

献立表

2017/12月分

名島保育園(一般)

○
満月

●
新月

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	金	ひじきスティック	玄米御飯,揚げだし豆腐(みぞれ煮),ほうれん草ともやしのごま和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(キャベツ)	ウインナーパンケーキ,大豆といりこのかりんとう
02	土	胚芽ビスケット	ツナチャーハン,れんこんの天ぷら,わかめスープ	大豆といりこのかりんとう,ラスク
04	月	磯部せんべい	玄米御飯,すき焼き風煮物,スパゲティーのツナサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(もやし)	さつま芋チップ,大豆といりこのかりんとう
05	火	玄米このは(醤油)	小豆入り玄米御飯,魚の磯辺揚げ,凍り豆腐入り五目煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(しめじ)	パリパリあんかけ焼そば,大豆といりこのかりんとう
06	水	ウエハース,食べるいりこ	麦入り玄米御飯,豆腐とツナのハンバーグ,白菜の煮びたし,酵素入り納豆和え,味噌汁(ふ)	きな粉クッキー,みかん,大豆といりこのかりんとう
07	木	ひじきスティック	玄米御飯,魚のねぎ煮,ポテトサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(ごぼう)	お好み焼き,大豆といりこのかりんとう
08	金	玄米クッキー	玄米御飯,かき揚げ,切干大根の旨煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぼちゃ)	餅入りぜんざい,大豆といりこのかりんとう
09	土	野菜かりんとう	じゃこおにぎり,うどん,まいたけのフリッター	ぶどうのパンケーキ,大豆といりこのかりんとう
11	月	磯部せんべい	玄米御飯,マーボー豆腐,ほうれん草のサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(えのき)	蒸し煮人参のドーナツ,大豆といりこのかりんとう
12	火	玄米このは(醤油)	あわ入り玄米御飯,れんこんのはさみ揚げ(魚のすり身),ひじきと大豆の炒り煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(わかめ)	団子汁,大豆といりこのかりんとう
13	水	ウエハース,食べるいりこ	じゃこふりかけ御飯,八宝菜,かぼちゃのサラダ,酵素入り納豆和え,味噌汁(もやし)	ツナカレートースト,みかん,大豆といりこのかりんとう
14	木	ひじきスティック	麦入り玄米御飯,魚のコーンフレークマヨ焼き,かぶの煮物,酵素入り納豆和え,みそ汁(厚揚げ)	大学芋,大豆といりこのかりんとう
15	金	玄米クッキー	きのご飯,高野豆腐のカツ(みそソース),れんこんきんぴら,酵素入り納豆和え,みそ汁(だいこん)	うどん,大豆といりこのかりんとう
16	土	きな粉ラスク	スパゲティー,ころころスープ,磯辺揚げ	黒糖蒸しパン,大豆といりこのかりんとう,みかん
18	月	磯部せんべい	きのご飯,がんもどき,ブロッコリーのごま和え,酵素入り納豆和え,みそ汁(チンゲン菜)	ラーメン(タンパッキー),大豆といりこのかりんとう
19	火	玄米このは(醤油)	小豆入り玄米御飯,魚の竜田揚げ,筑前煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(かぶ)	かぼちゃ餡の春巻き,大豆といりこのかりんとう
20	水	ウエハース,食べるいりこ	玄米ご飯,車麩のフライ,切干大根の旨煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(はくさい)	スコーン,みかん,大豆といりこのかりんとう
21	木	磯部せんべい	きび入り玄米御飯,魚の香り味噌焼き,かぼちゃの煮物,酵素入り納豆和え,すまし汁(しめじ)	焼きビーフン,大豆といりこのかりんとう
22	金	クッキー	小豆玄米御飯,肉じゃが風,酵素入り納豆和え,もずくの酢の物,みそ汁(麩)	白玉団子(かぼちゃあん),大豆といりこのかりんとう
