

























2020ねん 9がつ こんだてひょう

(展示用献立)

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	あまらんさすごはん みぞしる どいのていやき とまとさらだ ほなな	ごはん みぞしる やながわふうに もずくのすのもの	ごもくませごはん さかなのからあげ ごまあえ 	ごはん おにおんすーぶ ぼーくびーんず すていっくやさい おれんじ	ぶたにくどんぶり ゆかいあえ みぞしる
	ぎゅうにゅう せんべい きなこぶいん 	ぎゅうにゅう じゃむさんと 	ぎゅうにゅう じゃこ ふる一つきんとん	ぎゅうにゅう あずきういろ 	おちゃ おかし
7	8	9	10	11	12
ごはん ちゅうかさーぶ ぶるこぎふういため こまつなのなむる 	ごはん みぞしる さけのしおやき こんぶとぶたにくのいためもの	たきこみごはん みぞしる なっとうのかきあげ しおこうじつ汁 りんご	ごはん すましる あつあげいみぞいため おかかあえ 	ごはん みぞしる どいにくのねぎとーすかけ きりほしだいこんのもの	ちゃーはん ちゅうかさらだ すーぶ
ぎゅうにゅう こめこの おこのみやき	ぎゅうにゅう じゃこだいず ばいなっぶる 	ぎゅうにゅう せんべい ぶどうジュースゼリー 	ぎゅうにゅう じゃがいもすこーん	ぎゅうにゅう じゃこ かぼちゃのきなこだんご 	おちゃ おかし
14	15	16	17	18	19
ごはん みぞしる ぎゅうにくのあまからいため しらすのすのもの 	ごはん のっぺいじる さばのごまみぞやき ひじきのあぶらいため ぎゅうにゅう みたらしだんご 	ごはん わかめすーぶ はっほうさい れぼーのあまからあげ ぎゅうにゅう せんべい ここあぶいん 	ちきんらいす りんご はるさめさらだ やさいすーぶ 	げんまいごはん みぞしる どいむねにくのからあげ ごまねーすあえ ほなな ぎゅうにゅう こくとうわらびもち 	たきこみごはん おひたし みぞしる おちゃ おかし
21	22	23	24	25	26
Hいろいろのひ 	 しゅうぶんのひ	さけとおかかのませごはん あつあげのどぼろあん あかだし おれんじ ぎゅうにゅう じゃこ やしimoto 	ごはん みぞしる ちくぜんに こまつなのしらすあえ ぎゅうにゅう くろごま ぼんけーき 	くりごはん みぞしる さんまのしおやき きのこのにくさらだ  ぎゅうにゅう じゃこだいず なし 	ちゅうかどんぶり あえもの すーぶ おちゃ おかし
28	29	30			
ごはん すきやきふうに みぞしる なし 	ごはん すましる さけのちゃんちゃんやき さつまいものあきさらだ ぎゅうにゅう なしの ぼっどけーき 	ごはん わふうすーぶ にこみはんぼーく ぞえ すていっくやさい ぎゅうにゅう とうふどーなつ 			



2020年 献立表



社会福祉法人 大阪婦人ホーム
十三保育園
(幼児食)



