



平成30年11月1日
白帆台保育園

さまざまな色の葉が舞い落ち、秋も深まる頃となりました。肌を感じられる風も涼しさから冷たさにかわり、少しずつ冬の足音が聞こえてきたようです。
寒さに負けず元気いっぱい過ごせるよう、バランスの良い食事を心がけていきましょう♪



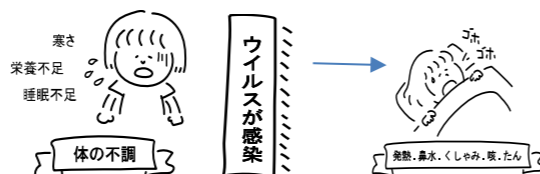
あったかごはんて風邪予防

11月、秋から冬へと移り変わるこの時期は、子どもたちが体調を崩しやすくなる季節です。予防するには、日頃からウイルスに感染しないよう栄養、運動、睡眠をしっかりとり、そして、手洗い、うがいなど衛生面に注意することが大切です。
今回は抵抗力を補うための食事のポイントをお伝えします。



体調を崩しやすい理由

寒い季節は、血管が収縮したり、乾燥によって粘膜が渇いたりして、防御力がおちやすいと言われてます。また、温度変化が激しい時も体がついていけず免疫力も低下しがちです。そんなときに栄養不足、寝不足で体力が落ちるとウイルスの感染力に負けてしまいます。



体を温める食材・料理を食べましょう

普段から薬味として使われている食材は、体を温める作用があるとされています。ねぎ・ニラ・たまねぎは、しっかり火を通せばたくさん食べることができます。
しょうがは刺激性がありますが、少量でもからだを温めてくれるので、味を見ながら適量使用しましょう。
雑炊やうどん・スープ・鍋物の料理は、寒い季節にもってこいのほかほか料理です。手軽に調理でき、体を温めてくれるので、冬にはかかせない料理ですね。様々な食材、味で変化をつけ、ほかほか料理を楽しみましょう♪

体をあたためるメニュー

鍋・おでん・うどん・雑炊おじや・スープ・スープ煮・グラタンなど

体をあたためる食材

ネギ・ニラ・しょうが・にんにく・たまねぎ・かぼちゃ・ごぼう・にんじん・だいこんなど



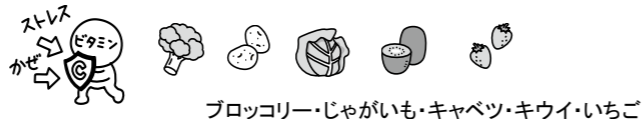
タンパク質で抵抗力アップ!

基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。



ビタミンCで免疫力アップ!

ウイルスの感染や寒さへの抵抗力をつけ、風邪の予防に役立ちます。



ビタミンAでウイルスを防ぐ

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします。



亜鉛で抵抗力アップ!

疲労回復や新陳代謝を活発にし、抵抗力を高めます。



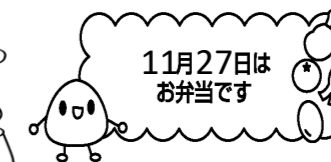
こどもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであることをお参りします。
千歳飴の千歳は、千年という意味で、子どもの健康と成長を願い、「長く伸びる」という意味合いと、延命長寿を願う意味が込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴や亀・松竹梅など、縁起の良い図案が描かれています。

【今月の平均栄養価】 ☆以上児 …… エネルギー(525kcal)、たんぱく質(18.9g)、脂質(15.2g)、食塩(1.8g)
☆未満児 …… エネルギー(468kcal)、たんぱく質(16.9g)、脂質(14.8g)、食塩(1.6g)



