2019年度

離乳食献立表

※木曜日の朝までに食べていない食べられない食材にチェックをして頂き、１枚に名前を書いて持ってきてください。２週間の献立をのせています。裏も見てください。

なまえ（　　）

日付		献立名	材料名	おやつ
28月	初期（ゴックン）	お粥　人参　大根	米/にんじん/だいこん/	プルーン入り蒸しパン （ホットケーキミックス粉・プルーン・牛乳）
	中期（モグモグ）	お粥　鮭の味噌風味煮	米/さけ/たまねぎ/にんじん/だいこん/だしかつお/こんぶ(だし用)/味噌/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	親子丼(お粥)　三平汁	米/鶏肉/高野豆腐/たまねぎ/卵/片栗粉/だしかつお/しょうゆ/本みりん/三温糖/鮭/さといも(冷)/にんじん/だいこん/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	完了期（パクパク）	親子丼(軟飯)　三平汁　果物	米/鶏肉/高野豆腐/たまねぎ/グリンピース(冷)/卵/片栗粉/だしかつお/しょうゆ/本みりん/三温糖/刻みのり/さけ/さつま揚げ/さといも(冷)/にんじん/だいこん/ごぼう/葉ねぎ/だしかつお/こんぶ(だし用)/味噌/なし/	
29火	初期（ゴックン）	お粥　人参　かぶ	米/にんじん/かぶ/	ふかし芋 （さつまいも）
	中期（モグモグ）	お粥　鶏ささみと野菜のだし煮	米/鶏ささみ/にんじん/かぶ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥　カレイの磯辺揚げ　いんげんとささみのお浸し　味噌汁	米/かれい/あおのり/小麦粉/片栗粉/なたね油/いんげんまめ/にんじん/鶏ささみ/しょうゆ/かぶ/にんじん/こんぶ(だし用)/いわし(煮干し)/味噌/	
	完了期（パクパク）	軟飯　ちくわ磯辺揚げ　いんげんのピーナツバター和え　味噌汁	米/ちくわ/あおのり/小麦粉/片栗粉/なたね油/いんげんまめ/にんじん/鶏ささみ/ピーナツバター/しょうゆ/三温糖/かぶ/えのきたけ/にんじん/こんぶ(だし用)/いわし(煮干し)/味噌/	
30水	初期（ゴックン）	パン粥　じゃがいも　玉葱	食パン/育児用ミルク/じゃがいも/たまねぎ/	のりしおにぎり （米・あおのり・白ごま・塩）
	中期（モグモグ）	パン粥　ホコホコポテト	食パン/育児用ミルク/鶏ささみ/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/きゅうり/	
	後期（カミカミ）	ロールパン　ミートオムレツ　ゆで野菜　スープ	ロールパン/卵/豚ひき肉/たまねぎ/じゃがいも/塩/三温糖/こんぶ(だし用)/だしかつお/牛乳/にんじん/きゅうり/鶏肉/はくさい/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/塩/	