25	月	玄米クッキー	<クリスマス行事食>,ケチャップライス,きのこのマカロニグラタン,ブロッコリーのごま和え,ポトフ(冬野菜)	りんごのケーキ,大豆といりこのかりんとう
26	火	玄米このは(醤油)	あわ入り玄米御飯,魚の煮つけ,れんこんとさつまいものオーロラソース,酵素入り納豆和え,みそ汁(キャベツ)	チジミ,大豆といりこのかりんとう
27	水	ウエハース,食べるいりこ	麦入り玄米御飯,大豆からあげ,こまつなとコーンのサラダ,酵素入り納豆和え,みそ汁(大根)	パン,ポタージュ(かぼちゃ)
28	木	玄米このは(醤油)	きび入り玄米御飯,魚の野菜あんかけ,ひじきと大豆の炒り煮,酵素入り納豆和え,みそ汁(ほうれん草)	レーズン蒸しパン,オレンジジュース,大豆といりこのかりんとう

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	630	28	18.1	318	5.3	191	0.43	0.32	26	8.7	2.6
目標量	580	19	13	270	2.5	210	0.31	0.36	20	4.1	2
充足率(%)	109	147	139	118	212	91	139	89	130	212	130
3才未満児	530	22.8	15.4	260	4.3	151	0.34	0.25	21	6.9	2
目標量	470	15	10	220	2.3	200	0.25	0.3	20	3.5	1.8
充足率(%)	113	152	154	118	187	76	136	83	105	197	111

日付	1日(金)	2日(土)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	18日(月)	19日(火)	
献立名	【午前】 ひじきスティック 【昼】 玄米御飯 揚げたし豆腐(みぞれ煮) ほうれん草のひじき和え 【午後】 ウインナーハンケキ 大豆とりのかめんとろ	【午前】 胚芽ビスケット 【昼】 ツナチャーハン れんごんの天ぷら わかめスープ 【午後】 大豆とりのかめんとろ ラスク	【午前】 磯部せんべい 【昼】 玄米御飯 すき焼き風煮物 スリサラダのツナサラダ 【午後】 さつま芋チップ 大豆とりのかめんとろ	【午前】 玄米このは(醤油) 【昼】 小豆入り玄米御飯 魚の磯辺揚げ 漬物入り五目煮 【午後】 りんごのケーキ 大豆とりのかめんとろ	【午前】 ウエハース 食べのり 【昼】 玄米御飯 かき揚げ 魚の磯辺揚げ 【午後】 きな粉クッキー みかん 大豆とりのかめんとろ	【午前】 ひじきスティック 【昼】 玄米御飯 かき揚げ 魚の磯辺揚げ 【午後】 お好み焼き 大豆とりのかめんとろ	【午前】 玄米クッキー 【昼】 玄米御飯 かき揚げ 魚の磯辺揚げ 【午後】 お好み焼き 大豆とりのかめんとろ	【午前】 野菜かりんとう 【昼】 じゃこおにぎり うどん 【午後】 ふどうのハンケキ 大豆とりのかめんとろ	【午前】 磯部せんべい 【昼】 玄米御飯 ママー豆腐 ほうれん草のサラダ 【午後】 蒸し入りのドーナツ 大豆とりのかめんとろ	【午前】 磯部せんべい 【昼】 ひじきスティック 【午後】 ツナカレートースト みかん 大豆とりのかめんとろ	【午前】 ウエハース 食べのり 【昼】 玄米このは(醤油) 【午後】 大豆とりのかめんとろ	【午前】 ウエハース 食べのり 【昼】 玄米このは(醤油) 【午後】 大豆とりのかめんとろ	【午前】 ひじきスティック 【昼】 玄米御飯 かき揚げ 魚の磯辺揚げ 【午後】 大豆とりのかめんとろ	【午前】 玄米クッキー 【昼】 玄米御飯 かき揚げ 魚の磯辺揚げ 【午後】 大豆とりのかめんとろ	【午前】 きな粉ラスク 【昼】 スナック菓子 かき揚げ 【午後】 黒糖蒸しパン 大豆とりのかめんとろ	【午前】 磯部せんべい 【昼】 玄米このは(醤油) 【午後】 かんたんハンケキ 大豆とりのかめんとろ	【午前】 玄米このは(醤油) 【昼】 小豆入り玄米御飯 魚の磯辺揚げ 【午後】 かき揚げ 大豆とりのかめんとろ
