

令和4年6月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	タンダーチキン マセドアンサラダ わかめ汁 チーズ ゴールデンキウイ	牛乳 ピザトースト	ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ 普通牛乳100 ナチュラルチーズ(ハルメグ) ベーコン(ベーコン)	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 食パン	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) ひじき(ほしひじき) わかめ(海藻、生) えのきたけ(生)	エネルギー：554kcal タンパク：27.8g 脂質：27.8g	加減：377mg 食塩相当量：2.5g
2	ひじきとちくわの煮物 野菜入り卵焼き なめこ汁 茹でスナップえんどう 甘夏	牛乳 ビスコ	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ソフト)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) スナップえんどう(若ざや、生) なつみ	エネルギー：360kcal タンパク：15.2g 脂質：17.5g	加減：234mg 食塩相当量：1.4g
3	肉みそうどん かみかみサラダ 牛乳 小松菜のお浸し メロン	ジョア(プレーン) カップライス	米みそ(甘みそ) ふた、ひき肉(生) 黄だいず(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) ナチュラルチーズ(ハルメグ)	うどん(ゆで) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料(乾燥) マヨネーズ(全卵型) ソフトタイプマーガリン(家庭用) 緑豆(はるまき) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ごぼう(根、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：502kcal タンパク：23.4g 脂質：12.9g	加減：515mg 食塩相当量：1.2g
4	エッグパン ジャムサンド 春雨スープ 牛乳 パナナ	ぶどうジュース ぼたぼた焼き	鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	ロールパン マヨネーズ(全卵型) いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) 緑豆(はるまき) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) パナナ(生)	エネルギー：803kcal タンパク：20.9g 脂質：31.9g	加減：205mg 食塩相当量：2.5g
5							
6	コーンシチュー 豚肉とパプリカの炒め物 牛乳 茹でアスパラ ゴールデンキウイ	フルーツヨーグルト うず塩せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) ふた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	スイートコーン缶詰(クリームスタイル) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) たけのこ(水煮缶詰) 赤ピーマン(果実、生) 青ピーマン(果実、生)	エネルギー：385kcal タンパク：15g 脂質：12.5g	加減：235mg 食塩相当量：0.8g
7	白身魚のフライ〜タルタルソース〜 青菜和え レタススープ ブロッコリー 甘夏	スポロン クラッカー	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン)	薄力粉(1等) サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料(乾燥) マヨネーズ(全卵型) クラッカー(ソーダ)	きゅうり(果実、生) こまつな(葉、生) ブラックマツモやし(生) にんじん(根、皮つき、生) ふなしめじ(生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) なつみかん(砂じょう)	エネルギー：411kcal タンパク：19.5g 脂質：16.8g	加減：144mg 食塩相当量：1.9g
8	松風焼き スパゲティサラダ ニラ玉汁 ズッキーニのチーズ焼き メロン	牛乳 カレーパン	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) かつお節 ナチュラルチーズ(ハルメグ) 普通牛乳100 ふた、ひき肉(生)	ごま(白) 車糖(三温糖) パン粉(乾燥) マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 ロールパン	根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) メロン	エネルギー：540kcal タンパク：29g 脂質：26.7g	加減：313mg 食塩相当量：1.5g
9	五目納豆 さつまいもの甘煮 きゃべつ汁 茹でスナップえんどう ゴールデンキウイ	手作りプリン アンパンマンせんべい	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳1リットル クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) 牛乳	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) スナップえんどう(若ざや、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：646kcal タンパク：23.1g 脂質：34.7g	加減：283mg 食塩相当量：1.8g
10	豚丼 ナムル わかめスープ じゃがバター フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) 普通牛乳100	しらたき 車糖(三温糖) 水稲穀類(精白米) ごま油(ごま(白)) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) ブラックマツモやし(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) みずな(葉、生) にんにく(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(海藻、生) メロン	エネルギー：633kcal タンパク：19g 脂質：23.9g	加減：234mg 食塩相当量：0.5g