	完了期（パクパク）	ロールパン　カレーミートオムレツ　マカロニサラダ　スープ	ロールパン/卵/豚ひき肉/たまねぎ/赤ピーマン/ピーマン/じゃがいも/カレールウ/ウスターソース/塩/三温糖/コンソメ/牛乳/マカロニ/ツナ/にんじん/きゅうり/キャベツ/マヨネーズ/塩/鶏肉/はくさい/にんじん/しいたけ/コンソメ/塩/	
31木	初期（ゴックン）	お粥　ほうれんそう　大根	米/ほうれんそう/片栗粉/だいこん/	かぼちゃマフィン （小麦粉・かぼちゃ・三温糖・バター・卵・牛乳）
	中期（モグモグ）	青菜粥　ささみと根菜のほんのり味噌煮	米/ほうれんそう/鶏ささみ/だいこん/にんじん/さといも/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥　大根と豚肉のみそ煮　白和え	米/豚肉/だいこん/にんじん/さといも/いんげんまめ(冷)/三温糖/しょうゆ/味噌/こんぶ(だし用)/だしかつお/ほうれんそう/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/木綿豆腐/三温糖/塩/しょうゆ/	
	完了期（パクパク）	軟飯　大根と豚肉のみそ煮　白和え	米/豚肉/だいこん/にんじん/板こんにゃく/さといも/いんげんまめ(冷)/三温糖/しょうゆ/本みりん/味噌/なたね油/こんぶ(だし用)/だしかつお/ほうれんそう/にんじん/しめじ/こんぶ(だし用)/だしかつお/しょうゆ/三温糖/塩/木綿豆腐/すりごま/三温糖/塩/しょうゆ/	
01金	初期（ゴックン）	お粥　じゃがいも　人参	米/じゃがいも/にんじん/	ジャムロール （食パン・りんごジャム）
	中期（モグモグ）	お粥　鮭のカラフル野菜あんかけ	米/紅鮭/たまねぎ/きゅうり/にんじん/じゃがいも/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥　鮭のチーズマヨ焼き　ゆで野菜　トマトスープ	米/鮭/たまねぎ/塩/マヨネーズ/粉チーズ/きゅうり//にんじん/じゃがいも/たまねぎ/ホールトマト缶詰/三温糖/こんぶ(だし用)/だしかつお/塩/	
	完了期（パクパク）	軟飯　鮭のグラタン焼き　きゅうりの黒ごまサラダ　トマトスープ	米/鮭/たまねぎ/マッシュルーム/塩/マヨネーズ/生クリーム/粉チーズ/パセリ粉/きゅうり/ブロッコリー/にんじん/黒ごま/塩/しょうゆ/ベーコン/じゃがいも/たまねぎ/しめじ/ホールトマト缶詰/コンソメ/塩/	
02土	初期（ゴックン）	おじや	米/はくさい/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	中期（モグモグ）	おじや	米/はくさい/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	後期（カミカミ）	お粥の中華丼風	米/豚肉/はくさい/にんじん/三温糖/しょうゆ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	完了期（パクパク）	皿うどん　果物	揚げ麺/豚肉/しょうが/酒/はくさい/にんじん/もやし/にら/三温糖/しょうゆ/こしょう/中華だしの素/片栗粉/バナナ/	

