

令和 7 年



10月 給食献立表

太宰府くじら保育園

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	牛乳	麦ご飯 さわらの西京焼き もやしと錦糸卵のサラダ かぼちゃのすまし汁 パイン缶	お茶 クリーミーフルーチェ	牛乳・さわら・麦みそ・ 錦糸卵・絹ごし豆腐・生 クリーム	米・押麦・砂糖・いりごま・ フルーチェ	もやし・きゅうり・にんじん・ かぼちゃ・しめじ・パインアッ プル缶詰
2	木	牛乳	ご飯 具入り卵焼き 大根サラダ わかめの味噌汁	お茶 じゃがいももち	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ まぐろ水煮缶詰・油揚 げ・麦みそ	米・砂糖・マヨドレ・じゃが いも・片栗粉・なたね油	たまねぎ・にんじん・乾しいた け・だいこん・きゅうり・カッ トわかめ
3	金	牛乳	ロールパン バーベキューチキン マリネサラダ 豆乳スープ	お茶 わかめおにぎり&いりこ	牛乳・若鶏もも・しらす 干し・ベーコン・豆乳	ロールパン・砂糖・油・米	しょうが・たまねぎ・トマトケ チャップ・アスパラガス・きゅ うり・にんじん・ほうれんそ う・炊き込みわかめ
4	土	牛乳	牛丼 三色ナムル キャベツのすまし汁	牛乳 お菓子	牛乳・牛ばら	米・砂糖・ごま油・いりご ま・ウエハース	たまねぎ・もやし・ほうれんそ う・コーン・キャベツ・しめ じ・にんじん
6	月	牛乳	お月見うさぎさんカレー ひじきサラダ カップヨーグルト	お茶 お月見団子	牛乳・ふたひき肉・ウイ ンナーソーセージ・ツナ 缶・ヨーグルト・きな粉	米・じゃがいも・油・マヨド レ・砂糖・片栗粉	たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・トマトケチャップ・乾 ひじき・きゅうり
7	火	牛乳	★お月見メニュー ご飯 さばの塩焼き さつぱりサラダ 根菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 シュガーパイ	牛乳・さば・ロースハ ム・油揚げ	米・砂糖・油・さといも・パ イ皮・グラニュー糖	キャベツ・にんじん・だいこ ん・こねぎ・オレンジ
8	水	牛乳	ゆかりごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ピーマンサラダ なすの味噌汁	牛乳 マシュマロサンド	牛乳・若鶏もも皮なし・ ツナ缶・麦みそ	米・塩こうじ・ビーフン・マ ヨドレ・マシュマロ・リッツ	きゅうり・にんじん・なす・こ まつな・たまねぎ
9	木	牛乳	ご飯 すきやき風煮 もやしのナムル なめこの味噌汁	牛乳 チーズカップケーキ	牛乳・ふた肉・焼き豆 腐・麦みそ・パルメザン チーズ	米・しらたき・油・砂糖・ご ま油・いりごま・ホットケ ーキミックス	はくさい・長ねぎ・生しいた け・もやし・にんじん・なめ こ・たまねぎ・カットわかめ
10	金	牛乳	ミートソーススパゲティ ブロッコリーと人参のサラダ コーンスープ	お茶 鮭おにぎり	牛乳・牛ひき肉・ふたひ き肉・豆乳・さけ瓶詰	マカロニ・スパゲティ・油・ 砂糖・米	たまねぎ・にんじん・ゆで冷凍 グリーンピース・ホールトマト・ トマトケチャップ・ゆでブロッ コリー・にんじん・きゅうり・ コーン缶詰クリーム
11	土	牛乳	チャーハン ほうれん草のごま和え 中華風スープ	牛乳 お菓子	牛乳・ふたばら・若鶏も も	米・ごま油・いりごま・砂 糖・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・ほうれん草・にんじ ん・りょくとうもやし・青ピー マン
14	火	牛乳	麦ご飯 鶏の照り焼き 切干大根としらすのサラダ かぼちゃのすまし汁	牛乳 米粉の蒸しパン	牛乳・若鶏もも・しらす 干し・かつお節・豆乳	米・くり甘露煮・くろごま・ 砂糖・ごま油・米粉・油・甘 納豆(あずき)	しょうが・切干しいたけ・ きゅうり・にんじん・くりかぼ ちゃ・カットわかめ・たまねぎ
15	水	牛乳	ご飯 カレイのオーロラソース焼き 大豆とひじきの煮物 春雨スープ	牛乳 ジャムサンド	牛乳・まがれい・大豆水 煮缶詰・油揚げ・ふた肉	米・薄力粉・油・マヨドレ・ 砂糖・はるさめ・食パン・有 塩バター	トマトケチャップ・乾ひじき・ にんじん・キャベツ・たまね ぎ・いちごジャム
16	木	牛乳	ご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 白菜の塩昆布和え 大根の味噌汁	お茶 大芋いも	牛乳・ふたロース・麦み そ	米・油・ごま油・いりごま・ さつまいも・なたね油・砂 糖・くろごま	たまねぎ・青ピーマン・しめ じ・はくさい・きゅうり・にん じん・塩昆布・だいこん・カッ トわかめ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量 (g)
1.2歳	461	18	17	245	1.8	166	0.23	0.34	17	3.2	1.5
3歳以上	516	21	18	204	1.9	184	0.28	0.35	21	4	1.6

