

9  
September



お米はすごい!

新米の季節がやってきました。わたしたちの生活にかかせないお米には、たくさんの栄養がふくまれています。お茶わん一ぱい分(約150グラム)のごはんの中に、体や脳を動かすためのエネルギーとなる炭水化物、体をつくるために大切なたんぱく質、ひん血をふせく鉄分、つよいほねや歯をつくるカルシウムなど、みなさんの成長に大切なたくさんの栄養がふくまれています。お米ひとつひとつに感謝して、のこさずきれいに食べるようにしましょう!



森合まな先生  
栄養士/元保育園栄養士・  
フードスタイリスト  
産院の母、料理やお菓子作りが趣味で、現在はSNSにてレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金
1 Week	1	2	3	4	5
	肉球ラムネ 快適野菜ゼリー	どうぶつえんゼリー ソフトサラダ	長野県産シャインマスカットゼリー 新潟仕込み 塩味	沖縄パイナップルゼリー スティックポテト のり塩	細切り芋けんぴ わんにゃんゼリー
2 Week	8	9	10	11	12
	学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編 ハッピーターンミニ4連	ふんわり名人きなこ餅 果汁100%スティックゼリー	塩羊かん テキサスコーンお好み焼	おしりたんていおしりラムネ 田舎のおかき 塩味	こんぶ梅 おにぎりせんべい銀しゃり
3 Week	15	16	17	18	19
	敬老の日	やさいのラムネ 堅あげポテトブッチ4うすしお味	いしやきいも かむおやつ ごま付きいりこ	冷やしてゼリー凍らせてシャーベット ぶどう味&りんご味 ソフト豆もち	大入りきなこ棒 ハッピーターンミニスパイス4連
4 Week	22	23	24	25	26
	いちごマシュマロ 焼こあじ	秋分の日	ラムネいろいろ 三幸の揚せん薫るしお味	無添加クッピーラムネピュア ほろほろ焼 和塩	森のくだもの屋さんスティックゼリー スティックポテトじゃがいもと塩
5 Week	29	30			
	あるとちやいまっせん ぷるりんゼリーピーチ	きなこ棒 さっぱり塩味			





9月献立  
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー  
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性が有ること。

2025年8月25日更新

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																				原材料	コンタミ		
				8品目								20品目															
				卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くま	マカダミアナッツ	あわび	いか	いくら	オレノジ	牛肉	鶏肉	ささげ	大豆	豚肉	魚油	まいも			ゼラチン	バナナ
9月15日 (月)																											
9月16日 (火)	やさいのラムネ	安部製菓	15	●	●	●	●	●	●			○	●		●						○	●	●	●	●	ブドウ糖（国内製造）、コーンスターチ、野菜・果実濃縮飲料（にんじん、りんご、オレンジ、その他）、でん粉分解物、りんご果汁、食用精製加工油脂／酸味料、貝カルシウム、香料、着色料（アサート）、ビタミンC、（一部にりんご・オレンジを含む）	不規則
	堅あげポテトブッチ4うすしお味	カルビー	77	●	●		●																			じゃがいも（国産又はアメリカ）、植物油、食塩、でん粉、かつおエキスパウダー、こんぶエキスパウダー／調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンC）	8品目
9月17日 (水)	いしやきいも	シアワセドー	47	●	●		●																			生あん（国内製造）、砂糖、さつまいもペースト、水あめ、デキストリン、還元水あめ、ぶどう糖／pH調整剤、香料	8品目
	かむおやつ ごま付きいりこ	などり	14	●	●	●	●	●															○			かたくちいゆし（国産）、砂糖、水あめ、ごま、食塩、香辛料	28品目
9月18日 (木)	冷やしてゼリー凍らせてシャーベット ぶどう味&りんご味	金城製菓	77	●	●						●					●					○		●		【ぶどう味】砂糖（国内製造）、水飴、濃縮ぶどう果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、アントシアニン色素、ビタミンC【りんご味】砂糖（国内製造）、水飴、濃縮りんご果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、ビタミンC、（一部にりんごを含む）	28品目	
	ソフト豆もち	岩塚製菓	25	●	●	●	●								○											水稲もち米（国産）、植物油、大豆、でん粉、食塩／調味料（アミノ酸等）、植物レシチン、（一部に大豆を含む）	8品目
9月19日 (金)	大入りきなこ棒	鈴ノ屋	20													○										きな粉（大豆（国産））、水あめ、加工黒糖、ハチミツ、食塩	不規則
	ハッピーターンミニスパイス4連	亀田製菓	67	●	●		●									○	○									うるち米（米国産、国産）、植物油、でん粉、砂糖、たん白加水分解物、香辛料、チキンエキスパウダー、ミルポコパウダー、食塩、酵母パウダー／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン、（一部に大豆・鶏肉を含む）	28品目
9月20日 (土)																											

