



☆ 土曜日は、主食・副食の入った手作り弁当をお持ちください
 ☆ 月曜日は、主食（白ごはん、または麺類）がつきます
 ☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・お茶）がつきます
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	14 (月)	15 (火)
献立名	① 回鍋肉 ② かぼちゃのチーズ焼き ③ オレンジ	① 鶏のクリーム煮 ② シュークルート ③ りんご	① 白身魚のハーベキュー ② ポテトサラダ ③ ぶどう	① 豚肉のしょうが焼き ② 春雨の胡麻酢和え ③ メロン	① 手作り弁当 ② みそ汁	① かき揚げどんぶり ② そうめん汁 ③ パイン缶	① 野菜たっぷりオムレツ ② チンゲン菜の中華炒め ③ メロン	① 和風ハンバーグ ② スパゲッティサラダ ③ ぶどう	① カレイの煮つけ ② 小松菜の胡麻和え ③ 梨	① 豚肉と大豆の煮物 ② 竹輪の磯辺揚げ ③ パナナ	① 手作り弁当 ② 野菜スープ	① ちゃんこうどん ② 肉団子 ③ ぶどう	① 豆腐と海老のうま煮 ② 中華風卵焼き ③ 梨
材 料	① 豚肉 キャベツ ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ 人参 白ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤 甜麺醤 赤みそ みそ 酒 しょう油 ② かぼちゃ アスパラ ▲ チーズ	① 鶏肉 椎茸 しめじ 玉ねぎ じゃがいも アスパラ にんにく 白ワイン ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ▲ シチューの素 ② キャベツ ウインナー 酢 コンソメ	① めんたい りんご レモン 片栗粉 しょう油 酢 ② じゃがいも ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢	① 豚肉 生姜 しょう油 ② 春雨 ささ身 人参 きゅうり 胡麻 しょう油 ごま油 酢	② じゃがいも わかめ ねぎ みそ	① 米 海老 ちりめん 蓮根 牛蒡 さつまいも 人参 玉ねぎ 枝豆 ● 卵 小麦粉 しょう油 みりん ② そうめん なす 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ	① ● 卵 ●▲ ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 ▲ 粉チーズ しょう油 ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 胡麻 ごま油 ▲ スープストック	① 牛ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 ● 卵 ▲ 牛乳 パン粉 ケチャップ お好みソース ウスターソース ② スパゲッティ ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢	① カレイ 生姜 しょう油 みりん 酒 ② 小松菜 キャベツ 人参 胡麻 しょう油 ② 竹輪 小麦粉 ● 卵 青のり	① 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り昆布 グリーンピース しょう油 みりん ② 竹輪 小麦粉 ● 卵 青のり	② ボークピッツ キャベツ 人参 じゃがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油	① うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ しょう油 みりん ② 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 魚介エキス ケチャップ しょう油 ▲ 乳製品	① 牛肉 海老 豆腐 人参 竹の子 しめじ チンゲン菜 しょう油 みりん ▲ スープストック 片栗粉 ② ● 卵 豚ミンチ 竹の子 椎茸 グリーンピース ▲ 粉乳 ごま油 酒 しょう油
おやつ	① ゆかりむすび	① パナナ	① アップルゼリー ② せんべい プルーン	① さつまいもケーキ	① せんべい	① クロックムッシュ	① きな粉団子	① フルーツヨーグルト	① せんべい ② プルーン	① 蓮根マフィン	① ビسケット	① きな粉むすび	① カップケーキ
材 料	① 米 ゆかり	① パナナ	① アップルジュース ゼリーの素 ② もち米 プルーン	① さつまいも ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① もち米	① ▲ 食パン ▲ チーズ ● ハム ● マヨネーズ	① 団子の粉 白玉粉 きな粉	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① もち米 ② プルーン	① 蓮根 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① 小麦粉 ● 卵	① 米 きな粉	① レーズン アーモンドスライス ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 豆乳 ● 卵 ▲ 牛乳・バター