11	ソフトフランス(甘バター) ジャーマンポテト 牛乳 宇和ゴールド	りんごゼリー サラダせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	フランスパン 無塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) ふなしめじ(生) エリンギ(生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：671kcal タンパク：18.2g 脂質：23.8g	加減：268mg 食塩相当量：2.3g
12							
13	ハッシュドポーク ポテトコロッケ 牛乳 茹でアスパラ ゴールデンキウイ	クッキー 手作り飲むヨーグルト	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ふた、ひき肉(生) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	パン粉(生) 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ソフト) 乳酸菌飲料(乳製品)	たまねぎ(りん茎、生) トマト加工品(ピューレ) マッシュルーム(生) 赤色トマト(果実、生) アスパラガス(若ざや、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：543kcal タンパク：19.1g 脂質：28g	加減：266mg 食塩相当量：1.4g
14	カツオのたたき風 ひじきサラダ 小松菜汁 なすの素揚げ メロン	スポロン ぱりんこ	かつお(春獲り、生) ハム(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ)	ごま油(ごま(白)) マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) 焼きふ(戦世ふ) サフラワー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) 赤たまねぎ(りん茎、生) トウモロコシ(葉、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(ほしひじき) なす(果実、生)	エネルギー：296kcal タンパク：16.3g 脂質：9.2g	加減：115mg 食塩相当量：1.1g
15	ハムカツ 水菜和え 白菜汁 金時豆 スイカ	牛乳 マヨネーズパン	ハム(プレス) 鶏卵、全卵(生) ハム(ロース) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) さき(全粒、乾) 普通牛乳100 マヨネーズ(ベーコン) プロセスチーズ	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラワー油(ハイオレイック) ドレッシングタイプ和風調味料 車糖(三温糖) ロールパン マヨネーズ(全卵型)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ブラックマツモやし(生) みずな(葉、生) はくさい(結球葉、生) すいか(赤肉種、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	エネルギー：544kcal タンパク：23.3g 脂質：26.2g	加減：285mg 食塩相当量：3.8g
16	切干大根の含め煮 厚焼き卵 コーンスープ 茹でさやえんどう 甘夏	青のりせんべい あじさい ゼリーヨーグルト	さつまいも 油揚げ かつお節 鶏卵、全卵(生) ヨーグルト(全脂無糖) ゼラチン	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい) ぶどう(70%果汁入り飲料)	切干大根(乾燥) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) スナップえんどう(若ざや、生) なつみかん(砂じょう)	エネルギー：357kcal タンパク：13.5g 脂質：9.8g	加減：173mg 食塩相当量：1.4g
17	冷やしそめん 豚肉とナスのみそ炒め 牛乳 いんげんのゴマ和え パナナ	野菜生活 チーズおにぎり	かつお節 なた 若鶏、もも(皮つき、焼き) ふた大型種、かた(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 プロセスチーズ	そうめん、ひやむぎ(乾) 車糖(三温糖) サフラワー油(ハイオレイック) ごま(白) 水稲穀類(精白米)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) 青ピーマン(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) パナナ	エネルギー：586kcal タンパク：22.2g 脂質：14.1g	加減：250mg 食塩相当量：2.3g
18	ブルーベリーサンド グラタン 牛乳 甘夏	なかよしプリン ハッピータン	成鶏、もも(皮つき、生) プロセスチーズ 普通牛乳 普通牛乳200	食パン ブルーベリー(ジャム) ソフトタイプマーガリン(家庭用) マカロニスバゲッティ(乾) 有塩バター 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ(生) なつみかん(砂じょう、生)	エネルギー：784kcal タンパク：24.2g 脂質：33.6g	加減：403mg 食塩相当量：2.9g
19							
20	むらくも汁 チンジャオロース 牛乳 とうもろこし パナナ	麦茶 ヨーグルトレアチーズ	かつお節 蒸しかまぼこ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖) ナチュラルチーズ(クリーム)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 車糖(三温糖) サブレ	にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ふなしめじ(生) 青ピーマン(果実、生) たけのこ(水煮缶詰) スイートコーン(未熟種子、生) はちまき(生)	エネルギー：581kcal タンパク：21.9g 脂質：28.3g	加減：249mg 食塩相当量：1.6g
21	カレイのマリネ もやし和え なす汁 ゴールデンキウイ	牛乳 ポテトのチーズ焼き	まがれい(生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 プロセスチーズ ベーコン(ベーコン)	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) ドレッシングタイプ和風調味料 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	赤ピーマン(果実、生) 黄ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) アルファルファもやし(生) トウモロコシ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生)	エネルギー：317kcal タンパク：16.3g 脂質：13.3g	加減：207mg 食塩相当量：1.2g