9月献立  
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー  
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性あること。

2025年8月25日更新

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																				原材料	コンタミ					
				8品目								20品目																		
				卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	マカダミアナッツ	あわび	いか	いくら	キウイ	牛肉	ささげ	大豆	鶏肉	豚肉	魚介類	りんご	ゼラチン	バナナ	パナップ	カシューナッツ	アーモンド			
9月22日 (月)	いちごマシュマロ	エイワ	36	●	●	●												○					○	○				水あめ(国内製造)、砂糖、麦芽糖、ぶどう糖、ゼラチン、コーンスターチ、濃縮イチゴ果汁、濃縮リンゴ果汁、大豆たんぱく、イチゴパウダー、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖/ソルビトール、酸味料、ゲル化剤(ペクチン)、着色料(ビートレッド)、香料	8品目	
	焼こあじ	一栄食品	14	●	●	●	●	●	●																				あじ調味干し(しまあじ(バトナム)、砂糖、食塩) / ソルビット、調味料(アミノ酸)	不規則
9月23日 (火)																														
9月24日 (水)	ラムネいろいろ	春日井製菓	25												○								○						ぶどう糖(国内製造)、でん粉、果実・野菜濃縮飲料(りんご、ぶどう、にんじん、その他)、野菜・果実濃縮飲料(にんじん、りんご、オレンジ、その他) / 酸味料、貝カルシウム、香料、重曹、糖料(プルラン)、(一部にオレンジ・りんごを含む)	28品目
	三幸の揚せん薫るしお味	三幸製菓	25	●	●		●											○											米(米国産、豪州産、その他)、植物油脂(なたね油、香味食用油、パーム油)、食塩、黒糖、油脂加工品/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、植物レシチン(大豆由来)、酸化防止剤(ローズマリー抽出物)	8品目
9月25日 (木)	無添加クッピーラムネピュア	カクダイ製菓	16	●	●																								砂糖(国内製造)、砂糖調整品(砂糖、コーンスターチ)、コーンスターチ、ばれいしょでん粉、濃縮レモン果汁、レモンペースト、シークワーサー果汁パウダー	不規則
	ほろほろ焼 和塩	金吾堂製菓	79	●														○							●				うるち米(米国産・国産)、米油、コーンスターチ、食塩、コンブレキス、ガラクトオリゴ糖、たんぱく加水分解物(大豆を含む)、酵母エキス	8品目
9月26日 (金)	森のくだもの屋さんスティックゼリー	農水フーズ	18																				○						ぶどう味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) りんご味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC) みかん味：砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、りんご濃縮果汁、うんしゅうみかん濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC)	28品目
	スティックポテトじゃがいも塩	湖池屋	65	●	●		●																						馬鈴薯(日本：遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、デキストリン/調味料(アミノ酸等)	28品目
9月27日 (土)																														



# 9月 献立表

まいにち七菜

まいにち七菜

ごはんセット

夕食・翌朝食セット  
夕食用 まいにち七菜

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせた、まいにちお楽しみいただける美味しくヘルシーな献立です。

※夕食・翌朝食セットの夕食用「まいにち七菜」の献立表もこちらをご覧ください。

ごはんセット **ごはんセット** おすすめ!