メディッシュフードサービス 作成

日曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	黄色 熱や力になる エネルギー源	赤色 血や肉になる たんぱく質源	緑色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 火	アマランサスご飯 パナナ 鶏の照り焼き トマトサラダ みそ汁	牛乳 せんべい きな粉プリン	米 アマランサス じゃが芋	鶏肉 わかめ 牛乳 豆乳 きな粉	トマト レタス 小松菜 パナナ
2 水	ご飯 柳川風煮 もずくの酢の物 みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米 米粉	牛肉 豆腐 もずく ちくわ 油揚げ 牛乳 豆乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 きゅうり えのき草 葉ねぎ
3 木	五目混ぜご飯 魚のから揚げ ゴマ和え みそ汁	牛乳 じゃこ ブルーツキんとん	米 さつまい	鶏肉 タラ ちくわ ひじき 豆腐 牛乳 じゃこ	ごぼう しめじ茸 人参 絹さや 小松菜 トマト キャベツ リンゴ ミカン
4 金	ご飯 オレンジ ホークビーンズ カリカリスティック野菜 オニオンスープ	牛乳 あずきういろ	米 じゃが芋 白玉粉	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ オレンジ おすき
5 土	豚肉丼ぶり ゆかり和え みそ汁	お茶 お菓子	米	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ 太もやし キャベツ 人参 白菜
7 月	ご飯 フルコギ風炒め 小松菜のナムル 中華スープ	牛乳 お好み焼き	米 春雨 米粉	牛肉 豆腐 牛乳 ちくわ 豚肉 かつお節	玉ねぎ 赤ピーマン しめじ茸 たら 小松菜 太もやし 人参 豆腐 キャベツ 葉ねぎ
8 火	ご飯 サケの塩焼き 昆布と豚肉の炒め物 みそ汁	牛乳 じゃこ大豆 パイナップル	米	サケ 昆布 豚肉 かまぼこ 牛乳 大豆 じゃこ	人参 インゲン かぼちゃ 玉ねぎ 葉ねぎ パイナップル
9 水	炊き込みご飯 リンゴ 納豆のかき揚げ 塩こうじ漬け みそ汁	牛乳 せんべい ぶどうジュースゼリー	米 さつまい 米粉	鶏肉 油揚げ 納豆 さつまい揚げ 牛乳	人参 しめじ茸 玉ねぎ きゅうり 大根 キャベツ リンゴ
10 木	ご飯 厚揚げ入りみそ炒め おかか和え すまし汁	牛乳 じゃが芋スコーン	米 こんにゃく じゃが芋 米粉	豚肉 厚揚げ ちくわ かまぼこ 牛乳 豆乳	大根 たけのこ 人参 干しシイタケ 小松菜 えのき草 三つ葉
11 金	ご飯 鶏肉の葱ソースかけ 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 じゃこ かぼちゃのきな粉団子	米 さつまい	鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳 じゃこ きな粉	葉ねぎ 切り干し大根 人参 玉ねぎ かぼちゃ 干しブドウ
12 土	チャーハン 中華サラダ スープ	お茶 お菓子	米	豚肉	玉ねぎ 人参 干しシイタケ 葉ねぎ 太もやし ほうれん草 白菜 コーン
14 月	ご飯 牛肉の甘辛炒め しらすの酢の物 みそ汁	牛乳 じゃこ ミカン寒天	米	牛肉 厚揚げ わかめ しらす 牛乳 じゃこ	玉ねぎ レンコン しめじ茸 黄ピーマン きゅうり 人参 小松菜
15 火	ご飯 サバのゴマみそ焼き ひじき油いため のっぺい汁	牛乳 みだらし団子	米 里芋 こんにゃく 白玉団子	サバ ひじき 油揚げ 鶏肉 牛乳 きな粉	人参 絹さや
16 水	ご飯 八宝菜 レバーの甘辛揚げ わかめスープ	牛乳 せんべい ココアプリン	米	豚肉 イカ 鶏肝臓 わかめ 牛乳 豆乳	白菜 たけのこ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きくらげ 豆腐
17 木	チキンライス 春雨サラダ 野菜スープ リンゴ	牛乳 じゃこ さつまいチップ	米 春雨 さつまい	鶏肉 牛乳 じゃこ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり レタス ズッキーニ コーン トマト リンゴ
18 金	玄米ご飯 パナナ 鶏むね肉の塩から揚げ ゴマネーズ和え みそ汁	牛乳 黒糖わらび餅	米 玄米 わらび餅粉	鶏肉 さつまい揚げ 牛乳 きな粉	小松菜 人参 太もやし カイワレ大根 パナナ
19 土	炊き込みご飯 お浸し みそ汁	お茶 お菓子	米 さつまい	鶏肉	ごぼう しめじ茸 人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ カイワレ大根
21 月	敬老の日				
22 火	秋分の日				
23 水	サケとおかかの混ぜご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 赤だし オレンジ	牛乳 じゃこ 焼き芋	米 さつまい	サケ かつお節 枝豆 豚肉 厚揚げ わかめ 牛乳 じゃこ	人参 小松菜 なめこ
24 木	ご飯 筑前煮 小松菜のしらす和え みそ汁	牛乳 黒ゴマパンケーキ	米 里芋 こんにゃく	鶏肉 しらす 豆腐 牛乳 豆乳	大根 たけのこ 人参 干しシイタケ 絹さや 小松菜 えのき草 葉ねぎ リンゴ
25 金	栗ご飯 サンマの塩焼き キノコの肉サラダ みそ汁	牛乳 じゃこ大豆 なし	米	サンマ 豚肉 しめじ茸 牛乳 大豆 じゃこ	くり レタス きゅうり エリンギ しめじ茸 舞茸 人参 玉ねぎ 葉ねぎ なし
26 土	中華丼 和え物 スープ	お茶 お菓子	米	豚肉	玉ねぎ 人参 白菜 太もやし ほうれん草 大根
28 月	ご飯 すき焼き風煮込み みそ汁 なし	牛乳 じゃこ お菓子3種	米 こんにゃく	牛肉 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳 じゃこ	玉ねぎ 人参 白菜 白ねぎ 玉ねぎ 葉ねぎ
29 火	ご飯 サケのちゃんちゃん焼き さつまいの秋サラダ すまし汁	牛乳 梨のホットケーキ	米 さつまい 米粉	サケ 大豆 豆腐 かまぼこ 牛乳 豆乳	玉ねぎ えのき草 キャベツ 人参 白ねぎ きゅうり コーン 三つ葉 なし
30 水	ご飯 煮込みハンバーグ 添え野菜 スティック野菜 和風スープ	牛乳 豆腐ドーナツ	米 じゃが芋 米粉	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 おから 牛乳 豆腐 きな粉	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー 人参 キャベツ

9月に入るとスーパーなどでは、夏野菜に変わり秋の野菜が並びはじめます。
子ども達の食事の量もこの時期を境に増えだし、成長している様子が伺えます。
秋の味覚をたっぷり食べ、体調管理に注意し食欲の秋を楽しみましょう！！



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成

2020年 献立表

社会福祉法人 大阪婦人ホーム
十三保育園
(乳幼児食)