22	照り焼きチキン ビーフソテー トマトスープ 茹でアスパラ 甘夏	牛乳 手作りセサミトースト	若鶏、もも(皮つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 普通牛乳100	ビーフン オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) 食パン さらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター ごま(白)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) いら(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) 赤色トマト(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生)	エネルギー：485kcal タンパク：23g 脂質：26.3g	加減：174mg 食塩相当量：1.8g
23	酢豚 半月卵 かぼちゃ汁 茹でスナップえんどう メロン	牛乳 りんごとチーズの 蒸しパン	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳 プロセスチーズ	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) プレミックス粉(ホットケーキ用)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) たけのこ(水煮缶詰) 日本かぼちゃ(果実、生) えのきたけ(生) スナップえんどう(若ざや、生) メロン(温室)	エネルギー：473kcal タンパク：18.6g 脂質：20.5g	加減：246mg 食塩相当量：1.7g
24	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 いんげん スイカ	アイス コーンポタージュせんべい	ふた、ひき肉(生) ミートソース ナチュラルチーズ(ハルメグ) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニスバゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) ラクトアイス(普通脂肪) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) さやいんげん(若ざや、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー：657kcal タンパク：26.4g 脂質：27.2g	加減：235mg 食塩相当量：1.5g
25	焼きそばパン 野菜の豆乳スープ 牛乳 パナナ	みかんジュース 歌舞伎揚げ	ふた大型種、かた(脂身つき、生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	蒸し中華めん サフラワー油(ハイオレイック) コッペパン 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) キャベツ(結球葉、生) パナナ(生)	エネルギー：578kcal タンパク：18.2g 脂質：16.5g	加減：213mg 食塩相当量：2.5g
26							
27	とろりんスープ さき身揚げ 牛乳 きゅうりの塩昆布和え ゴールデンキウイ	手作り飲むヨーグルト クッキー	鶏卵、全卵(生) 若鶏、さき身(生) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	でん粉(じゃがいもでん粉) プレミックス粉(でん粉用) サフラワー油(ハイオレイック) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) わかめ(海藻、生) にんじん(根、皮つき、生) ふなしめじ(生) きゅうり(果実、生) 塩昆布 キャベツ(結球葉、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：425kcal タンパク：20.1g 脂質：18.5g	加減：270mg 食塩相当量：0.9g
28	鮭の西京焼き 和風ポテサラ みつ葉のかき玉汁 さつまいもスティック スイカ	アイス きなこせんべい	しろさけ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 絹ごし豆腐 かつお節 鶏卵、全卵(生)	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) サフラワー油(ハイオレイック) さつまいも(塊根、皮むき、生) ラクトアイス(普通脂肪) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) 糸みつば(葉、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー：524kcal タンパク：17.8g 脂質：26g	加減：126mg 食塩相当量：2.4g
29	ミートボール 温野菜 オクラスープ とうもろこし 甘夏	牛乳 ドッグパン	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100 ソーセージ(ウインナー)	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) ドレッシングタイプ和風調味料 コッペパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(海藻、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) オクラ(果実、生) えのきたけ(生) スイートコーン(未熟種子)	エネルギー：626kcal タンパク：28.7g 脂質：29.8g	加減：260mg 食塩相当量：2.9g
30	肉じゃが かぼちゃキッシュ かぶ汁 いんげん メロン	牛乳 パナナカップケーキ	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) いらたき 車糖(三温糖) 無塩バター 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) 日本かぼちゃ(果実、生) かぶ(葉、生) かぶ(根、皮つき、生) メロン(温室メロン、生) パナナ(生)	エネルギー：507kcal タンパク：17.3g 脂質：23.2g	加減：246mg 食塩相当量：1.2g

