

## 7月メニュー表

☆献立、おやつは変更になる可能性があります

令和7年度 常盤学園保育所

| 日  | 曜日 | 行事予定          | 献立                                       | 材 料                                |                            |                                   |                        |                                |                          |                                |                        |                                      |                          | おやつ                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |    |  |  |  |  |  |  |
|----|----|---------------|------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|--|--|--|--|--|--|
| 1  | 火  | プール開き         | ごはん<br>豚肉の南蛮漬け<br>切り干し大根のサラダ<br>豆腐の味噌汁   | 精白米<br>片栗粉<br>木綿豆腐<br>煮干し          | 50<br>5<br>35<br>3         | 豚肉<br>酢<br>白薬                     | 50<br>4<br>15          | 青ネギ<br>砂糖<br>しょうゆ              | 2<br>2<br>3              | 酒<br>しょうゆ<br>赤みそ               | 1<br>2<br>3            | しょうが<br>水<br>白みそ                     | 0.3<br>4<br>5            | 牛乳<br>粉寒天<br>砂糖<br>水                                 | ・ オレンジ系<br>・ オレンジジュース<br>0.7<br>6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ・ 源氏ハイ<br>・ みかん缶<br>30<br>50 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| 2  | 水  |               | ごはん<br>鶏の生姜煮<br>キャベツの磯辺和え<br>わかめとなすのすまし汁 | 精白米<br>おかめ                         | 50<br>3                    | きば<br>なす                          | 20                     | しょうが<br>しょうゆ                   | 0.5<br>3                 | 砂糖<br>しょうゆ                     | 3<br>3                 | しょうゆ<br>塩                            | 3<br>0.3                 | 牛乳<br>卵                                              | ・ プリン<br>・ 乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ・ ほかうけ                       |    |  |  |  |  |  |  |
| 3  | 木  | お泊り保育         | ごはん<br>豚つくね<br>コールスローサラダ<br>味噌汁(キャベツ)    | 精白米<br>しょうが<br>キャベツ<br>キャベツ<br>煮干し | 50<br>0.5<br>40<br>20<br>3 | 豚ミンチ<br>塩<br>きゅうり<br>ワカメ          | 85<br>0.1<br>5<br>3    | 玉ねぎ<br>人参<br>玉ねぎ               | 15<br>2<br>5<br>10       | 人参<br>酒<br>ホールコーン<br>赤みそ       | 15<br>3<br>5<br>5      | 干しいたけ<br>しょうゆ<br>片栗粉<br>マヨネーズ<br>白みそ | 1<br>3<br>5<br>5<br>5    | 牛乳                                                   | ・ ミニゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ・ ソフトせんべい                    |    |  |  |  |  |  |  |
| 4  | 金  | お泊り保育         | ごはん<br>コロッケ<br>夏野菜のごまあえ<br>玉ねぎのすまし汁      | 精白米<br>小麦粉<br>砂糖<br>煮干し            | 50<br>3<br>0.5<br>2        | じゃがいも<br>キャベツ<br>しょうゆ<br>しょうゆ     | 60<br>20<br>2<br>3     | 合挽ミンチ<br>きゅうり<br>青ネギ<br>塩      | 20<br>15<br>3<br>0.3     | パン粉<br>トマト<br>人参               | 3<br>20<br>3<br>5      | 卵<br>練りごま<br>玉ねぎ                     | 3<br>1<br>15             | 牛乳<br>小麦<br>大豆                                       | ・ バームクーヘン<br>・ 卵<br>・ 乳成分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ・ リッツ                        |    |  |  |  |  |  |  |