11月の予定献立表



※ 未満児は、午前水分補給として、牛乳やお茶を飲みます。

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1木	ご飯、魚の野菜あんかけ、れんこんのごま和え、豆腐のみそ汁	米、さつまい、じゃが芋、片栗粉、油、押麦、しらたき、三温糖	魚、豆腐、みそ、油揚げ、ごま、牛乳	ほうれん草、蓮根、人参、キャベツ、玉葱、ねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、みかん、わかめ	牛乳、焼き芋、みかん
2金	ご飯、鶏肉のみそ焼き、小松菜のナムル、白菜のクリームスープ	米、じゃが芋、押麦、マヨネーズ、砂糖、食パン、グラニュー糖、油、ごま油	鶏肉、ツナ、ベーコン、みそ、ごま、牛乳	小松菜、人参、白菜、もやし、玉葱、しめじ、えのきたけ	牛乳、ツナサンドイッチ
3土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クラッカー
4日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ウエハース
5月	ご飯、豚肉のケチャップ炒め、ポテトツナのチーズ焼き、つみれのみそ汁	米、じゃが芋、押麦、片栗粉、三温糖、砂糖、マヨネーズ、油、せんべい	豚肉、つみれ、みそ、ツナ、大豆、チーズ、小魚、ごま、牛乳	玉葱、人参、大根、ほうれん草、ピーマン、ねぎ、わかめ、柿	牛乳、柿、大豆と小魚(未)せんべい
6火	ご飯、魚のフライ、わかめの酢の物、里芋のみそ汁	米、里芋、パン粉、小麦粉、押麦、油、ウエハース、砂糖	魚、みそ、豚肉、牛乳	キャベツ、人参、白菜、きゅうり、わかめ、えのきたけ、玉葱、寒天、桃缶、りんご果汁	牛乳、桃の寒天、ウエハース
7水	ご飯、中華風ローストチキン、パンソース、野菜スープ	米、じゃが芋、米粉、押麦、春雨、砂糖、油、ごま油、三温糖	鶏肉、豆乳、ベーコン、ごま、牛乳	玉葱、人参、コーン缶、きゅうり、ほうれん草、しめじ	牛乳、米粉のカップケーキ
8木	ご飯、さんまのかば焼き、切干大根の磯和え、白菜と揚げのみそ汁	米、じゃが芋、さつまい、片栗粉、押麦、砂糖、油、ぎょうざの皮、三温糖、ごま油	魚、みそ、生揚げ、ちくわ、バター、ごま、牛乳、チーズ	人参、きゅうり、白菜、切干大根、ねぎ、干しぶどう、青のり、りんご	牛乳、アップルポテトパイ、(未)チーズ
9金	ご飯、豆腐ハンバーグのきのこソース、キャベツのごまネーズ和え、ほうれん草のスープ	米、じゃが芋、押麦、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油	豆腐、豚肉、牛肉、チーズ、ハム、豆乳、ツナ、ごま、牛乳	玉葱、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、まいたけ、人参、しめじ、コーン缶、ひじき	牛乳、ライスピザ
10土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、さつまいもチップ、チーズ
11日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、クラッカー、せんべい
12月	ご飯、豚カツ、小松菜の白和え、けんちんうどん汁	米、里芋、パン粉、油、小麦粉、干しうどん、押麦、三温糖	豚肉、パイン、油揚げ、豆腐、ちくわ、ごま、牛乳	小松菜、人参、大根、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、ひじき、りんご、りんごジャム、ブルーベリージャム	牛乳、りんご、くるくるパイ
13火	ご飯、ぶりの照り焼き、スパゲッティのサラダ、豚汁	米、ホットケーキ粉、じゃが芋、さつまい、スパゲッティ、押麦、こんにやく、マヨネーズ、三温糖、砂糖	魚、みそ、卵、豚肉、ハム、豆乳、ごま、牛乳	人参、大根、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、コーン缶	牛乳、さつまいもあんのどら焼き
14水	ご飯、魚のりんごソースがけ、ほうれん草の納豆和え、じゃがいものみそ汁	米、フランスパン、じゃが芋、片栗粉、押麦、油、グラニュー糖、メイプルシロップ、三温糖	魚、卵、みそ、油揚げ、納豆、ちくわ、バター、鶏肉、牛乳	ほうれん草、人参、キャベツ、玉葱、ごぼう、ねぎ、わかめ、りんご	牛乳、フレンチトースト