日	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	
献立名	① 魚の野菜揚げ ② ひじきの五目煮 ③ パナナ	① チキンの香味焼き ② キャベツのお浸し ③ オレンジ	① じゃがいもの炒め煮 ② 春雨サラダ ③ メロン	① 手作り弁当 ② みそ汁	敬老の日	休 日	秋分の日	① カレー麻婆 ② 付け合わせ ③ パイン缶	① コロッケ ② 野菜炒め ③ りんご	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 中華どんぶり ② 焼き餃子 ③ パナナ	① ししゃもの天ぷら ② 切干大根の胡麻和え ③ 梨	① 牛肉ときのこの煮物 ② ツナサラダ ③ オレンジ	
材 料	① すり身 ツナ ● 卵 人参 玉ねぎ 胡麻 グリーンピース 小麦粉 しょう油 ② ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん	① 鶏肉 にんにく パセリ パン粉 ウスターソース ● マヨネーズ ② キャベツ 小松菜 人参 かつお節 しょう油	① 牛肉 生揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース しょう油 みりん ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり ● マヨネーズ レモン 酢	② かぼちゃ わかめ ねぎ みそ				① 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 にら 豆腐 生姜 ▲ 牛乳 ▲ カレールー しょう油 ウスターソース お好みソース ② 枝豆 ▲ チーズ	① じゃがいも コーン 玉ねぎ ▲ マーガリン 小麦粉 パン粉 大豆製品 ② 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ にら ▲ スープストック しょう油	② さつまいも ふ ねぎ みそ	① 米 豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 竹の子 ピーマン ▲ スープストック しょう油 みりん ② キャベツ にら 生姜 豚肉 鶏肉 胡麻油 なたね油 しょう油 みりん 小麦粉 大豆製品	① ししゃも ● 卵 小麦粉 ② 切干大根 人参 小松菜 胡麻 しょう油	① 牛肉 しめじ 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ しょう油 みりん ② ツナ じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ レモン ● マヨネーズ 酢	
おやつ	① アメリカンドック	① コーンフレーク	① ジャムトースト	① せんべい				① マカロニのあべ川風	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① 卵サンド	① 杏仁豆腐	① チーズ ② せんべい	
材 料	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① ▲ 食パン ▲ マーガリン いちごジャム	① もち米				① マカロニ きな粉	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム	① もち米	① ▲ 食パン ● 卵 パセリ レタス ● マヨネーズ 酢	① 杏仁の素 ▲ 牛乳 フルーツ缶 〔洋梨・もも ぶどう・パイン〕 チェリー	① ▲ チーズ ② もち米



☆ 土曜日は、主食・副食の入った手作り弁当をお持ちください
 ☆ 月曜日は、主食（白ごはん、または麺類）がつきます
 ☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・お茶）がつきます
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません


日	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	14 (月)	15 (火)
献立名	① 回鍋肉 ② かぼちゃのチーズ焼き ③ オレンジ	① 鶏のクリーム煮 ② シュークルート ③ りんご	① 白身魚のハーベキュー ② ポテトサラダ ③ ぶどう	① 豚肉のしょうが焼き ② 春雨の胡麻酢和え ③ メロン	① 手作り弁当 ② みそ汁	① かき揚げどんぶり ② そうめん汁 ③ パイン缶	① 野菜たっぷりオムレツ ② チンゲン菜の中華炒め ③ メロン	① 和風ハンバーグ ② スパゲッティサラダ ③ ぶどう	園外保育	① 豚肉と大豆の煮物 ② 竹輪の磯辺揚げ ③ パナナ	① 手作り弁当 ② 野菜スープ	① ちゃんこうどん ② 肉団子 ③ ぶどう	① 豆腐と海老のうま煮 ② 中華風卵焼き ③ 梨
材 料	① 豚肉 キャベツ ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ 人参 白ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤 甜麺醤 赤みそ みそ 酒 しょう油 ② かぼちゃ アスパラ ▲ チーズ	① 鶏肉 椎茸 しめじ 玉ねぎ じゃがいも アスパラ にんにく 白ワイン ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ▲ シチューの素 ② キャベツ ウイナー 酢 コンソメ	① めんたい りんご レモン 片栗粉 しょう油 酢 ② じゃがいも ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢	① 豚肉 生姜 しょう油 ② 春雨 ささ身 人参 さゆり 胡麻 しょう油 ごま油 酢	② じゃがいも わかめ ねぎ みそ	① 米 海老 ちりめん 蓮根 牛蒡 さつまいも 人参 玉ねぎ 枝豆 ● 卵 小麦粉 しょう油 みりん ② そうめん なす 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ	① ● 卵 ●▲ ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 ▲ 粉チーズ しょう油 ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 胡麻 ごま油 ▲ スープストック	① 牛ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 ● 卵 ▲ 牛乳 パン粉 ケチャップ お好みソース ウスターソース ② スパゲッティ ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢	① 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り昆布 グリーンピース しょう油 みりん ② 竹輪 小麦粉 ● 卵 青のり	① うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ しょう油 みりん ② 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 魚介エキス ケチャップ しょう油 ▲ 乳製品	① 牛肉 海老 豆腐 人参 竹の子 しめじ チンゲン菜 しょう油 みりん ▲ スープストック 片栗粉 ② ● 卵 豚ミンチ 竹の子 椎茸 グリーンピース ▲ 粉乳 ごま油 酒 しょう油		
おやつ	① ゆかりむすび	① パナナ	① アップルゼリー ② せんべい ブルーン	① さつまいもケーキ	① せんべい	① クロックムッシュ	① きな粉団子	① フルーツヨーグルト	① せんべい ② ブルーン	① 蓮根マフィン	① ビسケット	① きな粉むすび	① カップケーキ
材 料	① 米 ゆかり	① パナナ	① アップルジュース ゼリーの素 ② もち米 ブルーン	① さつまいも ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① もち米	① ▲ 食パン ▲ チーズ ● ハム ● マヨネーズ	① 団子の粉 白玉粉 きな粉	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① もち米 ② ブルーン	① 蓮根 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① 小麦粉 ● 卵	① 米 きな粉	① レーズン アーモンドスライス ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 豆乳 ● 卵 ▲ 牛乳・バター