2019年度

離乳食献立表

※木曜日の朝までに食べていない食べられない食材にチェックをして頂き、１枚に名前を書いて持ってきてください。２週間の献立をのせています。裏も見てください。

なまえ（　　）

日付				
04月	初期（ゴックン）	振替休日		
	中期（モグモグ）			
	後期（カミカミ）			
	完了期（パクパク）			
05火	初期（ゴックン）	お粥　大豆　さつまいも	米/だいず水煮缶詰/さつまいも/	プルーン入りパンケーキ （ホットケーキ粉・プルーン・牛乳）
	中期（モグモグ）	ひじき粥　鰆の味噌風味煮	米/干しひじき/さわら/にんじん/だいず水煮缶詰/はくさい/さつまいも/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	後期（カミカミ）	お粥　焼き魚　ひじき豆　さつま汁	米/さわら/塩/干しひじき/油揚げ/にんじん/だいず水煮缶詰/だしかつお/三温糖/しょうゆ/本みりん/鶏肉/はくさい/にんじん/さつまいも/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	完了期（パクパク）	軟飯　焼き魚　ひじき豆　さつま汁	米/さば/塩/干しひじき/油揚げ/にんじん/だいず水煮缶詰/いんげんまめ(冷)/つきこんにゃく/ごま油/だしかつお/三温糖/しょうゆ/本みりん/鶏肉/葉ねぎ/はくさい/にんじん/さつまいも/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
06水	初期（ゴックン）	お粥　人参　じゃがいも	米/にんじん/じゃがいも/	柿のケーキ （ホットケーキミックス粉・卵・三温糖・なたね油・柿）
	中期（モグモグ）	お粥　ホコホコポテト	米/じゃがいも/鶏ささみ/たまねぎ/にんじん/キャベツ/	
	後期（カミカミ）	お粥　肉じゃが　納豆とキャベツのしょうゆ和え	米/牛肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/三温糖/本みりん/しょうゆ/だしかつお/こんぶ(だし用)/挽きわり納豆/キャベツ/にんじん/わかめ(乾)/しょうゆ/	
	完了期（パクパク）	軟飯　肉じゃが　納豆マヨ和え	米/牛肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/いんげんまめ(冷)/糸こんにゃく/三温糖/本みりん/しょうゆ/だしかつお/こんぶ(だし用)/挽きわり納豆/キャベツ/にんじん/わかめ(乾)/しょうゆ/マヨネーズ/糸かつお/	
07木	初期（ゴックン）	お粥　人参　玉葱	米/にんじん/たまねぎ/	シュガートースト （食パン・マーガリン・グラニュー糖）
	中期（モグモグ）	お粥　ささみと野菜のだし煮	米/鶏ささみ/にんじん/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥　ささみチーズフライ　ゆで野菜　卵スープ	米/鶏ささみ/卵/小麦粉/パン粉/粉チーズ/なたね油/塩/にんじん/きゅうり/卵/たまねぎ/葉ねぎ/塩/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	完了期（パクパク）	軟飯　ささみチーズフライ　れんこんともやしのゴマ酢和え　卵スープ	米/鶏ささみ/卵/小麦粉/パン粉/粉チーズ/なたね油/塩/れんこん/もやし/にんじん/きゅうり/すりごま/しょうゆ/酢/三温糖/なたね油/卵/たまねぎ/えのきたけ/葉ねぎ/塩/コンソメ/	
08金	初期（ゴックン）	青菜粥　じゃがいも　大根	米/じゃがいも/だいこん/	果物・ゆで野菜 （りんご・人参）
	中期（モグモグ）	青菜粥　ホコホコポテト	米/ほうれんそう/じゃがいも/にんじん/たまねぎ/だいこん/	
	後期（カミカミ）	お粥のハヤシライス風　ゆで野菜	米/豚肉/にんじん/たまねぎ/じゃがいも/バター/こんぶ(だし用)/だしかつお/ケチャップ/三温糖/塩/しょうゆ/片栗粉/だいこん/にんじん/	
	完了期（パクパク）	ハヤシライス(軟飯)　じゃこサラダ	米/豚肉/にんじん/たまねぎ/グリンピース(冷)/じゃがいも/まいたけ/バター/小麦粉/コンソメ/ウスターソース/たこ焼きソース/ケチャップ/塩/だいこん/キャベツ/にんじん/ほうれんそう/チリメン/しょうゆ/酢/三温糖/白ごま/	
09土	初期（ゴックン）	野菜うどん	ゆでうどん/だいこん/にんじん/だしかつお/こんぶ(だし用)/	
	中期（モグモグ）	野菜うどん	ゆでうどん/だいこん/さといも/にんじん/だしかつお/こんぶ(だし用)/	
	後期（カミカミ）	けんちんうどん　金時煮豆	ゆでうどん/鶏肉/油揚げ/だいこん/さといも/にんじん/葉ねぎ/だしかつお/こんぶ(だし用)/しょうゆ/本みりん/塩/片栗粉/金時豆/三温糖/塩/	
	完了期（パクパク）	けんちんうどん　金時煮豆	ゆでうどん/鶏肉/油揚げ/だいこん/さといも/にんじん/ごぼう/葉ねぎ/干ししいたけ/だしかつお/こんぶ(だし用)/しょうゆ/本みりん/塩/片栗粉/金時豆/三温糖/塩/	

