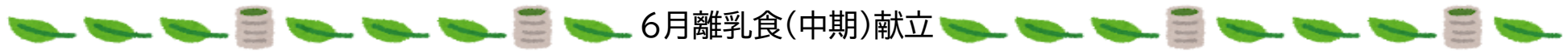
※食物アレルギーがある場合については、代替食を提供します。 ※離乳食の進行ならびに事情により献立が変更になる場合もあります。あらかじめご了承ください。

※主食は、状況に合わせて、おかゆ、軟飯等で対応します。 ※午前おやつは、月齢に合わせて乳児煎餅を提供します。

6月	離乳食初期				
	トトロの状態				
	午前	昼食	午後	遅番	食材
1日 月	白せんべい	野菜煮ペースト(大根 人参 小松菜) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 野菜粥	お野菜スナック	大根 人参 小松菜 バナナ 精白米
2日 火	お野菜せんべい	鱈と野菜煮ペースト(鱈 人参 さつまいも キャベツ) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 野菜うどんペースト	白せんべい	鱈 人参 さつまいも キャベツ バナナ 精白米 うどん
3日 水	ひじきせんべい	野菜煮ペースト(玉ねぎ 人参 かぼちゃ) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 バナナヨーグルト	お野菜せんべい	玉ねぎ 人参 かぼちゃ バナナ 精白米 ヨーグルト
4日 木	お野菜スナック	☆親子遠足☆ 野菜煮ペースト(胡瓜 キャベツ トマト 人参) 汁 バナナ うどん	お茶 野菜粥	ひじきせんべい	胡瓜 キャベツ トマト 人参 バナナ うどん
5日 金	白せんべい	小切り麩と野菜煮ペースト(小切り麩 キャベツ 人参 胡瓜) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 パン粥	お野菜スナック	小切り麩 キャベツ 人参 胡瓜 バナナ 精白米 食パン
6日 土	お野菜せんべい	野菜煮ペースト(玉ねぎ 人参 ブロッコリー) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 マッシュポテト	白せんべい	玉ねぎ 人参 ブロッコリー バナナ 精白米 じゃが芋
7日 日		休園日			
8日 月	ひじきせんべい	野菜煮ペースト(じゃが芋 人参 玉ねぎ) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 さつまいも煮ペースト	お野菜せんべい	じゃが芋 人参 玉ねぎ バナナ 精白米 さつまいも
9日 火	お野菜スナック	鱈と野菜煮ペースト(鱈 人参 玉ねぎ 白菜) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 野菜うどんペースト	ひじきせんべい	鱈 人参 玉ねぎ 人参 白菜 バナナ 精白米 うどん
10日 水	白せんべい	野菜煮ペースト(玉ねぎ 大根 人参) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 野菜粥	お野菜スナック	玉ねぎ 大根 人参 バナナ 精白米
11日 木	お野菜せんべい	野菜煮ペースト(じゃが芋 人参) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 野菜粥	白せんべい	じゃが芋 バナナ 精白米
12日 金	ひじきせんべい	野菜煮ペースト(ブロッコリー 玉ねぎ 人参) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 小切り麩きな粉ミルク煮	お野菜せんべい	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 バナナ 精白米 小切り麩 きなこ
13日 土	お野菜スナック	野菜煮ペースト(キャベツ 人参 ほうれん草) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 ミルク寒天	ひじきせんべい	キャベツ 人参 ほうれん草 バナナ 精白米 粉ミルク 寒天
14日 日	白せんべい	各自おかず入り弁当持参	お茶 せんべい	お野菜スナック	