材料	ひじきスティック 0.0 玄米 40.0 木綿豆腐 80.0 小豆粉 8.0 油 6.0 だしこん 40.0 えのきたけ 8.0 葉ねぎ 2.0 みりん 5.0 かつお・昆布だし 80.0 ほうれんそう 21.6 にんじん 8.7 もやし 9.7 コーン缶 3.6 ごま 0.2 しょうゆ 0.9 みりん 0.9 ごま油 0.2 納豆 25.0 みりん 0.8 しょうゆ 0.8 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 キャベツ 13.3 たまねぎ 6.9 カットわかめ 0.3 ねぎ 1.0 煮干だし汁 180.0 米みそ(淡色辛みそ) 5.6 いわし(煮干し) 3.0	胚芽ビスケット 30.0 米 20.0 ツナ油漬缶 10.0 たまねぎ 2.0 にんじん 8.0 ねぎ 2.0 ごま油 1.0 しょうゆ 1.0 食塩 0.1 れんごん 40.0 小麦粉 5.0 みりん 0.1 なたね油 10.0 生わかめ 8.0 たまねぎ 10.0 コーン缶 3.0 葉ねぎ 5.0 中華スープ 160.0 食塩 0.2 いわし 5.0 はじき豆 5.0 黒砂糖 2.0 フランスパン 20.0 黒ごま 1.0 なたね油 2.0 メープルシロップ 2.0 納豆 25.0 みりん 0.8 しょうゆ 0.8 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 たまねぎ 1.0 なたね油 2.0 カットわかめ 0.5 ねぎ 1.2 煮干だし汁 180.0 米みそ(淡色辛みそ) 5.6 いわし(煮干し) 3.0	いそべせんべい 0.0 玄米 40.0 生揚げ 13.7 大豆からあげ 5.6 なたね油 5.0 はくさい 17.7 しらたき 7.1 たまねぎ 8.9 にんじん 5.0 ねぎ 1.0 しょうゆ 1.1 食塩 0.1 砂糖 0.6 マカロニ・スナック菓子 8.0 にんじん 7.0 ごま 6.9 ツナ油漬缶 5.0 コーン缶 5.6 マヨサマハーフ 5.0 納豆 25.0 みりん 0.8 しょうゆ 0.8 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 もやし 10.0 たまねぎ 6.9 カットわかめ 0.5 ねぎ 1.2 煮干だし汁 180.0 米みそ(淡色辛みそ) 5.6 いわし(煮干し) 3.0	玄米このは 25.0 あずき(乾) 4.0 食塩 0.1 こんぶ(だし用) 0.5 たい 25.4 水 3.0 小麦粉 3.6 あおのり 0.0 油 3.0 食塩 0.1 凍り豆腐 7.3 オリーブ油 1.0 ケチャップ 6.0 にんじん 7.0 さやえんどう 2.2 にんじん 35.0 油揚げ 4.6 みりん 2.5 ミネラル糖500g 2.0 納豆 25.0 みりん 0.8 しょうゆ 0.8 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 しめじ 8.0 たまねぎ 6.9 カットわかめ 0.5 ねぎ 0.6 煮干だし汁 180.0 米みそ(淡色辛みそ) 5.6 いわし(煮干し) 3.0	ウエハース 0.0 いりこ 0.0 玄米 40.0 たい 4.0 ねぎ 4.2 しょうゆ 1.9 酒 0.4 みりん 1.9 水 9.1 油 1.5 砂糖 1.9 じゃがいも 40.0 たまねぎ 15.0 にんじん 8.0 油揚げ 3.0 しょうゆ 1.2 みりん 1.2 納豆 25.0 みりん 0.8 しょうゆ 0.8 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 ごぼう 10.0 たまねぎ 2.0 ねぎ 5.0 煮干だし汁 180.0 いわし 8.0 白玉粉 20.0 小麦粉 20.0 干しえび 1.0	ひじきスティック 0.0 クッキー 0.0 玄米 37.0 玄米 42.0 干しえび 0.6 たまねぎ 18.8 にんじん 12.2 干しうどん 60.0 にんじん 15.0 油揚げ 10.0 ねぎ 10.0 かつお・昆布だし汁 180.0 みりん 2.0 にんじん 4.2 にんじん 5.0 油揚げ 3.0 しょうゆ 1.2 みりん 1.2 納豆 25.0 みりん 0.8 しょうゆ 0.8 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 かぼちゃ 16.0 たまねぎ 10.0 ねぎ 1.0 煮干だし汁 0.0 米みそ(淡色辛みそ) 8.0 いわし 2.0 白玉粉 20.0 小麦粉 20.0 ゆであずき缶 40.0	野菜かりんとう 0.0 いそべせんべい 0.0 クッキー 0.0 玄米 42.0 米 30.0 ごま 2.0 焼きのり 0.5 木綿豆腐 64.6 たまねぎ 