15木	赤飯、豆腐入り松風焼き、五目和え、ふかしのすまし汁【七五三のお祝い】	米、もち米、白玉粉、パン粉、三温糖、片栗粉、砂糖	鶏肉、豆腐、ふかし、ちくわ、みそ、小豆、豆乳、ごま、牛乳	ほうれん草、人参、大根、蓮根、玉葱、しめじ、ねぎ、わかめ、南瓜	牛乳、紅白みたらしだんご、(1歳児)かぼちゃのおやき
16金	ご飯、豚肉のカレー風味炒め、大豆のコロコロサラダ、はんぺんのすまし汁	米、じゃが芋、片栗粉、押麦、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	豚肉、大豆、はんぺん、みそ、脱脂粉乳、きな粉、牛乳	人参、玉葱、アスパラガス、キャベツ、小松菜、えのきたけ、赤ピーマン、ねぎ、コーン缶	牛乳、ミルクぐずもち
17土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クラッカー
18日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、チーズ
19月	ご飯、生揚げのそぼろ煮、かぼちゃとブロッコリーのサラダ、春雨のスープ	米、グラニュー糖、押麦、春雨、油、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ウエハース	生揚げ、卵、豚肉、ちくわ、ハム、豆乳クリーム、豆腐、牛乳	南瓜、ブロッコリー、人参、玉葱、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース、わかめ、青のり、みかん缶、さくらんぼ缶	牛乳、手作りプリン、(未)ウエハース
20火	肉うどん、天ぷら、キャベツの昆布和え、バナナ	ゆでうどん、米、さつまい、油、小麦粉、押麦、三温糖、ごま油	牛肉、ちくわ、しらす干し、ごま、鶏肉、牛乳	キャベツ、玉葱、きゅうり、人参、ねぎ、昆布、ひじき、青のり、バナナ	お茶、焼きおにぎり
21水	カレーピラフ、鶏肉のかりかり揚げ、マカロニサラダ、きのこのスープ【誕生会】	米、さつまい、ホットケーキ粉、油、小麦粉、マカロニ、コーンフレーク、マッシュマロ、砂糖、マヨネーズ、パン粉	鶏肉、生クリーム、卵、バター、ベーコン、牛乳	人参、かぶ、白菜、ブロッコリー、玉葱、しめじ、キャベツ、えのきたけ	牛乳、誕生日ケーキ
22木	ご飯、えび玉あんかけ、鶏肉と野菜のマヨネーズ和え、めった汁	米、焼きそばめん、じゃが芋、押麦、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、油、ごま油	卵、えび、みそ、豚肉、チーズ、豆腐、鶏肉、牛乳	ブロッコリー、キャベツ、人参、大根、しめじ、ごぼう、ねぎ、わかめ、青のり	牛乳、おやつ焼きそば
23金	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ほんせん、クッキー
24土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クッキー
25日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
26月	ご飯、豚肉のもち米蒸し、ほうれん草の海苔和え、切り干し大根のみそ汁	米、じゃが芋、もち米、押麦、片栗粉、油、ごま油、春巻きの皮	豚肉、みそ、納豆、おから、チーズ、油揚げ、ちくわ、牛乳	ほうれん草、人参、玉葱、キャベツ、えのきたけ、切干大根、干し椎茸、海苔、わかめ、青のり	牛乳、じゃが芋と納豆の春巻き
27火	お楽しみランチ(手作り弁当)	強力粉、きび砂糖、じゃが芋	豆乳、豚肉、牛乳	玉葱、人参	牛乳、手作りパン
28水	ご飯、さけのごまみそ焼き、きゅうりのゆかり和え、ワンタンスープ	米、じゃが芋、押麦、ワンタンの皮、三温糖、米粉、油	魚、豚肉、みそ、豆腐、しらす干し、かつお節、ごま、牛乳	きゅうり、チンゲンサイ、キャベツ、人参、しめじ、ねぎ、白菜、青のり	牛乳、お好み揚げボール
29木	ご飯、おから入りミートボール、ビーフンのカレーソーテー、白菜のみそ汁	米、じゃが芋、ビーフン、押麦、油、砂糖、片栗粉、三温糖、ドックパン	鶏肉、みそ、おから、豆腐、油揚げ、ウインナー、牛乳	白菜、人参、玉葱、もやし、蓮根、ピーマン、ねぎ、キャベツ、きくらげ、ひじき	牛乳、ホットドック
30金	カレーライス、かぼちゃコロッケ、コールスローサラダ	米、じゃが芋、玄米フレーク、油、マッシュマロ、マヨネーズ、コロッケ、ウエハース、フルーチェ	豚肉、ツナ、ハム、脱脂粉乳、バター、牛乳	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、コーン缶、グリーンピース	フルーチェ、マッシュマロおこし、(未)ウエハース