給食MEMO

10日(金) お誕生会



材料の都合により献立が変わることがあります。



令和4年 6月 離乳食献立予定表



*個々に合わせて進めていきます。

		中期 7ヶ月～8ヶ月 舌でつぶせる固さ モグモグ期	後期 9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期
日	曜		
1	水	7倍粥 玉ねぎ汁 鶏ささ身とさつまいものトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 鶏ささ身とさつまいものトロトロ煮
2	木	7倍粥 ほうれん草汁 レバーとじゃがいものトロトロ煮	5倍粥 ほうれん草汁 レバーとじゃがいものトロトロ煮
3	金	納豆うどん ブロッコリーのクリームコートトロトロ煮	納豆うどん ブロッコリーのクリームコートトロトロ煮
4	土	トマトパン粥 かぼちゃと凍り豆腐のトロトロ煮	トマトパン粥 かぼちゃと凍り豆腐のトロトロ煮
5	日		
6	月	7倍粥 アスパラ汁 ブロッコリーと鮭のトロトロ煮	5倍粥 アスパラ汁 ブロッコリーと鮭のトロトロ煮
7	火	7倍粥 小松菜汁 カジキとレタスのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 カジキとレタスのトロトロ煮
8	水	7倍粥 玉ねぎ汁 かぶとレバーのトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 かぶとレバーのトロトロ煮
9	木	7倍粥 きゃべつ汁 納豆とさつまいものトロトロ煮	5倍粥 きゃべつ汁 納豆とさつまいものトロトロ煮
10	金	チキンリゾット じゃがいもとトマトのマッシュ	チキンリゾット じゃがいもとトマトのマッシュ
11	土	クリームコーンパン粥 高野豆腐となす煮	クリームコーンパン粥 高野豆腐となす煮
12	日		
13	月	7倍粥 アスパラ汁 カジキとかぶのトロトロ煮	5倍粥 アスパラ汁 カジキとかぶのじっくり煮
14	火	7倍粥 小松菜汁 豆腐となすのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 豆腐となすのトロトロ煮
15	水	7倍粥 白菜汁 アスパラと鶏ささ身のトロトロ煮	5倍粥 白菜汁 アスパラと鶏ささ身煮
16	木	7倍粥 さやえんどう汁 鮭とブロッコリーのトロトロ煮	5倍粥 さやえんどう汁 鮭とブロッコリーのトロトロ煮
17	金	温そうめん なすとレバーのトロトロ煮	温そうめん なすとレバーのトロトロ煮
18	土	チキンパン粥 ポテトサラダ風煮	チキンパン粥 ポテトサラダ風煮
19	日		
20	月	7倍粥 にんじん汁 いんげん入り白和え風	5倍粥 にんじん汁 いんげん入り白和え風
21	火	7倍粥 なす汁 かぶと鮭のトロトロ煮	5倍粥 なす汁 かぶと鮭のトロトロ煮
22	水	7倍粥 トマト汁 アスパラガスとささみのじっくり煮	5倍粥 トマト汁 アスパラガスとささみのじっくり煮
23	木	7倍粥 いんげん汁 かぼちゃとカジキトロトロ煮	5倍粥 いんげん汁 かぼちゃとカジキトロトロ煮
24	金	煮込み肉うどん ブロッコリーとポテトのマッシュ	煮込み肉うどん ブロッコリーとポテトのマッシュ
25	土	にんじんパン粥 きゃべつとレバーのトロトロ煮	にんじんパン粥 きゃべつとレバーのトロトロ煮
26	日		
27	月	7倍粥 たまねぎ汁 なすと鶏ささ身のトロトロ煮	5倍粥 たまねぎ汁 なすと鶏ささ身のトロトロ煮
28	火	7倍粥 コーンスープ さつまいもと納豆のトロトロ煮	5倍粥 コーンスープ さつまいもと納豆のトロトロ煮
29	水	7倍粥 きゃべつ汁 トマトとレバーじっくり煮	5倍粥 きゃべつ汁 トマトとレバーじっくり煮
30	木	7倍粥 かぶ汁 凍り豆腐といんげんのトロトロ煮	5倍粥 かぶ汁 凍り豆腐といんげんのトロトロ煮
			
ごはんから作る		7倍粥 ごはん 1 : 水 3	5倍粥 ごはん 1 : 水 2
米から作る		米 1 : 水 7	米 1 : 水 5
		朝陽くん 葵ちゃん	葵ちゃん 陽向くん