国産の白ごはんや混ぜごはんなどが付いた、ごはんセットもご用意しています!

★日本全国食巡り四国4県特集①★  
四国4県(徳島県、愛媛県、香川県、高知県)の食材やご当地メニューなども!  
四国特集 四国特集マーク、アンダーラインでご確認ください。

今月のピックアップ献立

9月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
<b>主菜</b> いもたき ・大豆の炒り煮 ・冬瓜の蟹風味フレークあんかけ ・キャベツの辛味噌炒め ・カリフラワーの甘酢和え ・セロリのピーナッツ和え ・漬物 白飯	<b>主菜</b> 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め ・かに玉 ・ブロッコリーの香り炒め ・白菜の中華煮びたし ・胡瓜ともやしのサラダ ・チンゲン菜のナムル ・漬物 白飯	<b>主菜</b> 白身フライ ・炒り豆腐 ・焼売 ・こんにゃくの七味炒め ・人参とツナのサラダ ・胡瓜とわかめの酢の物 ・漬物 白飯	<b>主菜</b> いわしの竜田揚げ ・五目しんじょの炊き合わせ ・根菜のごま炒め ・いんげんと椎茸のソテー ・白菜の生姜和え ・ポテトサラダ ・漬物 菜めし	<b>主菜</b> 豚肉のにんにく炒め ・さつま芋の炊き合わせ ・茄子の揚げびたし ・ピーマンの挽肉炒め ・大根のわさび酢和え ・しろ菜の柚子醤油サラダ ・漬物 白飯	<b>主菜</b> カレーコロッケ ・がんもの炊き合わせ ・キャベツとベーコンの黒胡椒炒め ・じゃが芋の炒め煮 ・チンゲン菜の千草和え ・わかめサラダ ・黒豆 白飯	<b>主菜</b> 豚肉の生姜炒め ・厚揚げの炊き合わせ ・野菜炒め ・しめじと蓮根のきんぴら ・小松菜のごま味噌和え ・豆と豆乳のサラダ ・漬物 麦ごはん
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
<b>主菜</b> メンチカツ ・じゃが芋のバジル炒め ・ミックスピーンズのコンソメ煮 ・ほうれん草のガーリックソテー ・ごぼうサラダ ・いんげんのイタリアンマリネ ・ピクルス 白飯	<b>主菜</b> 豚肉の葱塩炒め ・しんじょと栗の炊き合わせ ・野菜の挽肉炒め ・カリフラワーのカレーソテー ・チンゲン菜のピーナッツ和え ・タマゴサラダ ・漬物 十五穀ごはん	<b>主菜</b> さわらのしそ香味焼き ・茄子とピーマンの生姜炒め ・ <b>ならえ(炒めなます)</b> ・きんぴらごぼう ・かぼちゃサラダ ・ほうれん草のおかか和え ・漬物 白飯	<b>主菜</b> 鶏肉の唐揚げ ・ブロッコリーの中華炒め ・さつま芋の煮物 ・椎茸と切干大根の炒り煮 ・小松菜の千草和え ・マカロニサラダ ・漬物 白飯	<b>主菜</b> ミートコロッケ ・炒り豆腐 ・大根のそぼろ煮 ・チンゲン菜とウインナーの炒め物 ・ポテトサラダ ・白菜の甘酢和え ・漬物 鶏ごぼうごはん	<b>主菜</b> 家常豆腐(ジャージャン豆腐) ・肉団子の甘酢あんかけ ・春巻き ・大根のオイスターソース煮 ・豆サラダ ・人参マリネ ・漬物 白飯	<b>主菜</b> 鶏肉の南部焼き ・高野豆腐の炊き合わせ ・茄子の肉味噌炒め ・さつま芋のアーモンド炒め ・キャベツの赤しそ和え ・カリフラワーのサラダ ・漬物 白飯
15日(月・祝)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