平成30年11月1日
白帆台保育園

朝夕はひときわ冷え込み、冬の訪れが近くなったことを感じる季節になりました。たまご組の子ども達は、寒さにも負けず元気いっぱいに過ごしています。

寒くなってくるこの時期は、根菜が美味しい季節です。今が旬の根野菜は、栄養価が高く、体を温めてくれます。旬の野菜をたくさん食べて、毎日元気に過ごしましょう。



旬の野菜【大根・蓮根】

◎大根・・・ ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。
先端は辛みが強く、また葉に近い部分はビタミンが豊富でサラダ向きです。中間部は甘みがあり、煮込むと軟らかくなる為、離乳期にピッタリ。
シチューやスープにすれば、体も更に温まります。



◎蓮根・・・ 食物繊維が豊富で、ビタミンCや鉄分も多い野菜です。
離乳食では、トロトロにしにくいので、後期(カミカミ期)からがおすすめです。刻んでさっと煮るとシャキシャキ、大きく切って煮ればほっくり、すりおろして加熱するともちりと調理法でいろいろな食感が楽しめます。



★ 鉄分不足に気を付けましょう！★

赤ちゃんは生後9カ月頃になると、つかまり立ちや伝い歩きなどにより運動量が増加し、成長が早くなるので体内の鉄分が不足気味になります。また、1歳を過ぎてたくさん牛乳を飲む場合にも、牛乳が鉄分の吸収を妨げ鉄欠乏性貧血になる傾向があります。フォローアップミルクは牛乳の代わりに飲むことで、離乳食に不足している栄養を補う役割がありますが、肝心の離乳食を食べなければ意味がありません。離乳食からも鉄分を摂るように心掛けたいものです。

鉄分の多い食品として、納豆、小松菜、高野豆腐、ひじき、赤身肉、赤身魚などがあります。難しく考えず、赤ちゃんの食欲やご機嫌など、その日の状況に合わせ、3日単位で足りない栄養を多めに取るようにして、ゆったりとした気持ちで進めましょう。

鉄分たっぷり離乳食レシピを紹介しま

まぐろと小松菜の煮物

《作り方》

- ① まぐろの刺身1切れ(15g)、小松菜30gは、軟らかく茹でて粗みじん切りにする。
- ② しょうゆ、砂糖で味付けした出し汁の中に、小麦粉や片栗粉でまぶしたまぐろを入れ、弱火で煮る。魚に火が通ったら、小松菜も一緒に煮る。
- ③ 魚を食べやすい大きさにほぐし、小松菜も一緒に添える。
※魚や肉に小麦粉や片栗粉をまぶしてから、茹でたり煮たりすると、仕上がりがとろみが出てパサつきを抑えてくれます。

魚を美味しくたべよう



◎魚に関心を持ちましょう... 日本で獲れる海水魚は実に豊富で、なんとその種類は約4200種。日本の近海は魚の宝庫です。魚売り場に目を向ければ、季節ごとにいろいろな魚が並んでいます。魚の住んでいる場所を想像しながら、自然の恵みに感謝して「魚」を食べることができたらいいですね。

◎魚に多く含まれる栄養素... 魚には、子どもたちの健康増進に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また、世界の研究結果から、魚を食べることは、将来の生活習慣病予防につながることもわかっています。