| 5  | 土  |               | ごはん<br>肉みそ丼<br>中華スープ<br>ヤクルト             | 精白米<br>鶏ビーマン<br>しょうゆ<br>しょうゆ       | 50<br>5<br>2<br>2.5        | 豚ミンチ<br>しめじ<br>もやし                | 50<br>10<br>10         | しょうが<br>赤みそ<br>干しいたけ           | 0.5<br>2<br>1            | 玉ねぎ<br>酒<br>わかめ                | 20<br>2<br>3           | 赤ビーマン<br>さとう<br>鶏ガラ                  | 5<br>3<br>0.8            | 牛乳<br>桃缶<br>小麦                                       | ・ ミックス缶<br>・ みかん缶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ・ ビスコ<br>・ 乳成分               |    |  |  |  |  |  |  |
| 6  | 日  |               |                                          |                                    |                            |                                   |                        |                                |                          |                                |                        |                                      |                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |    |  |  |  |  |  |  |
| 7  | 月  |               | 人参ごはん<br>煮物                              | 人参<br>煮物<br>砂糖                     | 15<br>8.4<br>8             | ちりめん<br>牛肉<br>めんつゆ                | 3<br>30<br>60          | 塩<br>キューリ                      | 0.3<br>10                | しょうゆ<br>トマト                    | 2<br>10                | 酒<br>しょうゆ                            | 1<br>5                   | カルピス                                                 | ・ すいか                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ・ 星食べよう                      |    |  |  |  |  |  |  |
| 8  | 火  |               | ごはん<br>鶏肉のから揚げ<br>伴三条<br>味噌汁(揚げ)         | 精白米<br>片栗粉<br>砂糖<br>煮干し            | 50<br>6<br>3<br>5          | 鶏肉<br>はるきめ<br>しょうゆ<br>煮干し         | 50<br>6<br>3<br>3      | 白だし<br>キャベツ<br>卵<br>白みそ        | 3<br>20<br>3<br>5        | しょうゆ<br>人参<br>玉ねぎ<br>赤みそ       | 3<br>10<br>20<br>5     | しょうが<br>きゅうり<br>わかめ                  | 1<br>15<br>2             | 牛乳<br>とうもろこし                                         | ・ とうもろこし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ・ いりこ                        |    |  |  |  |  |  |  |
| 9  | 水  |               | 年めし<br>にんじんしりりり<br>味噌汁(豆腐)               | 精白米<br>砂糖<br>煮干し                   | 50<br>1.5<br>3             | 牛肉<br>水<br>しょうゆ                   | 30<br>8<br>5           | 青ネギ<br>人参<br>木綿豆腐<br>赤みそ       | 10<br>40<br>30<br>5      | しょうゆ<br>ツナ缶<br>玉ねぎ             | 5<br>20<br>10          | 酒<br>ごま油<br>青ネギ                      | 5<br>2<br>3              | 牛乳<br>小麦<br>大豆                                       | ・ ブチケーキ<br>・ 卵<br>・ 乳成分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ・ ぼりんこ                       |    |  |  |  |  |  |  |
| 10 | 木  |               | ごはん<br>鶏の南蛮焼き<br>切干大根の煮付け<br>野菜のすまし汁     | 精白米<br>こま<br>砂糖<br>人参<br>煮干し       | 50<br>1.5<br>2<br>1<br>3   | 鶏<br>切干しだいこん<br>酒<br>わかめ          | 1<br>8<br>1<br>2       | しょうゆ<br>薄揚げ<br>水<br>青ネギ        | 3<br>4<br>25<br>3        | みりん<br>人参<br>キャベツ<br>しょうゆ      | 2<br>5<br>15<br>4      | 酒<br>しょうゆ<br>玉ねぎ<br>塩                | 2<br>10<br>10<br>0.2     | 牛乳<br>小麦粉<br>大豆                                      | ・ メロン<br>・ 乳<br>・ 大豆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ・ ウエハース                      |    |  |  |  |  |  |  |