15日 月	お野菜せんべい	野菜煮ペースト(胡瓜 人参 ジャガ芋) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 ヨーグルト バナナペースト添え	白せんべい	胡瓜 人参 ジャガ芋 バナナ 精白米 ヨーグルト
16日 火	ひじきせんべい	野菜煮ペースト(大根 人参 胡瓜) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 野菜うどんペースト	お野菜せんべい	大根 人参 胡瓜 バナナ 精白米 うどん
17日 水	お野菜スナック	豆腐と野菜煮ペースト(白菜 玉ねぎ 人参) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 野菜粥	ひじきせんべい	白菜 玉ねぎ 白菜 バナナ 精白米
18日 木	白せんべい	野菜煮ペースト(キャベツ 人参) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 小切り麩ミルク煮	お野菜スナック	キャベツ 人参 バナナ 精白米 小切り麩 粉ミルク
19日 金	お野菜せんべい	鱈と野菜煮ペースト(鱈 大根 人参 さつまいも) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 離乳ウエハース バナナヨーグルト	白せんべい	鱈 大根 人参 さつまいも バナナ 精白米 離乳ウエハース ヨーグルト
20日 土	ひじきせんべい	豆腐と野菜煮ペースト(豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 野菜粥	お野菜せんべい	豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ 精白米
21日 日		休園日			
22日 月	お野菜スナック	豆腐と野菜煮ペースト(豆腐 人参 玉ねぎ 胡瓜) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 野菜粥	ひじきせんべい	豆腐 人参 玉ねぎ 胡瓜 バナナ 精白米
23日 火	白せんべい	野菜煮ペースト(白菜 人参) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 野菜うどんペースト	お野菜スナック	白菜 人参 バナナ 精白米 うどん
24日 水	お野菜せんべい	小切り麩と野菜煮ペースト(小切り麩 大根 人参 ブロッコリー) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 野菜粥	白せんべい	小切り麩 大根 人参 ブロッコリー バナナ 精白米
25日 木	ひじきせんべい	☆お弁当の日☆	お茶 パン粥	お野菜せんべい	
26日 金	お野菜スナック	～お誕生日会～ 野菜煮ペースト(ほうれん草 胡瓜 トマト) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 バナナと小切り麩ミルク煮	ひじきせんべい	ほうれん草 胡瓜 トマト バナナ 精白米 粉ミルク 小切り麩
27日 土	白せんべい	豆腐と野菜煮ペースト(豆腐 ブロッコリー 人参) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 離乳ビスケット ダノンヨーグルト	お野菜スナック	豆腐 ブロッコリー 人参 バナナ 精白米 離乳ビスケット ヨーグルト
28日 日	お野菜せんべい	各自おかず入り弁当持参	お茶 せんべい	白せんべい	
29日 月	ひじきせんべい	野菜煮ペースト(大根 玉ねぎ 人参) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 白せんサンド	お野菜せんべい	大根 玉ねぎ 人参 バナナ 精白米 白せん バナナ
30日 火	お野菜スナック	豆腐と野菜煮ペースト(豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参) 汁 バナナ つぶし粥	お茶 野菜うどんペースト	ひじきせんべい	豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 バナナ 精白米 うどん





## 6月離乳食(中期)献立

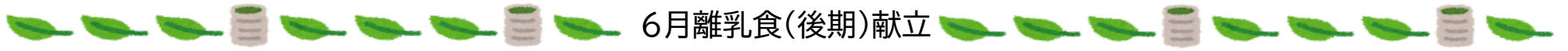
※食物アレルギーがある場合については、代替食を提供します。 ※離乳食の進行ならびに事情により献立が変更になる場合もあります。あらかじめご了承ください。