7.8 にんじん 7.0 干しうどん 60.0 にんじん 15.0 油揚げ 10.0 ねぎ 10.0 かつお・昆布だし汁 180.0 みりん 2.0 にんじん 4.2 にんじん 5.0 油揚げ 3.0 しょうゆ 1.2 みりん 1.2 納豆 25.0 みりん 0.8 しょうゆ 0.8 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 ごぼう 10.0 たまねぎ 2.0 ねぎ 5.0 煮干だし汁 180.0 いわし 8.0 白玉粉 20.0 小麦粉 20.0 ゆであずき缶 40.0	玄米このは 25.0 ウエハース 0.0 ひじきスティック 0.0 クッキー 0.0 玄米 40.0 あわ(精白粒) 4.0 玄米 60.0 しらす干し 8.0 たら 30.0 しょうが 0.2 にんじん 0.1 食塩 0.2 酒 1.0 マヨサマハーフ 6.0 トマトピューレ 4.0 コーンフレーク 3.0 かぶ 14.8 かぶ・葉 1.7 みりん 9.0 板こんにやく 6.2 油 1.5 中華だし汁 0.1 すりごま 1.1 ケチャップ 0.6 ウスターソース・濃ソース 0.6 納豆 28.0 みりん 0.8 しょうゆ 0.3 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 生揚げ 6.2 たまねぎ 8.0 油 0.2 ねぎ 0.5 米みそ(淡色辛みそ) 5.4 煮干だし汁 136.6	玄米このは 25.0 ウエハース 0.0 ひじきスティック 0.0 クッキー 0.0 玄米 40.0 あわ(精白粒) 4.0 玄米 60.0 しらす干し 8.0 たら 30.0 しょうが 0.2 にんじん 0.1 食塩 0.2 酒 1.0 マヨサマハーフ 6.0 トマトピューレ 4.0 コーンフレーク 3.0 かぶ 14.8 かぶ・葉 1.7 みりん 9.0 板こんにやく 6.2 油 1.5 中華だし汁 0.1 すりごま 1.1 ケチャップ 0.6 ウスターソース・濃ソース 0.6 納豆 28.0 みりん 0.8 しょうゆ 0.3 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 生揚げ 6.2 たまねぎ 8.0 油 0.2 ねぎ 0.5 米みそ(淡色辛みそ) 5.4 煮干だし汁 136.6	フランスパン 20.0 きな粉 2.0 砂糖 2.0 バター 2.0 玄米 40.0 あずき(乾) 7.0 しめじ 7.0 スナック菓子 60.0 えのきたけ 7.0 しいたけ 15.0 にんじん 12.0 食塩 12.0 しょうゆ 2.0 酒 6.0 砂糖 0.7 トマトピューレ 5.0 凍り豆腐 10.0 ケチャップ 1.0 中濃ソース 0.6 オリーブ油 3.0 食塩 0.4 魚肉ソーセージ 10.0 じゃがいも 30.0 たまねぎ 16.0 にんじん 10.0 ごま 1.0 干ししいたけ 0.8 油 0.3 水 105.3 コンジメ 0.7 食塩 0.5 カットわかめ 0.5 納豆 25.0 みりん 0.8 しょうゆ 0.8 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 魚肉ソーセージ 30.0 あおのり 0.2 小麦粉 3.0 水 5.0 油 3.0 チンゲンサイ 8.0 たまねぎ 7.0 にんじん 1.0	いそべせんべい 0.0 玄米 40.0 あずき(乾) 7.0 しめじ 7.0 えのきたけ 7.0 しいたけ 15.0 にんじん 12.0 食塩 12.0 しょうゆ 2.0 酒 6.0 砂糖 0.7 トマトピューレ 5.0 凍り豆腐 10.0 ケチャップ 1.0 中濃ソース 0.6 オリーブ油 3.0 食塩 0.4 魚肉ソーセージ 10.0 じゃがいも 30.0 たまねぎ 16.0 にんじん 10.0 ごま 1.0 干ししいたけ 0.8 油 0.3 水 105.3 コンジメ 0.7 食塩 0.5 カットわかめ 0.5 納豆 25.0 みりん 0.8 しょうゆ 0.8 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 魚肉ソーセージ 30.0 あおのり 0.2 小麦粉 3.0 水 5.0 油 3.0 チンゲンサイ 8.0 たまねぎ 7.0 にんじん 1.0	玄米このは 25.0 