たんぱく質

身体を構成します。不足すると免疫力や思考能力が低くなります。

カルシウム

骨や歯を構成し、身体の生理機能の調整を行います。不足すると骨や歯がもろくなります。

ビタミン

青魚に多く含まれるビタミンB2は、動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素を抑制します。

DHA

脳の働きを活発にすることによって記憶力を高めます。

EPA

血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げます。

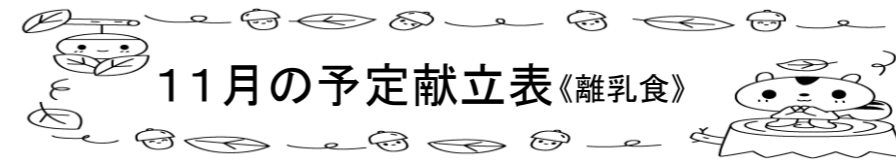
タウリン

目が良く見えるようになったり、脳を育てます。

★今が旬の「鮭」



秋が旬の「鮭」は、脂がのっていて美味。塩焼き等、シンプルな調理で味わいましょう。おいしい鮭を選ぶコツは、オレンジ色が濃いものを選ぶこと。鮭の身はオレンジ色ですが、実は魚の分類だと白身魚。餌となるエビの殻などに含まれる「アスタキサンチン」によって身がオレンジ色になっています。身の色をよく見て、新鮮な魚を選び、おいしくいただきます。