※主食は、状況に合わせて、おかゆ、軟飯等で対応します。 ※午前おやつは、月齢に合わせて乳児煎餅を提供します。

6月	離乳食中期				
	歯茎でつぶせるかたさ				
	午前	昼食	午後	遅番	食材
1日 月	おやさいスナック	鶏ひき肉と野菜煮(鶏ひき肉 大根 人参 小松菜) 汁 バナナ 軟飯/お粥	お茶 野菜粥	小松菜とほうれん 草のビスケット	鶏ひき肉 大根 人参 小松菜 バナナ 精白米
2日 火	人参とさつま芋の ビスケット	鱈と野菜煮(鱈 人参 さつま芋 キャベツ) 汁 オレンジ 軟飯/お粥	お茶 野菜うどん	ミルクウエハース	鱈 人参 さつま芋 キャベツ オレンジ 精白米 うどん
3日 水	白せんべい	鶏ひき肉と野菜煮(鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ) 汁 バナナ 軟飯/お粥	お茶 バナナヨーグルト	枝豆ビスケット	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ バナナ 精白米 ヨーグルト
4日 木	小松菜とほうれん 草のビスケット	☆親子遠足☆ 鶏ひき肉と野菜煮(鶏ひき肉 胡瓜 キャベツ 人参 トマト) 汁 オレンジ 軟飯/お粥	お茶 野菜粥	おやさいせんべい	鶏ひき肉 胡瓜 キャベツ 人参 トマト オレンジ 精白米
5日 金	ミルクウエハース	小切り麩と野菜煮(小切り麩 キャベツ 胡瓜 人参) 汁 バナナ 軟飯/お粥	お茶 パン粥	栗かぼちゃとさつ ま芋のビスケット	小切り麩 キャベツ 胡瓜 人参 バナナ 軟飯 食パン
6日 土	枝豆ビスケット	鶏ひき肉と野菜煮(鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー) 汁 オレンジ 軟飯/お粥	お茶 マッシュポテト	ひじきせんべい	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー オレンジ 精白米 じゃが芋
7日 日		休園日			
8日 月	おやさいせんべい	鶏ひき肉と野菜煮(鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ) 汁 オレンジ 軟飯/お粥	お茶 さつま芋煮	おやさいスナック	鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ オレンジ 精白米 さつま芋
9日 火	栗かぼちゃとさつ ま芋のビスケット	鱈と野菜煮(鱈 玉ねぎ 人参 白菜) 汁 バナナ 軟飯/お粥	お茶 野菜うどん	人参とさつま芋の ビスケット	鱈 玉ねぎ 人参 白菜 バナナ 精白米 うどん
10日 水	ひじきせんべい	鶏ひき肉と野菜煮(鶏ひき肉 玉ねぎ 大根 人参) 汁 オレンジ 軟飯/お粥	お茶 野菜粥	白せんべい	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 大根 オレンジ 精白米
11日 木	おやさいスナック	鶏ひき肉と野菜煮(鶏ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参) 汁 オレンジ 軟飯/お粥	お茶 野菜粥	小松菜とほうれん 草のビスケット	鶏ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 オレンジ 精白米
12日 金	人参とさつま芋の ビスケット	鶏ひき肉と野菜煮(鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ) 汁 バナナ 軟飯/お粥	お茶 小切り麩ミルクきなこ煮	ミルクウエハース	鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ バナナ 精白米
13日 土	白せんべい	鶏ひき肉と野菜煮(鶏ひき肉 キャベツ 人参 ほうれん草) 汁 バナナ 軟飯/お粥	お茶 ミルク寒天	枝豆ビスケット	鶏ひき肉 キャベツ 人参 ほうれん草 バナナ 精白米 粉ミルク 寒天
14日 日	小松菜とほうれん 草のビスケット	各自おかず入り弁当持参	お茶 せんべい	おやさいせんべい	