令和 7 年



10月 給食献立表

太宰府くじら保育園

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17	金	牛乳	黒糖ロール 鮭のムニエル マセドアンサラダ トマトスープ	お茶 ゆかり枝豆おにぎり	牛乳・さけ・ロースハム・大豆・鶏むね(皮なし)	パン・薄力粉・有塩バター・じゃがいも・マヨドレ・米	きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ホールトマト・えだまめ
18	土	運動会					
20	月	牛乳	味噌カツ丼 干草和え 厚揚げのすまし汁 ★食育献立 愛知県の郷土料理	お茶 芋ういろ	牛乳・若鶏むね(皮なし)・赤色辛みそ・生揚げ	米・薄力粉・パン粉・油・砂糖・いりごま・ごま油・さといも・さつまいも	キャベツ・ほうれんそう・もやし・にんじん・えのきたけ・生しいたけ
21	火	牛乳	ご飯 あじの梅味噌焼き フロッキーの胡麻和え けんちん汁	牛乳 りんごケーキ	牛乳・あじ・麦みそ・かつお節・ふたもも(皮脂無)・豆乳	米・砂糖・ごま・ホットケーキミックス・油	梅干し・ゆでフロッキー・にんじん・ごぼう・だいこん・長ねぎ・りんご缶詰
22	水	牛乳	ご飯 五目煮 みかんサラダ もすくのすまし汁	牛乳 シュガートースト	牛乳・若鶏もも・生揚げ	米・砂糖・油・花魁・食パン・有塩マーガリン	かぼちゃ・さやいんげん・乾しいたけ・きゅうり・にんじん・みかん缶詰・もすく・えのきたけ
23	木	牛乳	焼きそば さつまいもサラダ 中華風豆腐スープ	お茶 炊き込みおにぎり	牛乳・ふた肉・かつお節・まぐろ水煮缶詰・絹ごし豆腐・鶏焼きひき肉	中華めん・油・さつまいも・マヨドレ・ごま油・米	たまねぎ・キャベツ・にんじん・あおのり・きゅうり・にんじん・もやし・にら・ごぼう
24	金	牛乳	ご飯 さわらのゆかり焼き 切り干し大根の煮物 チンゲン菜のすまし汁	お茶 きなこマカロニ	牛乳・さわら・ふたばら・きな粉	米・砂糖・マカロニ・スパゲティ	切干しだいこん・にんじん・チンゲンサイ・えのきたけ・たまねぎ
25	土	牛乳	フルコギ丼 のり塩ポテト わかめスープ	牛乳 お菓子	牛乳・ふた肉	米・油・じゃがいも・ゲンシパイ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しめじ・あおのり・カットわかめ・コーン
27	月	牛乳	あぶたま丼 キャベツと竹輪のサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 麩のラスク	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・油揚げ・ちくわ・絹ごし豆腐・麦みそ	米・砂糖・釜焼きふ・無塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・生しいたけ・キャベツ・アスパラガス・ほうれんそう
28	火	牛乳	ご飯 さばの味噌煮 中華風サラダ えのきたけのすまし汁	牛乳 ソーセージ蒸しパン	牛乳・さば・みそ・豆乳・ウインナーソーセージ	米・三温糖・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス・油	しょうが・きゅうり・にんじん・だいずもやし・だいこん・えのきたけ・コーン
29	水	牛乳	ご飯 鶏肉の香り焼き 春雨サラダ ベーコンスープ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳・焼き若鶏もも・かにかまぼこ・ベーコン・プレーンヨーグルト	米・はるさめ・砂糖・ごま油	きゅうり・にんじん・はくさい・たまねぎ・バナナ・パイナップル缶詰・みかん缶詰
30	木	牛乳	ふりかけごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ ポトフ風スープ ヤクルト ★誕生会メニュー	牛乳 ココアカップケーキ	牛乳・若鶏もも・ロースハム・ヤクルト・豆乳	ご飯・片栗粉・油・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・じゃがいも・ホットケーキミックス・砂糖・ホイップクリーム	きゅうり・にんじん・キャベツ・たまねぎ・にんじん・バナナ
31	金	牛乳	ロールパン ハロウィンシチュー フロッキーサラダ バナナ ★ハロウィンメニュー	牛乳 ハロウィンクッキー	牛乳・若鶏もも皮なし・ツナ缶	ロールパン・じゃがいも・砂糖・油・薄力粉・無塩バター	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ゆでフロッキー・きゅうり・バナナ



