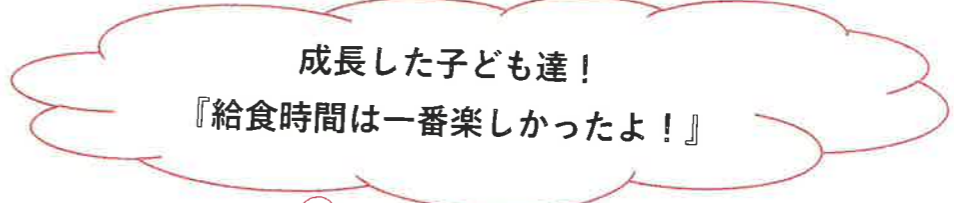


★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(0~1歳児)	午後(1~4歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(0~1歳児)	午後(1~4歳児)	あか	きいろ	みどり
1月	マージンごはん 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き 人参シリンシー レタスのスープ タンカン	ミルク	アップルケーキ	血や肉・骨となる ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも肉 竹小町 わかめ	熱や力となる 精白米 強化米 もちきび	体の調子をよくする 人参もやし ブロッコリー レタス 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ タンカン	16日	ロールパン 鶏肉のコーンフレーク焼き ほうれん草のソテー トマトサラダ 豆乳スープ ネーブル	ミルク	いなり寿司	血や肉・骨となる 鶏もも肉 竹小町 ベーコン	熱や力となる ロールパン コーンフレーク	体の調子をよくする ほうれん草 もやし Hコーン缶 白菜 しめじ トマト ネーブル
2日	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさつぱり煮 春雨の中華炒め ゴマじゃが ゆし豆腐汁 パナナ	ミルク	くずもち	鶏もも肉 豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ブロッコリー パナナ	17日	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 八宝菜 みそ汁 バナナ	ミルク	ちんびん	白身魚 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ えのきたけ パナナ
3日	☆ひなまつりお祝い御膳☆ お祝い春ごはん 人参グラッセ 鮭のタルタル焼き マッシュポテト ほうれん草ソテー いちご 花麩のすまし汁	ミルク	ひななあれ 三色花ゼリー カルピス	豚ひき肉 鮭 ベーコン わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	ハンダマ菜 Hコーン缶 人参 もやし 青しそ 玉ねぎ 赤ピーマン ほうれん草	18日	黒米ごはん 厚揚げのきのこソース こんにやくのソテー ブロッコリー みそ汁 パナナ	ミルク	人参クラッカー	◇厚揚げ 鶏ひき肉 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米	えのきたけ 糸こんにやく 小松菜 Hコーン缶 ブロッコリー かぼちゃ パナナ
4日	黒米ごはん 沖縄風煮つけ きゅうりの甘酢あえ かぼちゃのみそ汁 タンカン	ミルク	サーターアンドギー	豚もも肉 厚揚げ しらす干し わかめ	精白米 黒米 強化米	大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり かぼちゃ タンカン	19日	のりごはん(強化米入り) 厚揚げのケチャップ煮 人参シリンシー そうめん汁 ネーブル	ミルク	バナナ蒸しパン	厚揚げ 豚もも肉 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 そうめん	玉ねぎ 赤ピーマン Hコーン缶 刻みパセリ 人参 白菜 ブロッコリー もやし
5日	のりごはん(強化米入り) さばのみそ焼き 切干大根のイリチー トマトときゅうりの酢みそあえ すまし汁 りんご	ミルク	オートミールスナック	さば 竹小町 わかめ	精白米 強化米	切干大根 かんぴょう 人参 きゅうり かぼちゃ タンカン	22日	もずくどんぶり ごまかぼちゃ みそ汁 ネーブル	ミルク	大学芋	もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ 大根 椎茸
6日	鶏肉の照り焼き丼 コーンサラダ みそ汁 タンカン	ミルク	ふかし芋	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	人参 さやいんげん Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 タンカン	23日	マージンごはん 肉じゃが ほうれん草のツナあえ 白菜スープ ネーブル	ミルク	揚げパン	豚肉 ツナ缶 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ 白菜 ほうれん草 Hコーン缶 赤ピーマン