15日 月	ミルクウエハース	鶏ひき肉と野菜煮(鶏ひき肉 胡瓜 人参 ジャガ芋) 汁 バナナ 軟飯/お粥	お茶 ヨーグルト バナナペースト添え	栗かぼちゃとさつ ま芋のビスケット	鶏ひき肉 胡瓜 人参 ジャガ芋 バナナ 精白米 ヨーグルト
16日 火	枝豆ビスケット	鶏ひき肉と野菜煮(鶏ひき肉 大根 人参 胡瓜) 汁 オレンジ 軟飯/お粥	お茶 野菜うどん	ひじきせんべい	鶏ひき肉 大根 人参 胡瓜 オレンジ 精白米 うどん
17日 水	おやさいせんべい	豆腐と野菜煮(豆腐 白菜 人参 玉ねぎ) 汁 バナナ 軟飯/お粥	お茶 野菜粥	おやさいスナック	豆腐 白菜 人参 玉ねぎ バナナ 精白米
18日 木	栗かぼちゃとさつ ま芋のビスケット	鶏ひき肉と野菜煮(鶏ひき肉 キャベツ 人参) 汁 オレンジ 軟飯/お粥	お茶 小切り麩ミルク煮	人参とさつま芋の ビスケット	鶏ひき肉 キャベツ 人参 オレンジ 精白米 小切り麩 粉ミルク
19日 金	ひじきせんべい	鱈と野菜煮(鱈 人参 大根 さつま芋) 汁 バナナ 軟飯/お粥	お茶 離乳ウエハース バナナヨーグルト	白せんべい	鱈 人参 大根 さつま芋 バナナ 精白米 離乳ウエハース ヨーグルト
20日 土	おやさいスナック	豆腐と野菜煮(豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜) 汁 バナナ 軟飯/お粥	お茶 野菜粥	小松菜とほうれん 草のビスケット	豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ 精白米
21日 日		休園日			
22日 月	人参とさつま芋の ビスケット	豆腐と野菜煮(豆腐 人参 玉ねぎ 胡瓜) 汁 オレンジ 軟飯/お粥	お茶 野菜粥	ミルクウエハース	豆腐 人参 玉ねぎ 胡瓜 オレンジ 精白米
23日 火	白せんべい	鶏ひき肉と野菜煮(鶏ひき肉 白菜 人参) 汁 バナナ 軟飯/お粥	お茶 野菜うどん	枝豆ビスケット	鶏ひき肉 白菜 人参 バナナ 精白米 うどん
24日 水	小松菜とほうれん 草のビスケット	小切り麩と野菜煮(小切り麩 大根 ブロッコリー) 汁 オレンジ 軟飯/お粥	お茶 野菜粥	おやさいせんべい	小切り麩 大根 ブロッコリー オレンジ 精白米
25日 木	ミルクウエハース	☆お弁当の日☆	お茶 パン粥	栗かぼちゃとさつ ま芋のビスケット	食パン 粉ミルク
26日 金	枝豆ビスケット	🌸お誕生日会🌸 鶏ひき肉と野菜煮(鶏ひき肉 ほうれん草 胡瓜 トマト) 汁 バナナ	お茶 バナナ小切り麩ミルク煮	ひじきせんべい	鶏ひき肉 ほうれん草 胡瓜 トマト バナナ 小切り麩 粉ミルク
27日 土	おやさいせんべい	豆腐と野菜煮(豆腐 ブロッコリー 人参) 汁 バナナ 軟飯/お粥	お茶 離乳ビスケット ダノンヨーグルト	おやさいスナック	豆腐 ブロッコリー 人参 バナナ 精白米 離乳ビスケット ヨーグルト
28日 日	栗かぼちゃとさつ ま芋のビスケット	各自おかず入り弁当持参	お茶 せんべい	人参とさつま芋の ビスケット	
29日 月	ひじきせんべい	鶏ひき肉と野菜煮(鶏ひき肉 大根 玉ねぎ 人参) 汁 オレンジ 軟飯/お粥	お茶 白せんサンド	白せんべい	鶏ひき肉 大根 人参 玉ねぎ オレンジ 精白米 白せん バナナ
30日 火	おやさいスナック	豆腐と野菜煮(豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参) 汁 バナナ 軟飯/お粥	お茶 野菜うどん	小松菜とほうれん 草のビスケット	豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 ばなな 精白米 うどん