| 11 | 金  | 大枝公園(水遊び) う・ぱ | ごはん<br>タンダー風チキン<br>ドレッシングサラダ<br>鶏ガラスープ   | 精白米<br>キャベツ<br>玉ねぎ                 | 50<br>25<br>15             | 鶏肉<br>人参<br>鶏ガラ                   | 50<br>10<br>0.8        | 塩<br>きゅうり<br>しょうゆ              | 0.1<br>0.1<br>0.1        | カレー粉<br>フレンチドレッシング             | 0.2<br>4               | ケチャップ<br>コーン                         | 3<br>20                  | 牛乳<br>小麦粉<br>大豆                                      | ・ ミニドーナツ<br>・ 卵<br>・ 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ・ ポップコーン                     |    |  |  |  |  |  |  |
| 12 | 土  |               | ごはん<br>肉じゃが<br>わかめと玉ねぎのすまし汁              | 精白米<br>人参<br>ワカメ                   | 50<br>15<br>3              | 牛肉<br>赤こんにゃく<br>玉ねぎ               | 15<br>10<br>10         | ジャガイモ<br>油<br>しょうゆ             | 60<br>2<br>3             | 玉ねぎ<br>砂糖<br>塩                 | 30<br>2<br>0.3         | 三度豆<br>しょうゆ<br>煮干し                   | 5<br>3<br>3              | 牛乳                                                   | ・ ブドウゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ・ ぼたぼた焼き                     |    |  |  |  |  |  |  |
| 13 | 日  |               |                                          |                                    |                            |                                   |                        |                                |                          |                                |                        |                                      |                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |    |  |  |  |  |  |  |
| 14 | 月  | 玉仁プール(水遊び)    | ごはん<br>白身フライ<br>酢の物<br>味噌汁(玉ねぎ)          | 精白米<br>酢<br>赤みそ                    | 50<br>2<br>5               | キャベツ<br>塩<br>白みそ                  | 25<br>0.2<br>5         | 人参<br>玉ねぎ<br>煮干し               | 5<br>10<br>3             | きゅうり<br>ワカメ                    | 20<br>2                | 砂糖<br>薄揚げ                            | 2<br>5                   | 牛乳                                                   | ・ りんご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ・ ハッピーターン                    |    |  |  |  |  |  |  |
| 15 | 火  |               | ごはん<br>豚つくね<br>コールスローサラダ<br>味噌汁(キャベツ)    | 精白米<br>しょうが<br>キャベツ<br>キャベツ<br>煮干し | 50<br>0.5<br>40<br>20<br>3 | 豚ミンチ<br>塩<br>きゅうり<br>ワカメ          | 85<br>0.1<br>5<br>3    | 玉ねぎ<br>人参<br>玉ねぎ               | 15<br>1<br>5<br>10       | 人参<br>しょうゆ<br>ホールコーン<br>赤みそ    | 15<br>3<br>5<br>5      | 干しいたけ<br>水<br>片栗粉<br>マヨネーズ<br>白みそ    | 1<br>5<br>6<br>5<br>5    | 牛乳                                                   | ・ ミニゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ・ ソフトせんべい                    |    |  |  |  |  |  |  |
| 16 | 水  |               | ごはん<br>中華あん<br>春雨スープ<br>ヨーグルト            | 精白米<br>小麦粉<br>鶏ガラ<br>玉ねぎ<br>塩      | 50<br>20<br>2<br>10<br>0.3 | 豚肉<br>鶏ビーマン<br>しょうゆ<br>人参<br>しょうゆ | 20<br>5<br>3<br>5<br>4 | 玉ねぎ<br>ホールコーン<br>塩<br>青ネギ<br>乳 | 30<br>5<br>0.2<br>3<br>4 | 人参<br>ごま油<br>春雨<br>ワカメ<br>ゼラチン | 10<br>2<br>5<br>2<br>2 | 干しいたけ<br>水<br>キャベツ<br>鶏ガラ<br>白みそ     | 1<br>40<br>10<br>11<br>9 | 牛乳<br>バター<br>小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>卵<br>小麦<br>大豆<br>白蜜 | ・ ココアマフィン<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦<br>・ 砂糖<br>・ 卵<br>・ 砂糖<br>・ 小麦 |                              |    |  |  |  |  |  |  |