2019年度

離乳食献立表

※木曜日の朝までに食べていない食べられない食材にチェックをして頂き、１枚に名前を書いて持ってきてください。２週間の献立をのせています。裏も見てください。

なまえ（　　）

日付				
11月	初期（ゴックン）	お粥　白菜　さつまいも	米/はくさい/さつまいも/	おやき （米・チーズ・人参・塩・しょうゆ）
	中期（モグモグ）	お粥　鶏ささみの彩り野菜あんかけ	米/鶏ささみ/にんじん/キャベツ/はくさい/さつまいも/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥　鶏肉のパン粉焼き　ゆで野菜　スープ	米/鶏肉/しょうゆ/パン粉/なたね油/にんじん/はくさい/さつまいも/こんぶ(だし用)/だしかつお/塩/	
	完了期（パクパク）	軟飯　鶏肉のごまパン粉焼き　ツナわかめサラダ　スープ	米/鶏肉/しょうゆ/酒/にんにく/パン粉/白ごま/なたね油/ツナ/にんじん/キャベツ/わかめ(乾)/三温糖/しょうゆ/酢/塩/はくさい/しめじ/さつまいも/コンソメ/塩/	
12火	初期（ゴックン）	お粥　人参　大根	米/にんじん/だいこん/	ぶどうゼリー （アガー・ぶどう果汁・三温糖）
	中期（モグモグ）	お粥　鰆と野菜のだし煮	米/さわら/にんじん/きゅうり/だいこん/さといも/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	後期（カミカミ）	スタミナっとう丼(お粥)　きゅりと人参のお浸し　味噌汁	米/納豆/豚ひき肉/もやし/にんじん/しょうゆ/本みりん/三温糖/にんじん/きゅうり/しょうゆ/豚肉/油揚げ/にんじん/だいこん/さといも/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	完了期（パクパク）	スタミナっとう丼(軟飯)　カムカムサラダ　粕汁	米/納豆/豚ひき肉/もやし/にんじん/しょうゆ/本みりん/三温糖/刻みのり/切り干しだいこん/にんじん/きゅうり/もやし/しょうゆ/三温糖/塩/ごま油/豚肉/油揚げ/にんじん/だいこん/さといも/なめこ/板こんにゃく/葉ねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/酒かす/味噌/しょうゆ/塩/	
13水	初期（ゴックン）	お粥　ほうれん草　人参	米/ほうれんそう/片栗粉/にんじん/	じゃがいものチーズ焼き （じゃがいも・バター・とろけるチーズ・コーン缶・塩・パセリ粉）
	中期（モグモグ）	お粥　鶏ささみのとろっと野菜あんかけ	米/鶏ささみ/にんじん/だいこん/さといも(冷)/ほうれんそう/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥　おでん風煮込み　ほうれん草と人参のお浸し	米/鶏肉/にんじん/だいこん/さといも(冷)/三温糖/しょうゆ/本みりん/だしかつお/ほうれんそう/にんじん/しょうゆ/	