## 6月離乳食(後期)献立

※食物アレルギーがある場合については、代替食を提供します。 ※離乳食の進行ならびに事情により献立が変更になる場合もあります。あらかじめご了承ください。

※主食は、状況に合わせて、おかゆ、軟飯等で対応します。 ※午前おやつは、月齢に合わせて乳児煎餅を提供します。

6月	離乳食後期				
	歯茎でつぶせるかたさ				
	午前	昼食	午後	遅番	食材
1日 月	人参とさつま芋のビスケット	鶏野菜あんかけ 小松菜ごまおかかか和え みそ汁 バナナ 軟飯	お茶 人参おにぎり	お野菜せんべい	鶏むね肉 人参 玉ねぎ 小松菜 刻み麩 大根 葱 バナナ 精白米
2日 火	チーズスティック	鱈だしあん 根菜の甘煮 みそ汁 オレンジ 軟飯	お茶 野菜うどん	ひじきせんべい	鱈 人参 さつま芋 オレンジ 精白米 うどん
3日 水	栗かぼちゃとさつま芋のビスケット	肉野菜炒め 水菜和え物 みそ汁 バナナ 軟飯	お茶 バナナヨーグルト	チーズスティック	豚もも肉 玉ねぎ えりんぎ ピーマン 水菜 人参 もやし 葱 バナナ 精白米 ヨーグルト
4日 木	枝豆ビスケット	☆親子遠足☆ サラダうどん 焼き鳥 トマト すまし汁 オレンジ 軟飯	お茶 ちんすこう	小松菜とほうれん草のビスケット	うどん 胡瓜 人参 キャベツ 鶏もも肉 葱 五色麩 えのき オレンジ 精白米
5日 金	お野菜せんべい	小切り麩野菜炒め ささみと胡瓜和え物 みそ汁 バナナ 軟飯	お茶 かぼちゃペーストサンド	ミルクウエハース	小切り麩 キャベツ 人参 ささみ 胡瓜 豆腐 なめこ 葱 バナナ 精白米 かぼちゃ 食パン
6日 土	ひじきせんべい	ポークケチャップ ブロッコリーマヨ みそ汁 オレンジ 軟飯	お茶 焼きハッシュドポテト	お野菜スナック	豚もも肉 玉ねぎ えりんぎ ピーマン 水菜 人参 もやし 葱 バナナ 精白米 ヨーグルト
7日 日		休園日			
8日 月	小松菜とほうれん草のビスケット	ハンバーグ 和風ソース マカロニサラダ みそ汁 オレンジ 軟飯	お茶 さつま芋蒸しパン	人参とさつま芋のビスケット	豚ひき肉 玉ねぎ 豆腐 マカロニ 胡瓜 人参 じゃが芋 葱 オレンジ 精白米 ホットケーキミックス さつま芋
9日 火	ミルクウエハース	栄養納豆 鱈トマト煮 胡瓜和え物 バナナ 軟飯	お茶 野菜うどん	栗かぼちゃとさつま芋のビスケット	ひきわり納豆 白菜 葱 ほうれん草 鱈トマト 胡瓜 バナナ 精白米 うどん
10日 水	お野菜スナック	肉野菜炒め 大根サラダ すまし汁 オレンジ 軟飯	お茶 野菜おにぎり	枝豆ビスケット	豚もも肉 玉ねぎ ピーマン 大根 わかめ 花麩 えのき 人参 葱 オレンジ 精白米
11日 木	人参とさつま芋のビスケット	鶏団子スープ ジャーマンポテト トマト オレンジ 軟飯	お茶 うすやき風	お野菜せんべい	鶏ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ えのき 豆腐 じゃが芋 トマト オレンジ 精白米
12日 金	チーズスティック	チキントマト煮 ブロッコリーマヨ みそ汁 バナナ 軟飯	お茶 ホットケーキ	ひじきせんべい	鶏もも肉 玉ねぎ トマト ブロッコリー 大根 人参 葱 バナナ 精白米 ホットケーキミックス
13日 土	栗かぼちゃとさつま芋のビスケット	ビーフン風 ほうれん草マヨ みそ汁 バナナ 軟飯	お茶 ミルク寒天	チーズスティック	玉ねぎ 葱 キャベツ 人参 ピーマン ほうれん草 精白米 バナナ 粉ミルク 寒天
14日 日	枝豆ビスケット	各自おかず入り弁当持参	お茶 せんべい	小松菜とほうれん草のビスケット	