メディッシュフードサービス 作成

日曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	黄色 熱や力になる エネルギー源	赤色 血や肉になる たんぱく質源	緑色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 火	アマランサスご飯 パナナ 鶏の照り焼き トマトサラダ みそ汁	牛乳 せんべい きな粉プリン	米 アマランサス じゃが芋	鶏肉 わかめ 牛乳 豆乳 きな粉	トマト レタス 小松菜 パナナ
2 水	ご飯 柳川風煮 もすくの酢の物 みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米 米粉	牛肉 豆腐 もすく ちくわ 油揚げ 牛乳 豆乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 きゅうり えのき草 葉ねぎ
3 木	五目混ぜご飯 魚のから揚げ ゴマ和え みそ汁	牛乳 じゃこ ブルーツキんとん	米 さつまい	鶏肉 タラ ちくわ ひじき 豆腐 牛乳 じゃこ	ごぼう しめじ茸 人参 絹さや 小松菜 トマト キャベツ リンゴ ミカン
4 金	ご飯 オレンジ ホークビーンズ カリカリストック野菜 オニオンスープ	牛乳 あずきういろ	米 じゃが芋 白玉粉	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ オレンジ おすき
5 土	豚肉丼ぶり ゆかり和え みそ汁	お茶 お菓子	米	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ 太もやし キャベツ 人参 白菜
7 月	ご飯 フルコギ風炒め 小松菜のナムル 中華スープ	牛乳 お好み焼き	米 春雨 米粉	牛肉 豆腐 牛乳 ちくわ 豚肉 かつお節	玉ねぎ 赤ピーマン しめじ茸 たら 小松菜 太もやし 人参 豆腐 キャベツ 葉ねぎ
8 火	ご飯 サケの塩焼き 昆布と豚肉の炒め物 みそ汁	牛乳 じゃこ大豆 パイナップル	米	サケ 昆布 豚肉 かまぼこ 牛乳 大豆 じゃこ	人参 インゲン かぼちゃ 玉ねぎ 葉ねぎ パイナップル
9 水	炊き込みご飯 リンゴ 納豆のかき揚げ 塩こうじ漬け みそ汁	牛乳 せんべい ぶどうジュースゼリー	米 さつまい 米粉	鶏肉 油揚げ 納豆 さつまい揚げ 牛乳	人参 しめじ茸 玉ねぎ きゅうり 大根 キャベツ リンゴ
10 木	ご飯 厚揚げ入りみそ炒め おかか和え すまし汁	牛乳 じゃが芋スコーン	米 こんにゃく じゃが芋 米粉	豚肉 厚揚げ ちくわ かまぼこ 牛乳 豆乳	大根 たけのこ 人参 干しシイタケ 小松菜 えのき草 三つ葉
11 金	ご飯 鶏肉の葱ソースかけ 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 じゃこ かぼちゃのきな粉団子	米 さつまい	鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳 じゃこ きな粉	葉ねぎ 切り干し大根 人参 玉ねぎ かぼちゃ 干しブドウ
12 土	チャーハン 中華サラダ スープ	お茶 お菓子	米	豚肉	玉ねぎ 人参 干しシイタケ 葉ねぎ 太もやし ほうれん草 白菜 コーン
14 月	ご飯 牛肉の甘辛炒め しらすの酢の物 みそ汁	牛乳 じゃこ ミカン寒天	米	牛肉 厚揚げ わかめ しらす 牛乳 じゃこ	玉ねぎ レンコン しめじ茸 黄ピーマン きゅうり 人参 小松菜
15 火	ご飯 サバのゴマみそ焼き ひじき油いため のっぺい汁	牛乳 みたらし団子 (2~5歳) みたらしじゃが芋 (1歳)	米 里芋 こんにゃく 白玉団子 じゃが芋	サバ ひじき 油揚げ 鶏肉 牛乳 きな粉	人参 絹さや
16 水	ご飯 八宝菜 レバーの甘辛揚げ わかめスープ	牛乳 せんべい ココアプリン	米	豚肉 イカ 鶏肝臓 わかめ 牛乳 豆乳	白菜 たけのこ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きくらげ 豆腐
17 木	チキンライス 春雨サラダ 野菜スープ リンゴ	牛乳 じゃこ さつまいチップ	米 春雨 さつまい	鶏肉 牛乳 じゃこ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり レタス ズッキーニ コーン トマト リンゴ
18 金	玄米ご飯 パナナ 鶏むね肉の塩から揚げ ゴマネーズ和え みそ汁	牛乳 黒糖わらび餅 (2~5歳) かぼちゃきな粉 (1歳)	米 玄米 わらび餅粉	鶏肉 さつまい揚げ 牛乳 きな粉	小松菜 人参 太もやし カイワレ大根 パナナ かぼちゃ
19 土	炊き込みご飯 お浸し みそ汁	お茶 お菓子	米 さつまい	鶏肉	ごぼう しめじ茸 人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ カイワレ大根
21 月	敬老の日				
22 火	秋分の日				
23 水	サケとおかかの混ぜご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 赤だし オレンジ	牛乳 じゃこ 焼き芋	米 さつまい	サケ かつお節 枝豆 豚肉 厚揚げ わかめ 牛乳 じゃこ	人参 小松菜 なめこ
24 木	ご飯 筑前煮 小松菜のしらす和え みそ汁	牛乳 黒ゴパンケーキ	米 里芋 こんにゃく 米粉	鶏肉 しらす 豆腐 牛乳 豆乳	大根 たけのこ 人参 干しシイタケ 絹さや 小松菜 えのき草 葉ねぎ リンゴ
25 金	栗ご飯 サンマの塩焼き キノコの肉サラダ みそ汁	牛乳 じゃこ大豆 なし	米	サンマ 豚肉 大豆 じゃこ	くり レタス きゅうり エリンギ しめじ茸 舞茸 人参 玉ねぎ 葉ねぎ なし
26 土	中華丼 和え物 スープ	お茶 お菓子	米	豚肉	玉ねぎ 人参 白菜 太もやし ほうれん草 大根
28 月	ご飯 すき焼き風煮込み みそ汁 なし	牛乳 じゃこ お菓子3種	米 こんにゃく	牛肉 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳 じゃこ	玉ねぎ 人参 白菜 白ねぎ 玉ねぎ 葉ねぎ
29 火	ご飯 サケのちゃんちゃん焼き さつまいの秋サラダ すまし汁	牛乳 梨のホットケーキ	米 さつまい 米粉	サケ 大豆 豆腐 かまぼこ 牛乳 豆乳	玉ねぎ えのき草 キャベツ 人参 白ねぎ きゅうり コーン 三つ葉 なし
30 水	ご飯 煮込みハンバーグ 添え野菜 スティック野菜 和風スープ	牛乳 豆腐ドーナツ	米 じゃが芋 米粉	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 おから 牛乳 豆腐 きな粉	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー 人参 キャベツ

9月に入るとスーパーなどでは、夏野菜に変わり秋の野菜が並びはじめます。
子ども達の食事の量もこの時期を境に増えだし、成長している様子が伺えます。
秋の味覚をたっぷり食べ、体調管理に注意し食欲の秋を楽しみましょう！！

メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成

2020年 献立表

社会福祉法人 大阪婦人ホーム
十三保育園
(乳児食)

メディッシュフードサービス 作成

日曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	黄色 熱や力になる エネルギー源	赤色 血や肉になる たんぱく質源	緑色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 火	アマランサスご飯 パナナ 鶏の照り焼き トマトサラダ みそ汁	牛乳 せんべい きな粉プリン	米 アマランサス じゃが芋	鶏肉 わかめ 牛乳 豆乳 きな粉	トマト レタス 小松菜 パナナ
2 水	ご飯 柳川風煮 もすくの酢の物 みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米 米粉	牛肉 豆腐 もすく ちくわ 油揚げ 牛乳 豆乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 きゅうり えのき草 葉ねぎ
3 木	五目混ぜご飯 魚のから揚げ ゴマ和え みそ汁	牛乳 じゃこ ブルーツキんとん	米 さつまい	鶏肉 タラ ちくわ ひじき 豆腐 牛乳 じゃこ	ごぼう しめじ茸 人参 絹さや 小松菜 トマト キャベツ リンゴ ミカン
4 金	ご飯 オレンジ ホークビーンズ カリカリスティック野菜 オニオンスープ	牛乳 あずきいろいろ	米 じゃが芋 白玉粉	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ オレンジ おすき
5 土	豚肉丼ぶり ゆかり和え みそ汁	お茶 お菓子	米	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ 太もやし キャベツ 人参 白菜
7 月	ご飯 フルコギ風炒め 小松菜のナムル 中華スープ	牛乳 お好み焼き	米 春雨 米粉	牛肉 豆腐 牛乳 ちくわ 豚肉 かつお節	玉ねぎ 赤ピーマン しめじ茸 たら 小松菜 太もやし 人参 豆腐 キャベツ 葉ねぎ
8 火	ご飯 サケの塩焼き 昆布と豚肉の炒め物 みそ汁	牛乳 じゃこ大豆 パイナップル	米	サケ 昆布 豚肉 かまぼこ 牛乳 大豆 じゃこ	人参 インゲン かぼちゃ 玉ねぎ 葉ねぎ パイナップル
9 水	炊き込みご飯 リンゴ 納豆のかき揚げ 塩こうじ漬け みそ汁	牛乳 せんべい ぶどうジュースゼリー	米 さつまい 米粉	鶏肉 油揚げ 納豆 さつまい揚げ 牛乳	人参 しめじ茸 玉ねぎ きゅうり 大根 キャベツ リンゴ
10 木	ご飯 厚揚げ入りみそ炒め おかか和え すまし汁	牛乳 じゃが芋スコーン	米 こんにゃく じゃが芋 米粉	豚肉 厚揚げ ちくわ かまぼこ 牛乳 豆乳	大根 たけのこ 人参 干しシイタケ 小松菜 えのき草 三つ葉
11 金	ご飯 鶏肉の葱ソースかけ 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 じゃこ かぼちゃのきな粉団子	米 さつまい	鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳 じゃこ きな粉	葉ねぎ 切り干し大根 人参 玉ねぎ かぼちゃ 干しブドウ
12 土	チャーハン 中華サラダ スープ	お茶 お菓子	米	豚肉	玉ねぎ 人参 干しシイタケ 葉ねぎ 太もやし ほうれん草 白菜 コーン
14 月	ご飯 牛肉の甘辛炒め しらすの酢の物 みそ汁	牛乳 じゃこ ミカン寒天	米	牛肉 厚揚げ わかめ しらす 牛乳 じゃこ	玉ねぎ レンコン しめじ茸 黄ピーマン きゅうり 人参 小松菜
15 火	ご飯 サバのゴマみそ焼き ひじき油いため のっぺい汁	牛乳 みたらし団子(2歳) みたらしじゃが芋(1歳)	米 里芋 こんにゃく 白玉団子 じゃが芋	サバ ひじき 油揚げ 鶏肉 牛乳 きな粉	人参 絹さや
16 水	ご飯 八宝菜 レバーの甘辛揚げ わかめスープ	牛乳 せんべい ココアプリン	米	豚肉 イカ 鶏肝臓 わかめ 牛乳 豆乳	白菜 たけのこ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きくらげ 豆腐
17 木	チキンライス 春雨サラダ 野菜スープ リンゴ	牛乳 じゃこ さつまいチップ	米 春雨 さつまい	鶏肉 牛乳 じゃこ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり レタス ズッキーニ コーン トマト リンゴ
18 金	玄米ご飯 パナナ 鶏むね肉の塩から揚げ ゴマネーズ和え みそ汁	牛乳 黒糖わらび餅(2歳) かぼちゃきな粉(1歳)	米 玄米 わらび餅粉	鶏肉 さつまい揚げ 牛乳 きな粉	小松菜 人参 太もやし カイワレ大根 パナナ かぼちゃ
19 土	炊き込みご飯 お浸し みそ汁	お茶 お菓子	米 さつまい	鶏肉	ごぼう しめじ茸 人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ カイワレ大根
21 月	敬老の日				
22 火	秋分の日				
23 水	サケとおかかの混ぜご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 赤だし オレンジ	牛乳 じゃこ 焼き芋	米 さつまい	サケ かつお節 枝豆 豚肉 厚揚げ わかめ 牛乳 じゃこ	人参 小松菜 なめこ
24 木	ご飯 筑前煮 小松菜のしらす和え みそ汁	牛乳 黒ゴパンケーキ	米 里芋 こんにゃく 米粉	鶏肉 しらす 豆腐 牛乳 豆乳	大根 たけのこ 人参 干しシイタケ 絹さや 小松菜 えのき草 葉ねぎ リンゴ
25 金	栗ご飯 サンマの塩焼き キノコの肉サラダ みそ汁	牛乳 じゃこ大豆 なし	米	サンマ 豚肉 大豆 じゃこ	くり レタス きゅうり エリンギ しめじ茸 舞茸 人参 玉ねぎ 葉ねぎ なし
26 土	中華丼 和え物 スープ	お茶 お菓子	米	豚肉	玉ねぎ 人参 白菜 太もやし ほうれん草 大根
28 月	ご飯 すき焼き風煮込み みそ汁 なし	牛乳 じゃこ お菓子3種	米 こんにゃく	牛肉 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳 じゃこ	玉ねぎ 人参 白菜 白ねぎ 玉ねぎ 葉ねぎ
29 火	ご飯 サケのちゃんちゃん焼き さつまいの秋サラダ すまし汁	牛乳 梨のホットケーキ	米 さつまい 米粉	サケ 大豆 豆腐 かまぼこ 牛乳 豆乳	玉ねぎ えのき草 キャベツ 人参 白ねぎ きゅうり コーン 三つ葉 なし
30 水	ご飯 煮込みハンバーグ 添え野菜 スティック野菜 和風スープ	牛乳 豆腐ドーナツ	米 じゃが芋 米粉	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 おから 牛乳 豆腐 きな粉	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー 人参 キャベツ