いそべせんべい 0.0 玄米 40.0 あわ(精白粒) 4.0 玄米 60.0 しらす干し 8.0 たら 30.0 しょうが 0.2 にんじん 0.1 食塩 0.2 酒 1.0 マヨサマハーフ 6.0 トマトピューレ 4.0 コーンフレーク 3.0 かぶ 14.8 かぶ・葉 1.7 みりん 9.0 板こんにやく 6.2 油 1.5 中華だし汁 0.1 すりごま 1.1 ケチャップ 0.6 ウスターソース・濃ソース 0.6 納豆 28.0 みりん 0.8 しょうゆ 0.3 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 生揚げ 6.2 たまねぎ 8.0 油 0.2 ねぎ 0.5 米みそ(淡色辛みそ) 5.4 煮干だし汁 136.6	フランスパン 20.0 きな粉 2.0 砂糖 2.0 バター 2.0 玄米 40.0 あずき(乾) 7.0 しめじ 7.0 スナック菓子 60.0 えのきたけ 7.0 しいたけ 15.0 にんじん 12.0 食塩 12.0 しょうゆ 2.0 酒 6.0 砂糖 0.7 トマトピューレ 5.0 凍り豆腐 10.0 ケチャップ 1.0 中濃ソース 0.6 オリーブ油 3.0 食塩 0.4 魚肉ソーセージ 10.0 じゃがいも 30.0 たまねぎ 16.0 にんじん 10.0 ごま 1.0 干ししいたけ 0.8 油 0.3 水 105.3 コンジメ 0.7 食塩 0.5 カットわかめ 0.5 納豆 25.0 みりん 0.8 しょうゆ 0.8 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 魚肉ソーセージ 30.0 あおのり 0.2 小麦粉 3.0 水 5.0 油 3.0 チンゲンサイ 8.0 たまねぎ 7.0 にんじん 1.0	いそべせんべい 0.0 玄米 40.0 あずき(乾) 7.0 しめじ 7.0 えのきたけ 7.0 しいたけ 15.0 にんじん 12.0 食塩 12.0 しょうゆ 2.0 酒 6.0 砂糖 0.7 トマトピューレ 5.0 凍り豆腐 10.0 ケチャップ 1.0 中濃ソース 0.6 オリーブ油 3.0 食塩 0.4 魚肉ソーセージ 10.0 じゃがいも 30.0 たまねぎ 16.0 にんじん 10.0 ごま 1.0 干ししいたけ 0.8 油 0.3 水 105.3 コンジメ 0.7 食塩 0.5 カットわかめ 0.5 納豆 25.0 みりん 0.8 しょうゆ 0.8 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 魚肉ソーセージ 30.0 あおのり 0.2 小麦粉 3.0 水 5.0 油 3.0 チンゲンサイ 8.0 たまねぎ 7.0 にんじん 1.0	玄米このは 25.0 いそべせんべい 0.0 玄米 40.0 あわ(精白粒) 4.0 玄米 60.0 しらす干し 8.0 たら 30.0 しょうが 0.2 にんじん 0.1 食塩 0.2 酒 1.0 マヨサマハーフ 6.0 トマトピューレ 4.0 コーンフレーク 3.0 かぶ 14.8 かぶ・葉 1.7 みりん 9.0 板こんにやく 6.2 油 1.5 中華だし汁 0.1 すりごま 1.1 ケチャップ 0.6 ウスターソース・濃ソース 0.6 納豆 28.0 みりん 0.8 しょうゆ 0.3 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 生揚げ 6.2 たまねぎ 8.0 油 0.2 ねぎ 0.5 米みそ(淡色辛みそ) 5.4 煮干だし汁 136.6		

日付	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	いりこ 5.0	いりこ 5.0	フランスパン 40.0	しまだうどん 60.0	いりこ 5.0	いりこ 5.0		