15日	月	お野菜せんべい	ハヤシ風 パスタ炒め 胡瓜ツナコーンマヨ みそ汁 バナナ 軟飯	お茶 ヨーグルト バナナペースト添え	ミルクウエハース	豚もも肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 トマト マカロニ 胡瓜 もやし バナナ 精白米 ヨーグルト
16日	火	ひじきせんべい	鶏の甘辛煮 大根サラダ すまし汁 オレンジ 軟飯	お茶 野菜うどん	お野菜スナック	鶏もも肉 葱 大根 人参 胡瓜 オレンジ 精白米 うどん
17日	水	小松菜とほうれん 草のビスケット	豆腐ひき肉あんかけ 白菜炒り煮 みそ汁 バナナ 軟飯	お茶 野菜おにぎり	人参とさつまいの ビスケット	豆腐 豚ひき肉 万能ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ えのき 人参 葱 バナナ 精白米
18日	木	ミルクウエハース	ぎょうざ丼 ピーマンと人参金平 もやしナムル あおさスープ オレンジ 軟飯	お茶 ホットケーキ	栗かぼちゃとさつ まいのビスケット	豚ひき肉 葱 キャベツ ピーマン 人参 もやし あおさ オレンジ 精白米 ホットケーキミックス
19日	金	お野菜スナック	鮭キャロットソース焼き 棒棒鶏 みそ汁 バナナ 軟飯	お茶 離乳ウエハース バナナヨーグルト	枝豆ビスケット	鮭 人参 胡瓜 水菜 ささみ 大根 葱 バナナ 精白米 離乳ウエハース ヨーグルト
20日	土	人参とさつまいの ビスケット	豚肉炒め 小松菜のり和え すまし汁 バナナ 軟飯	お茶 チキンライス	お野菜せんべい	豚もも肉 玉葱 小松菜 豆腐 人参 えのき 葱 バナナ 精白米
21日	日		休園日			
22日	月	チーズスティック	チヂミ 山形のだし和え みそ汁 オレンジ 軟飯	お茶 野菜おにぎり	ひじきせんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 なす 豆腐 若布 玉ねぎ 葱 オレンジ 精白米
23日	火	栗かぼちゃとさつ まいのビスケット	すき焼風煮 鶏ハム 人参ごま炒め バナナ 軟飯	お茶 野菜うどん	チーズスティック	豆腐 白菜 人参 豚もも肉 えのき 板心 鶏むね肉 バナナ 精白米 うどん
24日	水	枝豆ビスケット	豚肉と大根煮 ブロッコリーおかか和え みそ汁 オレンジ 軟飯	お茶 おやき	小松菜とほうれん 草のビスケット	豚もも肉 大根 人参 しいたけ ブロッコリー 刻み麩 もやし 葱 オレンジ 精白米 じゃが芋
25日	木	お野菜せんべい	☆お弁当の日☆	お茶 ピザトースト風	ミルクウエハース	
26日	金	ひじきせんべい	❀お誕生日会❀ チキンライス スピナッチサラダ トマト メロン	お茶 バナナホットケーキ	お野菜スナック	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト メロン バナナ ホットケーキミックス
27日	土	小松菜とほうれん 草のビスケット	チンジャオロース風 春雨酢の物 豆腐スープ バナナ 軟飯	お茶 離乳ビスケット タノンヨーグルト	人参とさつまいの ビスケット	豚もも肉 人参 もやし ピーマン 春雨 胡瓜 豆腐 葱 バナナ 精白米 離乳ビスケット ヨーグルト
28日	日	ミルクウエハース	各自おかず入り弁当持参	お茶 せんべい	栗かぼちゃとさつ まいのビスケット	
29日	月	お野菜スナック	肉団子煮 大根酢の物 わかめスープ オレンジ 軟飯	お茶 白せんサンド	枝豆ビスケット	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 大根 わかめ オレンジ 精白米 白せん
30日	火	人参とさつまいの ビスケット	鱈みそ煮 ほうれん草白和え みそ汁 バナナ 軟飯	お茶 野菜うどん	お野菜せんべい	鱈 ほうれん草 豆腐 人参 キャベツ 葱 バナナ 精白米