9月に入るとスーパーなどでは、夏野菜に変わり秋の野菜が並びはじめます。
子ども達の食事の量もこの時期を境に増えだし、成長している様子が伺えます。
秋の味覚をたっぷり食べ、体調管理に注意し食欲の秋を楽しみましょう!!

メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成



2020年 献立表



社会福祉法人 大阪婦人ホーム
十三保育園
(初期食 5～6カ月頃)



メディッシュフードサービス 作成

日曜日	献立名 (昼食)	黄色 熱や力になる エネルギー源	赤色 血や肉になる たんぱく質源	緑色 体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源
1 火	おかゆ すまし汁 魚のトマト煮 トロトロ煮	米 ジャガ芋	タイ	小松菜 トマト レタス
2 水	おかゆ すまし汁 豆腐の煮物 きゅうりのコロコロ煮	米	豆腐	玉ねぎ 人参 きゅうり
3 木	おかゆ すまし汁 魚のおろし煮 小松菜の煮物	米	カレイ	キャベツ 大根 小松菜 人参
4 金	おかゆ オニオンスープ 大豆とじゃが芋の煮物 スティック野菜	米 ジャガ芋	大豆	玉ねぎ
5 土	豆腐のおじや 煮びたし すまし汁	米	豆腐	きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 白菜
7 月	おかゆ 小松菜のスープ 豆腐のとろみ煮 野菜の煮物	米	豆腐	小松菜 人参 キャベツ
8 火	おかゆ すまし汁 魚の野菜あん ブロッコリーの煮びたし	米	タイ	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー
9 水	おかゆ すまし汁 豆腐のおろし煮 スティック野菜	米	豆腐	玉ねぎ キャベツ 大根 人参 きゅうり
10 木	おかゆ すまし汁 豆腐と野菜の煮物 おおか煮	米	豆腐 かつお節	玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 小松菜
11 金	おかゆ すまし汁 魚のおおさ煮 人参のやわらか煮	米	カレイ 青のり	玉ねぎ キャベツ
12 土	魚のおじや 煮びたし スープ	米	タイ	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 白菜
14 月	おかゆ すまし汁 豆腐の煮物 野菜のコロコロ煮	米	豆腐	玉ねぎ 小松菜 きゅうり 人参
15 火	おかゆ とろみスープ 魚のおろし煮 キャベツのくたくた煮	米	タイ	玉ねぎ ほうれん草 大根 キャベツ 人参
16 水	おかゆ すまし汁 豆腐の炒り煮 白菜の煮びたし	米	豆腐	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白菜
17 木	おかゆ スープ 魚のおおか煮 レタスの温サラダ	米	カレイ かつお節	トマト 玉ねぎ レタス 人参 きゅうり
18 金	おかゆ すまし汁 豆腐のとろみ煮 小松菜の煮びたし	米 ジャガ芋	豆腐	玉ねぎ 小松菜 人参
19 土	豆腐のおじや 煮びたし すまし汁	米 さつま芋	豆腐	人参 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ
21 月	敬老の日			
22 火	秋分の日			
23 水	おかゆ すまし汁 豆腐のおおさ煮 スティック人参	米	豆腐 青のり	玉ねぎ 小松菜 人参
24 木	おかゆ すまし汁 豆腐の人参おろしかけ 小松菜のとろみ煮	米	豆腐	大根 人参 小松菜
25 金	おかゆ すまし汁 魚のおおか煮 野菜の煮物	米 さつま芋	タイ かつお節	玉ねぎ レタス きゅうり 人参
26 土	魚のおじや 煮びたし すまし汁	米	カレイ	玉ねぎ ブロッコリー 白菜 人参 大根 ほうれん草
28 月	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁	米	豆腐	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草
29 火	おかゆ すまし汁 魚の野菜あん 大豆の煮物	米	タイ 大豆	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参
30 水	おかゆ スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮びたし	米 ジャガ芋	豆腐	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 人参

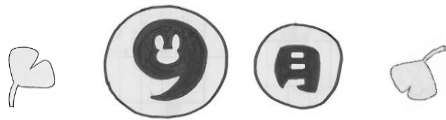
9月に入るとスーパーなどでは、夏野菜に変わり秋の野菜が並びはじめます。
子ども達の食事の量もこの時期を境に増えだし、成長している様子が伺えます。
秋の味覚をたっぷり食べ、体調管理に注意し食欲の秋を楽しみましょう！！