<b>主菜</b> 和風おろしハンバーグ ・厚揚げの炊き合わせ ・ツナと里芋の味噌煮 ・大豆とひじきの煮物 ・ほうれん草の磯和え ・和菓子(鶴寿) ・漬物 白飯	<b>主菜</b> 豚肉と椎茸の塩だれ炒め ・五目豆腐 ・いんげんのチーズ炒め ・きんぴらごぼう ・キャベツとしめじの和風サラダ ・大根なます ・漬物 白飯	<b>主菜</b> 鶏肉の味噌漬焼き ・根菜の炊き合わせ ・きのこのバターソテー ・ブロッコリーの香り炒め ・小松菜のなめ茸和え ・豆のごま和えサラダ ・漬物 麦ごはん	<b>主菜</b> 太刀魚の五目あんかけ ・チンゲン菜と卵の炒め物 ・白菜と椎茸の塩麹蒸し ・にんにくの芽のそぼろ炒め ・グリーンサラダ ・ほうれん草のごま和え ・漬物 白飯	<b>主菜</b> 鶏肉のしそ香味焼き ・さつま揚げと野菜のごま炒め ・大学芋 ・かぶの柚子生姜あんかけ ・マカロニサラダ ・ <b>こんにゃくの白和え</b> ・漬物 白飯	<b>主菜</b> さばの塩麹焼き ・肉じゃが ・茄子とピーマンの味噌炒め ・ひじきの炒り煮 ・チーズサラダ ・チンゲン菜のわさび和え ・漬物 五目ごはん	<b>主菜</b> 鶏肉の和風きのこソース ・花形しんじょの煮物 ・五目炒め ・小松菜と油揚げの煮びたし ・わかめの酢味噌和え ・ポテトサラダ ・漬物 白飯
22日(月)	23日(火・祝)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
<b>主菜</b> アジの竜田揚げ甘酢あんかけ ・がんもの炊き合わせ ・切干大根と昆布の炒り煮 ・じゃが芋の青海苔バター ・チンゲン菜の柚子和え ・キャベツとコーンのサラダ ・漬物 白飯	<b>主菜</b> 鶏肉の蒲焼き ・里芋のツナ煮 ・茄子の揚げびたし ・きのこの炒め物 ・白菜の生姜和え ・しろ菜の和風サラダ ・漬物 わかめごはん	<b>主菜</b> サルサポークソテー ・コーンクリームコロッケ ・いんげんとウインナーのソテー ・カブのコンソメ煮 ・海藻サラダ ・カリフラワーのマリネ ・ピクルス 白飯	<b>主菜</b> さばの煮付け ・ブロッコリーの香り炒め ・茄子の揚げだし ・白菜のさっと煮 ・ポテトサラダ ・小松菜の辛子和え ・漬物 白飯	<b>主菜</b> 豆腐野菜ハンバーグ ・小松菜と卵のマヨネーズ炒め ・きのこの酒蒸し ・切り昆布の炒り煮 ・人参とツナのサラダ ・キャベツの粒マスタード和え ・漬物 白飯	<b>主菜</b> チキンカツ ・白菜の旨煮 ・ごぼうのそぼろ炒め ・チンゲン菜の煮びたし ・いんげんのごま和え ・豆たっぷりサラダ ・漬物 白飯	<b>主菜</b> 太刀魚の山椒照り焼き ・豆腐の包み揚げ ・しめじとピーマンの炒め物 ・ <b>ぜんまいの炒め煮</b> ・ブロッコリーのサラダ ・小松菜のピーナッツ和え ・漬物 十五穀ごはん
29日(月)	30日(火)	10月1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
<b>主菜</b> 豚肉とごぼうの甘辛煮 ・いんげんとウインナーの中華炒め ・大根の蟹風味フレークあんかけ ・チンゲン菜と椎茸のバター醤油炒め ・コールスロー ・オクラの土佐醤油 ・漬物 麦ごはん	<b>主菜</b> アジの香味レモン蒸し ・厚揚げの煮物 ・海老風味焼売 ・しろ菜としめじのソテー ・マカロニサラダ ・カリフラワーの甘酢和え ・漬物 白飯	<b>主菜</b> 照り焼きチキン ・蓮根の挟み揚げ ・大根のそぼろ煮 ・ごぼうの山椒炒め ・キャベツの赤しそ和え ・しろ菜のおひたし ・漬物 ひじきごはん	<b>主菜</b> 赤魚の塩焼き ・がんもと野菜の炊き合わせ ・ひじきと大豆の煮物 ・大根きんぴら ・海藻サラダ ・ <b>葱とさつま芋のぬた</b> ・漬物 白飯	<b>主菜</b> 鶏肉と根菜の煮物 ・炒り豆腐 ・きのこの酒蒸し ・ごぼうの味噌炒め ・オクラのおかか和え ・豆と豆乳のサラダ ・漬物 白飯	<b>主菜</b> いわしの竜田揚げ葱ソース ・ベーコンと白菜の旨煮 ・焼売 ・しろ菜の炒め物 ・春雨サラダ ・大根と胡瓜の酢の物 ・漬物 白飯	<b>主菜</b> さわらの塩麹焼きレモン添え ・肉団子の和風あん ・さつま芋の味噌煮 ・キャベツのツナマヨネーズ炒め ・人参とチーズのマリネ ・いぶりがっこマカロニサラダ ・漬物 白飯