	完了期（パクパク）	軟飯　おでん風煮込み　青菜ときのこのポン酢あえ	米/鶏肉/厚揚げ/にんじん/だいこん/昆布/板こんにゃく/さといも(冷)/三温糖/しょうゆ/本みりん/だしかつお/ほうれんそう/しゅんぎく/えのきたけ/しめじ/にんじん/ぽん酢/三温糖/	
14木	初期（ゴックン）	パン粥　玉葱　じゃがいも	食パン/育児用ミルク/たまねぎ/じゃがいも/	ねぎじゃこチャーハン （米・白ねぎ・チリメン・コーン缶・ごま油・しょうゆ・中華だしの素・塩・こしょう）
	中期（モグモグ）	パン粥　ミルクスープ	食パン/育児用ミルク/鶏ささみ/牛乳/にんじん/たまねぎ/じゃがいも/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
	後期（カミカミ）	ロールパン　野菜のミルク煮　ゆで野菜	ロールパン/鶏肉/にんじん/たまねぎ/じゃがいも/こんぶ(だし用)/だしかつお/牛乳/塩/きゅうり/にんじん/	
	完了期（パクパク）	ロールパン　クリームシチュー　ごぼうサラダ	ロールパン/鶏肉/牛乳/スキムミルク/にんじん/たまねぎ/じゃがいも/しめじ/グリンピース(冷)/バター/小麦粉/コンソメ/塩/こしょう/ごぼう/酢/しょうゆ/三温糖/きゅうり/にんじん/ハム/すりごま/マヨネーズ/	
15金	初期（ゴックン）	お粥　キャベツ　人参	米/キャベツ/にんじん/	マーブル蒸しパン （ホットケーキ粉・牛乳・ピュアココア）
	中期（モグモグ）	お粥　ささみの彩り野菜あんかけ	米/鶏ささみ/キャベツ/にんじん/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥　鶏肉のマヨ焼き　キャベツと人参のお浸し　スープ	米/鶏肉/マヨネーズ/粉チーズ/キャベツ/にんじん/わかめ(乾)/しょうゆ/レタス/たまねぎ/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/塩/	
	完了期（パクパク）	軟飯　鶏肉のコーンマヨ焼き　春雨サラダ　スープ	米/鶏肉/マヨネーズ/クリームコーン缶/粉チーズ/パセリ粉/ハム/キャベツ/はるさめ/にんじん/わかめ(乾)/コーン缶/酢/三温糖/しょうゆ/ごま油/ウインナー/レタス/たまねぎ/にんじん/コンソメ/塩/	
16土	初期（ゴックン）	おじや	米/にんじん/チンゲンサイ/たまねぎ/なす/	
	中期（モグモグ）	おじや	米/鶏ささみ/にんじん/チンゲンサイ/たまねぎ/なす/	
	後期（カミカミ）	豚みそ丼(お粥)	米/豚肉/塩/チンゲンサイ/たまねぎ/なす/味噌/三温糖/しょうゆ/	
	完了期（パクパク）	豚みそ丼(軟飯)　おやつチーズ	米/豚肉/塩/赤ピーマン/チンゲンサイ/たまねぎ/なす/味噌/三温糖/しょうゆ/おやつチーズ/	