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成

















2020年 献立表



社会福祉法人 大阪婦人ホーム
十三保育園
(中期食 7~8カ月頃)
メディッシュフードサービス 作成



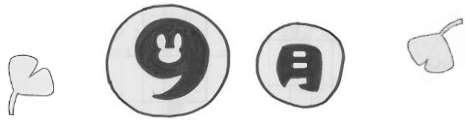
日曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	黄色 熱や力になる エネルギー源	赤色 血や肉になる たんぱく質源	緑色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 火	おかゆ すまし汁 魚のトマト煮 トトロコ煮	バナナ 	米 ジャガイモ	タイ	小松菜 トマト /バナナ レタス
2 水	おかゆ すまし汁 豆腐の煮物 きゅうりのコロコロ煮	スイートパンプキン	米	豆腐	玉ねぎ 人参 /かぼちゃ きゅうり
3 木	おかゆ すまし汁 魚のおろし煮 小松菜の煮物	フルーツきんとん	米 /さつまい	カレイ	キャベツ 大根 /リンゴ 小松菜 人参
4 金	おかゆ オニオンスープ 大豆とじゃが芋の煮物 スティック野菜	オレンジ	米 ジャガイモ	大豆	玉ねぎ /オレンジ  きゅうり 人参
5 土	豆腐のおじや 煮びたし すまし汁	お菓子	米	豆腐	玉ねぎ フロッコリー キャベツ 人参 白菜
7 月	おかゆ 小松菜のスープ 豆腐のとろみ煮 野菜の煮物	焼き芋	米 /さつまい	豆腐	小松菜 人参 キャベツ
8 火	おかゆ すまし汁 魚の野菜あん フロッコリーの煮びたし	人参と大豆のおかか煮	米	タイ /大豆 かつお節	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ /人参 フロッコリー
9 水	おかゆ すまし汁 豆腐のおろし煮 スティック野菜	さつまいとリンゴのコロコロ煮	米 /さつまい	豆腐	玉ねぎ キャベツ 大根 /リンゴ 人参 きゅうり
10 木	おかゆ すまし汁 豆腐と野菜の煮物 おかか煮	ふかし芋	米 /ジャガイモ	豆腐 かつお節	玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 小松菜
11 金	おかゆ すまし汁 魚のおおさ煮 人参のやわらか煮	かぼちゃきな粉団子	米	カレイ 青のり /きな粉	玉ねぎ キャベツ /かぼちゃ 人参
12 土	魚のおじや 煮びたし スープ	お菓子	米	タイ	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 白菜
14 月	おかゆ すまし汁 豆腐の煮物 野菜のコロコロ煮	バナナ	米	豆腐	玉ねぎ 小松菜 /バナナ きゅうり 人参 
15 火	おかゆ とうもろこしスープ 魚のおろし煮 キャベツのくたくた煮	青のりポテト	米 /ジャガイモ	タイ /青のり	玉ねぎ ほうれん草 大根 キャベツ 人参
16 水	おかゆ すまし汁 豆腐の炒り煮 白菜の煮びたし	リンゴ	米	豆腐	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 /リンゴ 白菜
17 木	おかゆ スープ 魚のおかか煮 レタスの温サラダ	さつまい芋煮	米 /さつまい	カレイ かつお節	トマト 玉ねぎ レタス 人参 きゅうり
18 金	おかゆ すまし汁 豆腐のとろみ煮 小松菜の煮びたし	かぼちゃきな粉	米 ジャガイモ	豆腐 /きな粉	玉ねぎ /かぼちゃ 小松菜 人参
19 土	豆腐のおじや 煮びたし すまし汁	お菓子	米	豆腐	人参 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ
21 月	敬老の日				
22 火	秋分の日				
23 水	おかゆ すまし汁 豆腐のおおさ煮 スティック人参	さつまいオレンジ煮	米 /さつまい	豆腐 青のり	玉ねぎ 小松菜 /オレンジ 人参
24 木	おかゆ すまし汁 豆腐の人参おろしかけ 小松菜のとろみ煮	バナナ 	米	豆腐	大根 人参 /バナナ 小松菜
25 金	おかゆ すまし汁 魚のおかか煮 野菜の煮物	リンゴ 	米 さつまい	タイ かつお節	玉ねぎ /リンゴ レタス きゅうり 人参
26 土	魚のおじや 煮びたし すまし汁	お菓子	米	カレイ	玉ねぎ フロッコリー 白菜 人参  大根 ほうれん草
28 月	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁	ふかし芋	米 /ジャガイモ	豆腐	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草
29 火	おかゆ すまし汁 魚の野菜あん 大豆の煮物	フルーツきんとん	米 /さつまい	タイ 大豆	キャベツ 玉ねぎ きゅうり /オレンジ 人参
30 水	おかゆ スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮びたし	バナナきな粉	米 ジャガイモ	豆腐 /きな粉	フロッコリー 玉ねぎ /バナナ キャベツ 人参

9月に入るとスーパーなどでは、夏野菜に変わり秋の野菜が並びはじめます。
子ども達の食事の量もこの時期を境に増えだし、成長している様子が伺えます。
秋の味覚をたっぷり食べ、体調管理に注意し食欲の秋を楽しみましょう！！