離乳食後期 献立表

令和 7年10月

太宰府くじら保育園

日付	献立名			食品名
	AMおやつ	昼食	PMおやつ	
1 (水)	お茶	軟飯・カレイの味噌煮・きゅうりスティック・豆腐のすまし汁	ベビーせんべい	・麦茶・米・まがれい・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・麦みそ・片栗粉・きゅうり・絹ごし豆腐・かぼちゃ・薄口しょうゆ・ハイハイ
2 (木)	お茶	軟飯・鶏肉と野菜の煮物・きゅうりスティック・大根の味噌汁	ベビービスケット	・麦茶・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・麦みそ・ビスケット
3 (金)	お茶	パン粥・鶏肉のケチャップ煮・アスパラスティック・豆乳スープ	わかめ粥	・麦茶・食パン・鶏ひき肉・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・トマトケチャップ・濃口しょうゆ・片栗粉・アスパラガス・ほうれんそう・水・豆乳・米・いりこ
4 (土)	お茶	軟飯・しらすとほうれん草の煮物・にんじんスティック・キャベツのすまし汁	ベビー菓子	・麦茶・米・しらす干し・たまねぎ・ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・にんじん・キャベツ・にんじん・ポーロ
6 (月)	お茶	豚肉と野菜の雑炊・じゃが芋スティック・ベビーヨーグルト	きなこ粥	・麦茶・米・ぶたひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・じゃがいも・プレーンヨーグルト・きな粉
7 (火)	お茶	軟飯・鮭とキャベツのコンソメ煮・にんじんスティック・大根スープ	クッキー	・麦茶・米・さけ・キャベツ・ブイヨン・薄口しょうゆ・片栗粉・にんじん・だいこん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・やきいもクッキー
8 (水)	お茶	軟飯・鶏肉と野菜の煮物・きゅうりスティック・小松菜の味噌汁	ポーロ	・麦茶・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・こまつな・麦みそ・赤ちゃんポーロ
9 (木)	お茶	軟飯・しらすと白菜の煮物・にんじんスティック・豆腐の味噌汁	カップケーキ	・麦茶・米・しらす干し・はくさい・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・にんじん・絹ごし豆腐・たまねぎ・麦みそ・ホットケーキミックス・牛乳・油
10 (金)	お茶	軟飯・豚肉のコンソメ煮・にんじんスティック・ブロッコリースープ	さけ粥	・麦茶・米・ぶたひき肉・たまねぎ・にんじん・ブイヨン・濃口しょうゆ・片栗粉・にんじん・ブロッコリー・かつお・昆布だし(荒節)・さけ瓶詰
11 (土)	お茶	鶏そうすい・にんじんスティック・ほうれん草の中華スープ	お菓子	・麦茶・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・にんじん・ほうれんそう・鶏がらだし・薄口しょうゆ・ハイハイ
14 (火)	お茶	軟飯・鶏肉の中華煮・きゅうりスティック・かぼちゃスープ	ベビー菓子	・麦茶・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・鶏がらだし・濃口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・クッキー
15 (水)	お茶	軟飯・カレイと玉ねぎの煮物・にんじんスティック・キャベツスープ	おやつパン粥	・麦茶・米・まがれい・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・キャベツ・食パン・牛乳・砂糖
16 (木)	お茶	軟飯・豚肉と玉ねぎの煮物・きゅうりスティック・大根の味噌汁	ウエハース	・麦茶・米・ぶたひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・だいこん・麦みそ・ウエハース