日	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	28 (月)	29 (火)	30 (水)
献立名	① 魚の野菜揚げ ② ひじきの五目煮 ③ パナナ	① チキンの香味焼き ② キャベツのお浸し ③ オレンジ	① じゃがいもの炒め煮 ② 春雨サラダ ③ メロン	① 手作り弁当 ② みそ汁	敬老の日	休 日	秋分の日	① カレー麻婆 ② 付け合わせ ③ パイン缶	① コロッケ ② 野菜炒め ③ りんご	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 中華どんぶり ② 焼き餃子 ③ パナナ	① ししゃもの天ぷら ② 切干大根の胡麻和え ③ 梨	① 牛肉ときのこの煮物 ② ツナサラダ ③ オレンジ
材 料	① すり身 ツナ ● 卵 人参 玉ねぎ 胡麻 グリーンピース 小麦粉 しょう油 ② ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん	① 鶏肉 にんにく パセリ パン粉 ウスターソース ● マヨネーズ ② キャベツ 小松菜 人参 かつお節 しょう油	① 牛肉 生揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース しょう油 みりん ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり ● マヨネーズ レモン 酢	② かぼちゃ わかめ ねぎ みそ				① 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 にら 豆腐 生姜 ▲ 牛乳 ▲ カレールー しょう油 ウスターソース お好みソース ② 枝豆 ▲ チーズ	① じゃがいも コーン 玉ねぎ ▲ マーガリン 小麦粉 パン粉 大豆製品 ② 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ にら ▲ スープストック しょう油	② さつまいも ふ ねぎ みそ	① 米 豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 竹の子 ピーマン ▲ スープストック しょう油 みりん ② キャベツ にら 生姜 豚肉 鶏肉 胡麻油 なたね油 しょう油 みりん 小麦粉 大豆製品	① ししゃも ● 卵 小麦粉 ② 切干大根 人参 小松菜 胡麻 しょう油	① 牛肉 しめじ 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ しょう油 みりん ② ツナ じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ レモン ● マヨネーズ 酢
おやつ	① アメリカンドック	① コーンフレーク	① ジャムトースト	① せんべい				① マカロニのあべ川風	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① 卵サンド	① 杏仁豆腐	① チーズ ② せんべい
材 料	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① ▲ 食パン ▲ マーガリン いちごジャム	① もち米				① マカロニ きな粉	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① ▲ 食パン ● 卵 パセリ レタス ● マヨネーズ 酢	① 杏仁の素 ▲ 牛乳 フルーツ缶 〔洋梨・もも ぶどう・パイン〕 チェリー	① ▲ チーズ ② もち米