8日	ごはん レバーのかりん揚げ 昆布イリチー ポテトサラダ 豚汁 いちご	ミルク	ココアケーキ	豚レバー かまぼこ 豚肉	精白米 じゃが芋	刻み昆布 かんぴょう 人参 きゅうり 糸こんにやく パイン缶 レーズン 大根 昆布	24日	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き 豚肉と春雨の炒め スライストマト みそ汁 ネーブル	ミルク	フランスパン (ジャム) ミルク	さば 豚もも肉 油揚げ	精白米 強化米 春雨	人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ トマト 白菜 ネーブル
9日	ごはん(強化米入り) 豚肉のソテー(フルーツソース) ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 タンカン	ミルク	パースデーケーキ	豚もも肉 干ひき肉 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 糸こんにやく さやいんげん ブロッコリー 白菜 タンカン	25日	スパゲティミートソース マッシュポテト カリカリきゅうり レタスのスープ いちご	ミルク	みそおにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ わかめ 絹ごし豆腐	スパゲティ じゃが芋	人参 トマト 玉ねぎ 赤ピーマン きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ
10日	沖縄そば③ かぼちゃの煮物 キャベツのツナあえ タンカン	ミルク	しらすおにぎり	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶 しらす干し	沖そば(茹)	刻み昆布 かぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり タンカン	26日	黒米ごはん 鶏のから揚げ 野菜チャンプルー もずくの酢物 すまし汁 パナナ	ミルク	黒糖蒸しパン	鶏もも肉 豆腐 もずく	精白米 強化米	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 きゅうり たけのこ えのきたけ パナナ
11日	おべんとう会	ミルク	どら焼き				27日	クファージュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル	ミルク	星たべよ バナナ ミルク	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ 大根 ブロッコリー 生しいたけ 昆布 ネーブル
12日	卒園・進級(かんぱり番) ♥♥大好きカレー給食♥♥ ハンバーグカレー きゅうりの甘酢あえ すまし汁 いちご	ミルク	お麩ラスク	豚ひき肉 牛ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 麩	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 赤ピーマン きゅうり たけのこ えのきたけ	29日	豚肉のあんかけ丼 ブロッコリーとトマトのごまあえ 厚揚げのケチャップ煮 みそ汁 ネーブル	ミルク	ホットケーキ	豚肩ロース ◇油揚げ わかめ ウインナー	精白米 強化米 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ブロッコリー トマト ニラ ネーブル
13日	そつえん式	ミルク					30日	マージンごはん 麻婆なす パンキンサラダ 中華スープ りんご	ミルク	シナモントースト	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	なす 人参 玉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 りんご
15日	豚肉ピビンバ ゴマじゃが みそ汁 ヨーグルトサラダ	ミルク	黒糖アガラサー	豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 大根 バナナ みかん缶	31日	お弁当のご 協力願い	ミルク	ワカメおにぎり	年度末調整 (協力願い)		3月