17 (金)	お茶	パン粥・鮭のコンソメ煮・じゃが芋スティック・トマトスープ	あおさ粥	・麦茶・食パン・さけ・たまねぎ・きゅうり・ブイヨン・薄口しょうゆ・片栗粉・じゃがいも・キャベツ・ホールトマト・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・米・あおのり・食塩
18 (土)	運動会			
20 (月)	お茶	軟飯・鶏肉とキャベツの中華煮・にんじんスティック・ほうれん草スープ	ぶかし芋	・麦茶・米・鶏ひき肉・キャベツ・たまねぎ・鶏がらだし・薄口しょうゆ・片栗粉・にんじん・ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・さつまいも
21 (火)	お茶	軟飯・タラの味噌煮・ブロッコリースティック・けんちん汁	ベビークラッカー	・麦茶・米・たら・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・麦みそ・片栗粉・ゆでブロッコリー・鶏ひき肉・だいこん・薄口しょうゆ・ソーダクラッカー
22 (水)	お茶	軟飯・鶏肉とかぼちゃの煮物・きゅうりスティック・にんじんスープ	おやつパン粥	・麦茶・米・鶏ひき肉・かぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ブイヨン・食パン・牛乳・砂糖
23 (木)	お茶	軟飯・しらすと玉ねぎの煮物・さつまいもスティック・中華風豆腐スープ	とりそぼろ粥	・麦茶・米・しらす干し・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・さつまいも・絹ごし豆腐・キャベツ・中華だし・薄口しょうゆ・麦茶・鶏焼きき肉
24 (金)	お茶	軟飯・カレイのコンソメ煮・にんじんスティック・チンゲン菜スープ	ハイハイ	・牛乳・米・まがれい・たまねぎ・にんじん・ブイヨン・薄口しょうゆ・片栗粉・チンゲンサイ・かつお・昆布だし(荒節)・麦茶・ハイハイ
25 (土)	お茶	しらす雑炊・じゃが芋スティック・キャベツの中華スープ	ベビー菓子	・麦茶・米・しらす干し・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・じゃがいも・キャベツ・鶏がらだし・薄口しょうゆ・マンナビスケット
27 (月)	お茶	鶏そうすい・アスパラスティック・豆腐の味噌汁	麩のラスク	・麦茶・米・鶏ひき肉・ほうれんそう・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・アスパラガス・絹ごし豆腐・麦みそ・釜焼きふ・無塩バター・グラニュー糖
28 (火)	お茶	軟飯・たいの煮物・きゅうりスティック・大根スープ	蒸しパン	・麦茶・米・たい・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・だいこん・にんじん・ホットケーキミックス・豆乳・油
29 (水)	お茶	軟飯・鶏肉と玉ねぎのうま煮・きゅうりスティック・白菜スープ	みかんヨーグルト	・麦茶・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・はくさい・ブイヨン・薄口しょうゆ・プレーンヨーグルト・みかん缶詰
30 (木)	お茶	軟飯・鶏肉とキャベツの煮物・きゅうりスティック・ポトフ風スープ	バナナ	・麦茶・米・鶏ひき肉・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・きゅうり・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ブイヨン・薄口しょうゆ・バナナ
31 (金)	お茶	パン粥・鶏肉とかぼちゃの煮物・ブロッコリースープ・バナナ	ベビークッキー	・牛乳・食パン・鶏ひき肉・かぼちゃ・じゃがいも・かつお・昆布だし(荒節)・濃口しょうゆ・片栗粉・ゆでブロッコリー・たまねぎ・ブイヨン・薄口しょうゆ・バナナ・麦茶・マンナビスケット