11月の予定献立表《離乳食》

※午前中は、水分補給としてお茶(牛乳)を出します。また、体調などによって献立を変更することもあります。

日付	1才~1才6カ月以降	9~11カ月頃	7~8カ月ごろ
1木	ご飯 魚の野菜あんかけ れんこんのごま和え 豆腐のみそ汁 <ビスケット、みかん>	軟飯 魚の野菜あんかけ れんこんのやわらか煮 キャベツのみそ汁 <ビスケット、みかん>	お粥 魚のあんかけ キャベツと人参の煮浸し 南瓜の煮物 野菜スープ
2金	ご飯 鶏肉のみそ焼き 小松菜の煮浸し 白菜のクリームスープ <ジャムサンド>	軟飯 鶏肉の衣煮 小松菜の煮浸し 白菜のスープ <ジャムサンド>	お粥 ささ身の衣煮 人参と小松菜の煮物 じゃがいものマッシュ 野菜スープ
5月	ご飯 豚肉のケチャップ炒め ポテトとツナのチーズ焼き 大根のみそ汁 <りんご、クッキー>	軟飯 鶏肉のトマト煮 じゃがいもの煮物 大根のみそ汁 <りんご、クッキー>	お粥 ささみのやわらか煮 じゃがいもの煮物 大根のやわらか煮 野菜スープ
6火	ご飯 魚のパン粉焼き わかめの酢の物 里芋のみそ汁 <桃の寒天、ウエハース>	軟飯 魚のパン粉焼き きゃべつとわかめの煮浸し 里芋のみそ汁 <せんべい、ポーロ>	お粥 白身魚のだし煮 キャベツの煮浸し さつまいもの煮物 野菜スープ
7水	ご飯 中華風ローストチキン パンサン スー 野菜スープ <米粉のカップケーキ>	軟飯 鶏肉の煮物 春雨の和え物 野菜スープ <米粉のカップケーキ>	お粥 ささ身の衣煮 ほうれん草の煮浸し じゃがいものマッシュ 野菜スープ
8木	ご飯 さんまのかば焼き 切干大根の磯和え 白菜のみそ汁 <アップルポテト>	軟飯 魚のだし煮 切干大根の煮浸し 白菜のみそ汁 <アップルポテト>	お粥 魚のだし煮 白菜の煮浸し じゃが芋のやわらか煮 野菜スープ
9金	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツの和え物 ほうれん草スープ <ライスピザ>	軟飯 豆腐ハンバーグ キャベツの和え物 ほうれん草のスープ <せんべい、ポーロ>	お粥 豆腐団子のあんかけ キャベツの煮びたし じゃが芋と人参の煮物 野菜スープ
12月	ご飯 豚肉の炒め物 小松菜の白和え けんちんうどん汁 <りんご、ポーロ>	軟飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜の白和え けんちんうどん汁 <りんご、ポーロ>	お粥 ささ身のやわらか煮 小松菜の煮びたし 大根と人参の煮物 野菜スープ
13火	ご飯 ぶりの照り焼き スパゲッティーサラダ 豚汁 <さつまいものホットケーキ>	軟飯 ぶりの照り焼き スパゲッティーサラダ じゃがいものみそ汁 <さつまいものホットケーキ>	お粥 魚のだし煮 キャベツとほうれん草の煮浸し じゃがいもの煮物 野菜スープ
14水	ご飯 魚のりんごソースがけ ほうれん草の納豆和え じゃがいものみそ汁 <フレンチトースト>	軟飯 魚のりんごソースがけ ほうれん草の納豆和え じゃがいものみそ汁 <ジャムサンド>	お粥 魚のりんご煮 ほうれん草の煮びたし じゃがいものマッシュ 野菜スープ
15木	赤飯 豆腐入り松風焼き 五目とえ ふかしのすまし汁 <かぼちゃのおやき>	軟飯 豆腐入り松風焼き ほうれん草の煮浸し 大根のすまし汁 <かぼちゃのおやき>	お粥 豆腐の肉団子 ほうれん草の煮浸し 大根のやわらか煮 野菜スープ
16金	ご飯 豚肉のカレー炒め 大豆のコロコロサラダ はんぺんのすまし汁 <ミルクくずもち>	軟飯 鶏肉のやわらか煮 じゃがいもサラダ すまし汁 <せんべい、ポーロ>	お粥 ささみのだし煮 小松菜と人参の煮浸し じゃがいもの煮物 野菜スープ
19月	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ かぼちゃとブロッコリーのサラダ 春雨スープ <プリン>	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ かぼちゃとブロッコリーのサラダ 春雨スープ <せんべい、ビスケット>	お粥 豆腐のあんかけ かぼちゃとブロッコリーの和え物 キャベツの煮浸し 野菜スープ
20火	うどん ささ身とさつまいもの煮物 キャベツの昆布和え バナナ <おにぎり>	うどん ささ身とさつまいもの煮物 キャベツの和え物 バナナ <せんべい、ポーロ>	煮込みうどん ささ身の衣煮 さつまいもの煮物 キャベツの煮浸し 野菜スープ
21水	カレーピラフ 鶏肉のやわらか煮 マカロニのサラダ きのこのスープ <誕生日ケーキ>	軟飯 鶏肉のやわらか煮 マカロニの和え物 きのこのスープ <せんべい、ビスケット>	お粥 ささみの衣煮 白菜と人参の煮物 かぶの煮物 野菜スープ
22木	ご飯 炒り卵あんかけ 鶏肉と野菜のマヨネーズ和え めった汁 <おやつ焼きそば>	軟飯 炒り卵のあんかけ ブロッコリーの煮浸し めった汁 <煮込みうどん>	お粥 炒り卵のあんかけ ブロッコリーの煮びたし 大根と人参の煮物 野菜スープ
26月	ご飯 肉団子あんかけ ほうれん草の海苔和え 切り干し大根のみそ汁 <じゃが芋と納豆の春巻き>	軟飯 肉団子のあんかけ ほうれん草の煮浸し 切り干し大根のみそ汁 <じゃが芋のおやき>	お粥 肉団子あんかけ ほうれん草の煮浸し じゃがいもの煮物 野菜スープ
27火	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつまいものみそ汁 <手作りパン>	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつまいものみそ汁 <手作りパン>	お粥 白身魚のあんかけ ブロッコリーと南瓜の和え物 さつまいものマッシュ 野菜スープ
28水	ご飯 鮭のみそ焼き きゅうりのゆかり和え ワンタンスープ <豆腐のお好み焼き風>	軟飯 さけのみそ風味煮 きゅうりのゆかり和え ワンタンスープ <せんべい、ポーロ>	お粥 鮭のあんかけ 白菜の煮びたし じゃがいもと人参の煮物 野菜スープ
29木	ご飯 おから入りミートボール ビーフンのカレーソテー 白菜のみそ汁 <ジャムサンド>	軟飯 おから入り肉団子あんかけ ビーフンの煮物 白菜のみそ汁 <ジャムサンド>	お粥 豆腐の肉団子あんかけ 白菜の煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ
30金	カレーライス かぼちゃのおやき コールスローサラダ <バナナヨーグルト、ウエハース>	軟飯 肉団子のあんかけ キャベツの煮びたし かぼちゃのみそ汁 <バナナヨーグルト、ウエハース>	お粥 肉団子のあんかけ キャベツの煮びたし かぼちゃと麩の煮物 野菜スープ