☆ 土曜日は、主食・副食の入った手作り弁当をお持ちください
 ☆ 月曜日は、主食（白ごはん、または麺類）がつきます
 ☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・お茶）がつきます
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	14 (月)	15 (火)	
献立名	① 回鍋肉 ② かぼちゃのチーズ焼き ③ オレンジ	① 鶏のクリーム煮 ② シュークルート ③ りんご	① 白身魚のハーベキュー ② ポテトサラダ ③ ぶどう	① 豚肉のしょうが焼き ② 春雨の胡麻酢和え ③ メロン	① 手作り弁当 ② みそ汁		① かき揚げどんぶり ② そうめん汁 ③ パイン缶	① 野菜たっぷりオムレツ ② チンゲン菜の中華炒め ③ メロン	① 和風ハンバーグ ② スパゲッティサラダ ③ ぶどう	① カレイの煮つけ ② 小松菜の胡麻和え ③ 梨	① 豚肉と大豆の煮物 ② 竹輪の磯辺揚げ ③ パナナ	① 手作り弁当 ② 野菜スープ	① ちゃんこうどん ② 肉団子 ③ ぶどう	① 豆腐と海老のうま煮 ② 中華風卵焼き ③ 梨
材 料	① 豚肉 キャベツ ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ 人参 白ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤 甜麺醤 赤みそ みそ 酒 しょう油 ② かぼちゃ アスパラ ▲ チーズ	① 鶏肉 椎茸 しめじ 玉ねぎ じゃがいも アスパラ にんにく 白ワイン ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ▲ シチューの素 ② キャベツ ウイナー 酢 コンソメ	① めんたい りんご レモン 片栗粉 しょう油 酢 ② じゃがいも ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢	① 豚肉 生姜 しょう油 ② 春雨 ささ身 人参 きゅうり 胡麻 しょう油 ごま油 酢	② じゃがいも わかめ ねぎ みそ		① 米 海老 ちりめん 蓮根 牛蒡 さつまいも 人参 玉ねぎ 枝豆 ● 卵 小麦粉 しょう油 みりん ② そうめん なす 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ	① ● 卵 ▲ ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 ▲ 粉チーズ しょう油 ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 胡麻 ごま油 ▲ スープストック	① 牛ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 ● 卵 ▲ 牛乳 パン粉 ケチャップ お好みソース ウスターソース ② スパゲッティ ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢	① カレイ 生姜 しょう油 みりん 酒 ② 小松菜 キャベツ 人参 胡麻 しょう油	① 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り昆布 グリーンピース しょう油 みりん ② 竹輪 小麦粉 ● 卵 青のり	② ボークビッツ キャベツ 人参 じゃがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油	① うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ しょう油 みりん ② 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 魚介エキス ケチャップ しょう油 ▲ 乳製品	① 牛肉 海老 豆腐 人参 竹の子 しめじ チンゲン菜 しょう油 みりん ▲ スープストック 片栗粉 ② ● 卵 豚ミンチ 竹の子 椎茸 グリーンピース ▲ 粉乳 ごま油 酒 しょう油
おやつ	① ゆかりむすび	① パナナ	① アップルゼリー ② せんべい プルーン	① さつまいもケーキ	① せんべい	① クロックムッシュ	① きな粉団子	① フルーツヨーグルト	① せんべい ② プルーン	① 蓮根マフィン	① ビスケット	① きな粉むすび	① カップケーキ	
材 料	① 米 ゆかり	① パナナ	① アップルジュース ゼリーの素 ② もち米 プルーン	① さつまいも ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① もち米	① ▲ 食パン ▲ チーズ ● ハム ● マヨネーズ	① 団子の粉 白玉粉 きな粉	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① もち米 ② プルーン	① 蓮根 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① 小麦粉 ● 卵	① 米 きな粉	① レーズン アーモンドスライス ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 豆乳 ● 卵 ▲ 牛乳・バター	

日	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	
献立名	① 魚の野菜揚げ ② ひじきの五目煮 ③ パナナ	① チキンの香味焼き ② キャベツのお浸し ③ オレンジ	① じゃがいもの炒め煮 ② 春雨サラダ ③ メロン	① 手作り弁当 ② みそ汁	敬老の日	休 日	秋分の日		① カレー麻婆 ② 付け合わせ ③ パイン缶	① コロッケ ② 野菜炒め ③ りんご	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 中華どんぶり ② 焼き餃子 ③ パナナ	交通ランド	① 牛肉ときのこの煮物 ② ツナサラダ ③ オレンジ
材 料	① すり身 ツナ ● 卵 人参 玉ねぎ 胡麻 グリーンピース 小麦粉 しょう油 ② ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん	① 鶏肉 にんにく パセリ パン粉 ウスターソース ● マヨネーズ ② キャベツ 小松菜 人参 かつお節 しょう油	① 牛肉 生揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース しょう油 みりん ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり ● マヨネーズ レモン 酢	② かぼちゃ わかめ ねぎ みそ					① 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 にら 豆腐 生姜 ▲ 牛乳 ▲ カレールー しょう油 ウスターソース お好みソース ② 枝豆 ▲ チーズ	① じゃがいも コーン 玉ねぎ ▲ マーガリン 小麦粉 パン粉 大豆製品 ② 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ にら ▲ スープストック しょう油	② さつまいも ふ ねぎ みそ	① 米 豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 竹の子 ピーマン ▲ スープストック しょう油 みりん ② キャベツ にら 生姜 豚肉 鶏肉 胡麻油 なたね油 しょう油 みりん 小麦粉 大豆製品		① 牛肉 しめじ 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ しょう油 みりん ② ツナ じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ レモン ● マヨネーズ 酢
おやつ	① アメリカンドック	① コーンフレーク	① ジャムトースト	① せんべい					① マカロニのあべ川風	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① 卵サンド	① 杏仁豆腐	① チーズ ② せんべい
材 料	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① ▲ 食パン ▲ マーガリン いちごジャム	① もち米					① マカロニ きな粉	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① ▲ 食パン ● 卵 パセリ レタス ● マヨネーズ 酢	① 杏仁の素 ▲ 牛乳 フルーツ缶 〔洋梨・もも ぶどう・パイン〕 チェリー	① ▲ チーズ ② もち米