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成





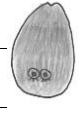













2020年 献立表



社会福祉法人 大阪婦人ホーム
 十三保育園
 (後期食 9~11カ月頃)
 メディッシュフードサービス 作成



日曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 火	軟飯 すまし汁 鶏肉のトマト煮 トロトロ煮	バナナ 	米 ジャガイモ	鶏肉 わかめ	小松菜 トマト / バナナ レタス
2 水	軟飯 すまし汁 肉豆腐 きゅうりのコロコロ煮	スイートパンプキン	米	牛肉 豆腐	玉ねぎ 人参 / かぼちゃ きゅうり
3 木	軟飯 すまし汁 魚のおろし煮 そばろ煮	フルーツきんとん	米 / さつまい	カレイ 豚肉	キャベツ 大根 / リンゴ 小松菜 人参
4 金	軟飯 オニオンスープ ホークビーンズ スティック野菜	オレンジ	米 ジャガイモ	豚肉 大豆	玉ねぎ / オレンジ  きゅうり 人参
5 土	豚肉丼ぶり (軟飯) 煮びたし すまし汁	お菓子	米	豚肉	玉ねぎ 太もやし キャベツ 人参 白菜
7 月	軟飯 小松菜のスープ 牛肉ともやしのとろみ煮 野菜の煮物	焼き芋	米 / さつまい	牛肉	小松菜 太もやし 人参 キャベツ
8 火	軟飯 すまし汁 魚の野菜あん ブロッコリーの煮びたし	人参と大豆のおかか煮	米	タイ / 大豆 かつお節	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ / 人参 ブロッコリー
9 水	軟飯 すまし汁 鶏肉と大根の煮物 スティック野菜	さつまいとリンゴのコロコロ煮	米 / さつまい	鶏肉	玉ねぎ キャベツ 大根 / リンゴ 人参 きゅうり
10 木	軟飯 すまし汁 豚肉と野菜の煮物 おかか煮	ふかし芋	米 / ジャガイモ	豚肉 かつお節	玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 小松菜
11 金	軟飯 すまし汁 鶏肉の照り煮 わかめの煮びたし	かぼちゃきな粉団子	米	鶏肉 / きな粉 わかめ	玉ねぎ キャベツ / かぼちゃ 人参
12 土	炊き込みご飯 (軟飯) 温サラダ スープ	お菓子	米	豚肉	玉ねぎ コーン 太もやし ほうれん草 人参 白菜
14 月	軟飯 すまし汁 肉豆腐 さっぱり煮	バナナ	米	牛肉 豆腐 わかめ しらす	玉ねぎ 小松菜 / バナナ  きゅうり 人参
15 火	軟飯 たらみスープ 魚のおろし煮 ひじきの煮物	みたらしじゃが芋	米 / ジャガイモ	タイ ひじき	玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 絹さや
16 水	軟飯 すまし汁 豚肉と野菜の煮物 わかめの煮びたし	リンゴ	米	豚肉 わかめ	チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 人参 / リンゴ
17 木	軟飯 スープ 春雨のそばろ煮 レタスの温サラダ	さつまい甘煮	米 春雨 / さつまい	鶏肉	トマト 玉ねぎ レタス コーン 人参 きゅうり
18 金	軟飯 すまし汁 鶏ともやしの煮物 小松菜の煮びたし	かぼちゃきな粉	米 ジャガイモ	鶏肉 / きな粉	玉ねぎ 太もやし / かぼちゃ 小松菜 人参
19 土	炊き込みご飯 (軟飯) 煮びたし すまし汁	お菓子	米	鶏肉	人参 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ
21 月	敬老の日				
22 火	秋分の日				
23 水	軟飯 すまし汁 豆腐のそばろあんかけ スティック人参	さつまいオレンジ煮	米 / さつまい	豆腐 豚肉	玉ねぎ 小松菜 / オレンジ 人参
24 木	軟飯 すまし汁 筑前煮 しらす煮	バナナ 	米 里芋	鶏肉 しらす	大根 人参 絹さや / バナナ 小松菜
25 金	軟飯 すまし汁 魚のおかか煮 肉サラダ	なし 	米 さつまい	タイ かつお節 豚肉	玉ねぎ / なし レタス きゅうり 人参
26 土	豚肉丼ぶり (軟飯) 煮びたし すまし汁	お菓子	米	豚肉	もやし 白菜 人参 大根 ほうれん草 
28 月	軟飯 すき焼き風煮込み すまし汁	なし	米	牛肉 豆腐	玉ねぎ 人参 白菜 / なし ほうれん草
29 火	軟飯 すまし汁 魚の野菜あん 大豆の煮物	フルーツきんとん	米 / さつまい	タイ 大豆	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン / オレンジ 人参
30 水	軟飯 スープ 煮込みハンバーグ キャベツの煮びたし	バナナきな粉	米 ジャガイモ	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 / きな粉	ブロッコリー 玉ねぎ / バナナ キャベツ 人参

9月に入るとスーパーなどでは、夏野菜に変わり秋の野菜が並びはじめます。
 子ども達の食事の量もこの時期を境に増えだし、成長している様子が伺えます。
 秋の味覚をたっぷり食べ、体調管理に注意し食欲の秋を楽しみましょう!!



メディッシュフードサービス
 管理栄養士 作成



2020年 献立表

社会福祉法人 大阪婦人ホーム
十三保育園
(完了期食 12カ月頃～)