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。★「離乳食の献立表」は、該当者に配布しています。
★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。
★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。



*** 1年間の食事を振り返りましょう ***

~食生活をチェックしてみよう~

この1年を通して、給食ではたくさんの食材を使ってきました。苦手なお野菜もお友達と一緒に食べられるようになった食材もありましたね。菜園活動で収穫した野菜でクッキングも楽しい思い出になっています。

食材の名前を覚えたり、年齢にあわせた栄養の知識など、ご家庭の食卓でもおしゃべりがはずんだことでしょうか? ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

7つ以上のチェックは合格!! (´▽`)

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べる事ができた。
- 楽しく食べる事ができた。
- 三食は決まった時間に食べる事ができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた

ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがびったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。(えびやはまぐりは残念ながら給食では禁止食材なのです。ご家庭で大人が見守りながら、行事食を楽しんで下さいね。)

♥♥ 卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか? 母子健康手帳の成長曲線でチェックしてみましょう。♥♥



社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

【令和 3年】

- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	離乳初期 5-6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7-8ヶ月頃	離乳後期 9-10-11ヶ月頃	離乳中期 7-8ヶ月頃	離乳後期 9-10-11ヶ月頃
月令	5-6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7-8ヶ月頃	9-10-11ヶ月頃	7-8ヶ月頃	9-10-11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ブロッコリー	納豆がゆ(べたべた) 人参ツナ煮 レタスのスープ タンカン	納豆がゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 レタスのスープ タンカン	みどりがゆ(べたべた) チキンとポテのだし煮 みそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンとポテのだし煮 みそ汁 りんご
2月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ジャガイモ ブロッコリー	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ煮 ポテスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 ポテスープ 手づかみポテ バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 りんご	おじや 豆腐のみそ汁 りんご
3月	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテスープ いちご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテスープ いちご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 りんごゼリー
4月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 大根 人参	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 バナナ	しらすがゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮風 大根スープ タンカン	しらすがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮風 大根スープ 手づかみ大根 タンカン
5月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 白身魚	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 たくたくそうめん汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ
6月	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 タンカン	おじや 魚とポテのスープ りんご	おじや 魚とポテのスープ りんご
8月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 いちご	レバーがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 手づかみ大根 いちご	おじや ツナかぼちゃ すまし汁 りんご	おじや ツナかぼちゃ すまし汁 りんご
9月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 タンカン	みどりがゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
10月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 青のり	のりがゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 魚と白菜のスープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 魚と白菜のスープ バナナ	しらすがゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 たくたくそうめん汁 タンカン	しらすがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 そうめん汁 タンカン
11月	おべんとう会			芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 つぶしトマト みそ汁 りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 手づかみ芋 みそ汁 りんご
12月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテ煮 白菜スープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテ煮 白菜スープ いちご	納豆がゆ(べたべた) 鶏と根菜のスープ煮 みそ汁 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のスープ煮 みそ汁 手づかみポテ りんご
13月	そつえん式				

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。

【NO2】

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	離乳初期 5-6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7-8ヶ月頃	離乳後期 9-10-11ヶ月頃	離乳中期 7-8ヶ月頃	離乳後期 9-10-11ヶ月頃
月令	5-6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7-8ヶ月頃	9-10-11ヶ月頃	7-8ヶ月頃	9-10-11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
15月	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテスープ 手づかみ大根 いちご	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテ煮 ほうれん草スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテ煮 ほうれん草スープ りんご
16月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜スープ バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー	おじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
17月	10倍がゆ(とろとろ) ポテすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草	魚入りがゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 バナナ	魚入りがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 コーンポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 手づかみポテ コーンポタージュ りんご
18月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテ煮 白菜スープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテ煮 白菜スープ いちご	納豆がゆ(べたべた) 鶏と根菜のスープ煮 みそ汁 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のスープ煮 みそ汁 手づかみポテ りんご
19月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のトマト風味 くたくたそうめん汁 ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のトマト風味 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナポテ 魚のスープ かぼちゃゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテ 魚のスープ かぼちゃゼリー
22月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐	かぼちゃがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	魚がゆ(べたべた) さつま芋と人参の重ね煮 野菜スープ バナナ	魚がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 野菜スープ タンカン
23月	10倍がゆ(とろとろ) ポテすり流し ほうれん草ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 白身魚	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜のみそ汁 きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜のみそ汁 きなこバナナ	パンがゆ ⇒ コロコロトースト ポテのだし煮 魚と野菜のスープ りんご	スティックトースト(手づかみ) ポテのだし煮 魚と野菜のスープ りんご
24月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 チンゲン菜	菜がゆ(べたべた) 二色豆腐 みそ汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 みそ汁 ネーブル	おじや 白身魚のトマト風味 ポテポタージュ りんご	おじや 白身魚のトマト風味 ポテポタージュ りんご
25月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ポテすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ 手づかみポテ いちご	菜がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 りんご
26月	10倍がゆ(とろとろ) ポテすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ささみ	全がゆ(べたべた) 鶏と根菜のスープ煮 すまし汁 バナナ	もずくがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のスープ煮 すまし汁 バナナ	コーンがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 そうめん汁 りんご	コーンがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 そうめん汁 りんご
27月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ	あおさがゆ(べたべた) 煮魚 大根のみそ汁 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 大根のみそ汁 ネーブル	おじや ツナポテ すまし汁 りんご	おじや ツナポテ すまし汁 りんご
29月	10倍がゆ(とろとろ) ポテすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ煮 じゃが芋のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ煮 じゃが芋のみそ汁 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ りんご
30月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 かぼちゃスープ バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 魚のみそ汁 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 魚のみそ汁 りんご
31月	お弁当のご協力願い				

※年度末準備、厨房大掃除のため