献立名	【午前】 ウエハース 食べのり 【昼】 玄米御飯 車麩のフライ 切干大根の旨煮 【午後】 スコーン みかん 大豆とりのかめんとろ	【午前】 磯部せんべい 【昼】 きび入り玄米御飯 魚の香り味噌焼き かき揚げの煮物 【午後】 焼きビーフン 大豆とりのかめんとろ	【午前】 クッキー 【昼】 小豆玄米御飯 肉じゃが風 【午後】 白玉団子(みぞれあん) 大豆とりのかめんとろ	【午前】 玄米クッキー 【昼】 <クリスマス行事食> クッキーアイス 【午後】 りんごのケーキ 大豆とりのかめんとろ	【午前】 玄米このは(醤油) 【昼】 あわ入り玄米御飯 魚の煮つけ 【午後】 チジミ 大豆とりのかめんとろ	【午前】 ウエハース 食べのり 【昼】 玄米御飯 大豆からあげ 【午後】 パン ポタージュ(かぼちゃ)	【午前】 玄米このは(醤油) 【昼】 きび入り玄米御飯 魚の野菜あんかけ 【午後】 レーズン蒸しパン オレンジジュース 大豆とりのかめんとろ	いりこ 5.0 いりこ 5.0 フランスパン 40.0 しまだうどん 60.0 いりこ 5.0 いりこ 5.0	ウエハース 0.0 いりこ 0.0 玄米 40.0 あずき(乾) 4.0 黒ごま 0.0 焼ふ(車ふ) 5.0 昆布だし汁 50.0 しょうゆ 1.0 小麦粉 3.0 パン粉 6.0 油 2.0 中濃ソース 0.6 ミニトマト 30.0 切り干しだいごん 3.4 凍り豆腐 2.4 にんじん 6.3 いわし 3.0 しょうゆ 1.1 みりん 1.0 納豆 25.0 みりん 0.6 しょうゆ 0.6 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 はくさい 5.0 たまねぎ 10.0 ねぎ 5.0 煮干だし汁 180.0 米みそ(淡色辛みそ) 8.0 小麦粉 18.0	いそべせんべい 0.0 玄米 40.0 あずき(乾) 4.0 たい 40.0 しょうが 0.5 米みそ(淡色辛みそ) 3.5 砂糖 1.0 みりん 1.5 酒 0.5 ごま 0.8 油 0.2 かぼちゃ 45.6 たまねぎ 10.2 しらたき 8.1 かつお・昆布だし汁 16.8 しょうゆ 1.1 みりん 1.1 三温糖 0.6 納豆 25.0 みりん 0.6 しょうゆ 0.6 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 しめじ 10.0 たまねぎ 10.0 ねぎ 4.0 かつお・昆布だし汁 150.0 いりこ 1.0 ビーフン 10.0 キャベツ 20.0 たまねぎ 10.0	クッキー 0.0 玄米 40.0 あずき(乾) 3.1 黒ごま 2.8 セitan 2.8 じゃがいも 3.8 にんじん 10.1 たまねぎ 11.1 しらたき 10.1 さやえんどう 2.0 油 1.0 しょうゆ 1.1 砂糖 0.8 みりん 1.0 いわし(煮干し) 2.0 納豆 25.0 みりん 0.8 しょうゆ 0.8 クシ酵素 0.2 焼きのり 0.5 もずく 30.0 にんじん 6.0 コーン(冷凍) 5.0 ごま 1.5 酢 4.0 砂糖 3.0 しょうゆ 1.0 焼ふ 0.8 たまねぎ 5.8 油揚げ 1.0 ねぎ 1.0 煮干だし汁 180.0	玄米このは 25.0 玄米 43.0 いりこ 0.0 玄米 40.0 押麦 4.0 食塩 0.0 大豆からあげ 20.0 片栗粉 1.7 油 0.4 しょうゆ 9.8 れんごん 18.0 さつまいも 15.0 タンパクキ 5.0 にんじん 3.3 なたね油 6.0 マヨサマハーフ 3.3 ケチャップ 1.4 にんじん 6.0 小麦粉 6.0 にんじん 12.4 納豆 25.0 みりん 0.8 しょうゆ 0.2 クシ酵素 0.5 キャベツ 13.0 たまねぎ 7.9 油揚げ 0.2 ねぎ 1.0 煮干だし汁 180.0 米みそ(淡色辛みそ) 5.6 いわし(煮干し) 3.0 小麦粉 20.0	ウエハース 0.0 いりこ 0.0 玄米 40.0 あわ(精白粒) 4.0 玄米 40.0 押し麦 2.0 食塩 2.0 大豆からあげ 20.0 片栗粉 1.7 油 0.4 しょうゆ 9.8 れんごん 18.0 さつまいも 15.0 タンパクキ 5.0 にんじん 3.3 なたね油 6.0 マヨサマハーフ 3.2 ごま 21.0 にんじん 6.0 油 6.3 タンパクキ 8.0 コーン缶 6.2 マヨサマハーフ 3.2 にんじん 7.5 みりん 0.8 しょうゆ 0.2 クシ酵素 0.5 キャベツ 13.0 たまねぎ 7.4 カットわかめ 1.3 ねぎ 0.2 干ししいたけ 3.0 いりこ 5.0	いりこ 5.0 いりこ 5.0 フランスパン 40.0 しまだうどん 60.0 いりこ 5.0 いりこ 5.0	いりこ 5.0 いりこ 5.0 フランスパン 40.0 しまだうどん 60.0 いりこ 5.0 いりこ 5.0