離乳食中期 献立表

令和 7年10月

太宰府くじら保育園

日付	献立名 昼食	食品名
1 (水)	7倍粥・カレイの煮物・豆腐のすまし汁	・米・まがれい・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・かぼちゃ
2 (木)	7倍粥・鶏肉と野菜の煮物・大根のすまし汁	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉
3 (金)	パン粥・鶏肉の煮物・豆乳スープ	・食パン・鶏ひき肉・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ほうれんそう・水・豆乳
4 (土)	7倍粥・しらすとほうれん草の煮物・キャベツのすまし汁	・米・しらす干し・たまねぎ・ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・キャベツ・にんじん
6 (月)	鶏肉と野菜の雑炊・ベビーヨーグルト・じゃがいもスープ	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・プレーンヨーグルト・じゃがいも
7 (火)	7倍粥・鮭とキャベツの煮物・大根スープ	・米・さけ・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん・にんじん
8 (水)	7倍粥・鶏肉と野菜の煮物・小松菜のすまし汁	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・こまつな
9 (木)	7倍粥・しらすと白菜の煮物・豆腐のすまし汁	・米・しらす干し・はくさい・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・たまねぎ
10 (金)	7倍粥・鶏肉と野菜の煮物・ブロッコリースープ	・米・鶏ひき肉・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ブロッコリー
11 (土)	鶏そうすい・ほうれん草スープ	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・ほうれんそう
14 (火)	7倍粥・鶏肉の煮物・かぼちゃスープ	・米・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ
15 (水)	7倍粥・カレイと玉ねぎの煮物・キャベツスープ	・米・まがれい・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・キャベツ
16 (木)	7倍粥・鶏肉と玉ねぎの煮物・大根スープ	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・薄口しょうゆ・片栗粉・だいこん
17 (金)	パン粥・鮭の煮物・トマトスープ	・食パン・さけ・たまねぎ・きゅうり・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・キャベツ・ホールトマト
18 (土)	運動会	
20 (月)	7倍粥・鶏肉とキャベツの煮物・ほうれん草スープ	・米・鶏ひき肉・キャベツ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ほうれんそう・にんじん
21 (火)	7倍粥・タラの煮物・けんちん汁	・米・たら・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・鶏ひき肉・だいこん
22 (水)	7倍粥・鶏肉とかぼちゃの煮物・にんじんスープ	・米・鶏ひき肉・かぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・にんじん・たまねぎ
23 (木)	7倍粥・しらすと玉ねぎの煮物・豆腐スープ	・米・しらす干し・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・キャベツ
24 (金)	7倍粥・カレイの煮物・チンゲン菜スープ	・米・まがれい・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・チンゲンサイ
25 (土)	しらす雑炊・キャベツスープ	・米・しらす干し・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・キャベツ
27 (月)	鶏そうすい・豆腐スープ	・米・鶏ひき肉・ほうれんそう・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・絹ごし豆腐
28 (火)	7倍粥・たいの煮物・大根スープ	・米・たい・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん・にんじん
29 (水)	7倍粥・鶏肉と玉ねぎのうま煮・白菜スープ	・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・はくさい
30 (木)	7倍粥・鶏肉とキャベツの煮物・ポトフ風スープ	・米・鶏ひき肉・キャベツ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん
31 (金)	パン粥・鶏肉とかぼちゃの煮物・ブロッコリースープ	・食パン・鶏ひき肉・かぼちゃ・じゃがいも・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ゆでブロッコリー・たまねぎ