2019年度

離乳食献立表

※木曜日の朝までに食べていない食べられない食材にチェックをして頂き、１枚に名前を書いて持ってきてください。２週間の献立をのせています。裏も見てください。

なまえ（　　）

日付				
18月	初期（ゴックン）	お粥 たまねぎ お麩	米/たまねぎ/切り麩/	きな粉揚げパン （コッペパン・なたね油・きな粉・三温糖）
	中期（モグモグ）	お粥 鰆の味噌風味あんかけ	米/さわら/きゅうり/切り麩/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥 鰆の味噌煮 ゆで野菜 すまし汁	米/さわら/しょうゆ/本みりん/三温糖/味噌/きゅうり/切り麩/たまねぎ/トウミョウ/こんぶ(だし用)/だしかつお/しょうゆ/塩/	
	完了期（パクパク）	軟飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	米/さば/しょうが/三温糖/しょうゆ/本みりん/味噌/かまぼこ/きゅうり/はくさい/わかめ(乾)/三温糖/酢/しょうゆ/塩/切り麩/たまねぎ/えのきたけ/トウミョウ/しょうゆ/塩/こんぶ(だし用)/だしかつお/	
19火	初期（ゴックン）	お粥 キャベツ 人参	米/キャベツ/にんじん/	鶏ときのこの炊き込みごはん （米・鶏肉・しめじ・ごぼう・にんじん・しょうゆ・酒・塩・三温糖）
	中期（モグモグ）	青菜粥 鶏ささみのだし煮	米/ほうれんそう/鶏ささみ/キャベツ/にんじん/チンゲンサイ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	ちゃんぽん マグロの甘辛あえ	ゆで中華そば/豚肉/キャベツ/チンゲンサイ/もやし/にんじん/牛乳/こんぶ(だし用)/だしかつお/しょうゆ/塩/まぐろ/片栗粉/なたね油/しょうゆ/本みりん/三温糖/ほうれんそう/	
	完了期（パクパク）	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆで中華そば/豚肉/キャベツ/チンゲンサイ/もやし/かまぼこ/にんじん/とうもろこし(冷)/牛乳/中華だしの素/しょうゆ/塩/ごま油/豚レバー/片栗粉/なたね油/しょうゆ/本みりん/三温糖/ほうれんそう/バナナ/	
20水	初期（ゴックン）	お粥 大豆 玉葱	米/だいず水煮缶詰/たまねぎ/	コーンフレーククッキー （コーンフレーク・干しぶどう・小麦粉・バター・三温糖・卵）
	中期（モグモグ）	お粥 大豆と野菜のぽってり煮	米/だいず水煮缶詰/たまねぎ/にんじん/チンゲンサイ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米/だいず水煮缶詰/牛肉/たまねぎ/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/ホールトマト缶詰/味噌/三温糖/塩/チンゲンサイ/もやし/ツナ/マヨネーズ/塩/	
	完了期（パクパク）	軟飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米/だいず水煮缶詰/牛肉/たまねぎ/にんじん/れんこん/ごぼう/なたね油/コンソメ/ホールトマト缶詰/味噌/塩/チンゲンサイ/もやし/ツナ/マヨネーズ/塩/	
21木	初期（ゴックン）	お粥 人参 豆腐	米/にんじん/絹ごし豆腐/	ごまとチーズのスティックケーキ （ホットケーキミックス粉・卵・牛乳・おやつチーズ・三温糖・白ごま）
	中期（モグモグ）	ひじき粥 豆腐と野菜のやわらか煮	米/干しひじき/絹ごし豆腐/たまねぎ/にんじん/さといも/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/	
	後期（カミカミ）	お粥 千草卵 いんげんのお浸し 味噌汁	米/卵/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/干しひじき/葉ねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/なたね油/三温糖/しょうゆ/いんげん/にんじん/鶏ささみ/しょうゆ/絹ごし豆腐/さといも/わかめ(乾)/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	完了期（パクパク）	軟飯 千草卵 いんげんのピーナツバター和え 味噌汁	米/卵/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/干しひじき/葉ねぎ/干ししいたけ/干し椎茸(戻し汁)/なたね油/三温糖/酒/しょうゆ/いんげん/にんじん/鶏ささみ/ピーナツバター/しょうゆ/三温糖/絹ごし豆腐/さといも/なめこ/わかめ(乾)/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
22金	初期（ゴックン）	お粥 白菜 人参	米/はくさい/にんじん/	ふかし芋 （さつまいも）
	中期（モグモグ）	お粥 たらと野菜の味噌風味あんかけ	米/たら/はくさい/にんじん/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/味噌/	
	後期（カミカミ）	お粥 たらの野菜あんかけ ゆで野菜 味噌汁	米/たら/片栗粉/なたね油/もやし/にんじん/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/しょうゆ/三温糖/片栗粉/人参/豚肉/はくさい/にんじん/さといも/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
	完了期（パクパク）	軟飯・のり たらの野菜あんかけ 添え野菜(ミニトマト) 味噌汁	米/味付けのり/たら/片栗粉/なたね油/もやし/にんじん/たまねぎ/ピーマン/干ししいたけ/コンソメ/しょうゆ/酢/三温糖/片栗粉/オイスターソース/ミニトマト/豚肉/はくさい/にんじん/ごぼう/さといも/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	
23土	初期（ゴックン）	勤労感謝の日		
	中期（モグモグ）			
	後期（カミカミ）			
	完了期（パクパク）			