メディッシュフードサービス 作成

日曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	黄色 熱や力になる エネルギー源	赤色 血や肉になる たんぱく質源	緑色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 火	アマランサスご飯 パナナ 鶏の照り焼き トマトサラダ みそ汁	牛乳 せんべい きな粉プリン	米 アマランサス じゃが芋	鶏肉 わかめ 牛乳 豆乳 きな粉	トマト レタス 小松菜 パナナ
2 水	ご飯 柳川風煮 もすくの酢の物 みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米 米粉	牛肉 豆腐 もすく ちくわ 油揚げ 牛乳 豆乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 きゅうり えのき草 葉ねぎ
3 木	五目混ぜご飯 魚のから揚げ ゴマ和え みそ汁	牛乳 じゃこ ブルーツキんとん	米 さつまい	鶏肉 タラ ちくわ ひじき 豆腐 牛乳 じゃこ	ごぼう しめじ茸 人参 絹さや 小松菜 トマト キャベツ リンゴ ミカン
4 金	ご飯 オレンジ ホークビーンズ カリカリスティック野菜 オニオンスープ	牛乳 パナナ	米 じゃが芋	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 きゅうり 玉ねぎ オレンジ パナナ
5 土	豚肉丼ぶり ゆかり和え みそ汁	お茶 お菓子	米	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ 太もやし キャベツ 人参 白菜
7 月	ご飯 フルコギ風炒め 小松菜のナムル 中華スープ	牛乳 お好み焼き	米 春雨 米粉	牛肉 豆腐 牛乳 ちくわ 豚肉 かつお節	玉ねぎ 赤ピーマン しめじ茸 たら 小松菜 太もやし 人参 豆腐 キャベツ 葉ねぎ
8 火	ご飯 サケの塩焼き 昆布と豚肉の炒め物 みそ汁	牛乳 じゃこ大豆 パイナップル	米	サケ 昆布 豚肉 かまぼこ 牛乳 大豆 じゃこ	人参 インゲン かぼちゃ 玉ねぎ 葉ねぎ パイナップル
9 水	炊き込みご飯 リンゴ 納豆のかき揚げ 塩こうじ漬け みそ汁	牛乳 せんべい ぶどうジュースゼリー	米 さつまい 米粉	鶏肉 油揚げ 納豆 さつまい揚げ 牛乳	人参 しめじ茸 玉ねぎ きゅうり 大根 キャベツ リンゴ
10 木	ご飯 厚揚げ入りみそ炒め おかか和え すまし汁	牛乳 じゃが芋スコーン	米 こんにゃく じゃが芋 米粉	豚肉 厚揚げ ちくわ かまぼこ 牛乳 豆乳	大根 たけのこ 人参 干しシイタケ 小松菜 えのき草 三つ葉
11 金	ご飯 鶏肉の葱ソースかけ 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 じゃこ かぼちゃのきな粉団子	米 さつまい	鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳 じゃこ きな粉	葉ねぎ 切り干し大根 人参 玉ねぎ かぼちゃ 干しブドウ
12 土	チャーハン 中華サラダ スープ	お茶 お菓子	米	豚肉	玉ねぎ 人参 干しシイタケ 葉ねぎ 太もやし ほうれん草 白菜 コーン
14 月	ご飯 牛肉の甘辛炒め しらすの酢の物 みそ汁	牛乳 じゃこ ミカン寒天	米	牛肉 厚揚げ わかめ しらす 牛乳 じゃこ	玉ねぎ レンコン しめじ茸 黄ピーマン きゅうり 人参 小松菜
15 火	ご飯 サバのゴマみそ焼き ひじき油いため のっぺい汁	牛乳 みたらしじゃが芋	米 里芋 こんにゃく じゃが芋	サバ ひじき 油揚げ 鶏肉 牛乳 きな粉	人参 絹さや
16 水	ご飯 八宝菜 レバーの甘辛揚げ わかめスープ	牛乳 せんべい ココアプリン	米	豚肉 イカ 鶏肝臓 わかめ 牛乳 豆乳	白菜 たけのこ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きくらげ 豆腐
17 木	チキンライス 春雨サラダ 野菜スープ リンゴ	牛乳 じゃこ さつまいチップ	米 春雨 さつまい	鶏肉 牛乳 じゃこ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり レタス ズッキーニ コーン トマト リンゴ
18 金	玄米ご飯 パナナ 鶏むね肉の塩から揚げ ゴマネーズ和え みそ汁	牛乳 かぼちゃきな粉	米 玄米	鶏肉 さつまい揚げ カイワレ大根 牛乳 きな粉	小松菜 人参 太もやし カイワレ大根 パナナ かぼちゃ
19 土	炊き込みご飯 お浸し みそ汁	お茶 お菓子	米 さつまい	鶏肉	ごぼう しめじ茸 人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ カイワレ大根
21 月	敬老の日				
22 火	秋分の日				
23 水	サケとおかかの混ぜご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 赤だし オレンジ	牛乳 じゃこ 焼き芋	米 さつまい	サケ かつお節 枝豆 豚肉 厚揚げ わかめ 牛乳 じゃこ	人参 小松菜 なめこ
24 木	ご飯 筑前煮 小松菜のしらす和え みそ汁	牛乳 黒ゴマパンケーキ	米 里芋 こんにゃく じゃが芋	鶏肉 しらす 豆腐 牛乳 豆乳	大根 たけのこ 人参 干しシイタケ 絹さや 小松菜 えのき草 葉ねぎ リンゴ
25 金	栗ご飯 サンマの塩焼き キノコの肉サラダ みそ汁	牛乳 じゃこ大豆 なし	米	サンマ 豚肉 しめじ茸 牛乳 大豆 じゃこ	くり レタス きゅうり エリンギ しめじ茸 舞茸 人参 玉ねぎ 葉ねぎ なし
26 土	中華丼 和え物 スープ	お茶 お菓子	米	豚肉	玉ねぎ 人参 白菜 太もやし ほうれん草 大根
28 月	ご飯 ずき焼き風煮込み みそ汁 なし	牛乳 じゃこ お菓子3種	米 こんにゃく	牛肉 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳 じゃこ	玉ねぎ 人参 白菜 白ねぎ 玉ねぎ 葉ねぎ
29 火	ご飯 サケのちゃんちゃん焼き さつまいの秋サラダ すまし汁	牛乳 梨のホットケーキ	米 さつまい 米粉	サケ 大豆 豆腐 かまぼこ 牛乳 豆乳	玉ねぎ えのき草 キャベツ 人参 白ねぎ きゅうり コーン 三つ葉 なし
30 水	ご飯 煮込みハンバーグ 添え野菜 スティック野菜 和風スープ	牛乳 豆腐ドーナツ	米 じゃが芋 米粉	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 おから 牛乳 豆腐 きな粉	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー 人参 キャベツ

9月に入るとスーパーなどでは、夏野菜に変わり秋の野菜が並びはじめます。
子ども達の食事の量もこの時期を境に増えだし、成長している様子が伺えます。
秋の味覚をたっぷり食べ、体調管理に注意し食欲の秋を楽しみましょう！！

メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成