9月1日(月) **いもたき**  
愛媛で中秋の風物詩の一つのいもたきは鶏肉、里芋等煮込んだ鍋料理です。  
※イラストはイメージです。

9月10日(水) **ならえ(炒めなます)**  
大根、にんじん、油揚げなどの食材を三杯酢であえた家庭料理です。  
※イラストはイメージです。

9月19日(金) **こんにゃくの白和え**  
つぶした豆腐、ゴマなどを味付けしたこんにゃくとあえた郷土料理です。  
※イラストはイメージです。

9月28日(日) **ぜんまいの炒め煮**  
日常的な家庭料理ですが古くは田植えの日の食卓にぜんまい料理が食されていたといわれています。  
※イラストはイメージです。

今月の記念日献立

9月9日(火) **重陽の節句**  
しんじょと栗の炊き合わせ  
※イラストはイメージです。

こだわり八菜 **和菓子(菊)**  
※イラストはイメージです。

▼カロリー・塩分等の栄養価やアレルギーの詳細はWebの献立表でご確認ください。  
<https://www.benesse-palette.co.jp>  
ベネッセのおうちごはん 検索

※献立は都合により変更になる場合がございます。【参考文献】農林水産省選定 郷土料理百選(https://www.location-research.co.jp/kyoudoryouri100)、郷土料理ものがたり(https://kyoudo-ryouri.com)、うちの郷土料理 農林水産省(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\_ryouri/index.html)、旬「さつま芋」「椎茸」「里芋」「しめじ」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店

■9月 まいにち七菜（ごはんセット/ごはん付き）

製品名	アレルギー表示要
25・09・01 まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご
25・09・02 まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン
25・09・03 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・09・04 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・09・05 まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・09・06 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・09・07 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・09・08 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・09・09 まいにち七菜ごはん	えび・小麦・そば・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン
25・09・10 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆
25・09・11 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・09・12 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・09・13 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・09・14 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・アーモンド・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・09・15 まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・09・16 まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・09・17 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
25・09・18 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・09・19 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・09・20 まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・09・21 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・09・22 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・ゼラチン
25・09・23 まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
25・09・24 まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・09・25 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆
25・09・26 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・09・27 まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・09・28 まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・豚肉
25・09・29 まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・09・30 まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・10・01 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・10・02 まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・さば・大豆
25・10・03 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
25・10・04 まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・10・05 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