



# 平成27年度 10月の献立表

☆ 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 (木)	2 (金)	3 (土)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
献立名	① 白菜と肉団子のスープ ② 野菜春巻き ③ ぶどう	① タンドリーチキン ② チンゲン菜の炒め物 ③ グレープフルーツ	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 野菜ラーメン ② 焼きぎょうざ ③ バナナ	① 鶏肉と野菜の煮つけ ② ほうれん草のお浸し ③ オレンジ	① オープンオムレツ ② イタリアンスパゲッティ ③ ぶどう	① 鶏のしょう油焼き ② 大豆入りひじきの五目煮 ③ みかん	① 鮭のフライ ② キャベツのビーフン炒め ③ 梨	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 牛肉の甘辛煮 ② ツナマカロニサラダ ③ オレンジ	① さんまの塩焼き ② 切干大根の五目煮 ③ 柿	① 五目炒り豆腐 ② 海老カツ ③ 梨	① ボークビーンズ ② かぼちゃのチーズ焼き ③ グレープフルーツ
材 料	① 豚ミンチ 白菜 玉ねぎ 人参 春菊 白ねぎ 春雨 生姜 酒 片栗粉 ▲ スープストック しょう油  ② 玉ねぎ キャベツ 竹の子 人参 もやし 小麦粉 しょう油 春雨 鶏肉	① 鶏肉 にんにく 生姜 カレー粉 ▲ ヨーグルト ケチャップ  ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 ▲ スープストック	② ジャがいも わかめ ねぎ みそ	① ● ちゃんぽん麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ ▲ ラーメンスープ  ② キャベツ たら 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 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 絹さや しょう油 みりん  ② ほうれん草 キャベツ 人参 かつお節 しょう油	① 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 白ねぎ ● 卵 ● マヨネーズ ▲ 粉チーズ  ② スパゲッティ ● ハム 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ウスターソース	① 鶏肉 レモン にんにく しょう油  ② ひじき 大豆 油揚げ 人参 ピーマン しょう油 みりん	① 鶏肉 ● 卵 小麦粉 パン粉  ② ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油	② 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① 牛肉 生姜 しょう油  ② マカロニ ツナ ● ゆで卵 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢	① さんま レモン  ② 切干大根 鶏肉 油揚げ 人参 いんげん しょう油 みりん	① 豆腐 牛ミンチ 人参 玉ねぎ キャベツ たら ● 卵 ▲ 粉乳 しょう油 ごま油 ▲ スープストック 酒  ② えび 玉ねぎ ● 卵 ▲ 乳製品 パン粉 小麦粉 大豆製品	① 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 トマトソース缶 パセリ ケチャップ ウスターソース しょう油  ② かぼちゃ ● ベーコン 玉ねぎ ▲ チーズ
おやつ	① ココア蒸しパン	① たこ焼き	① せんべい	① わかめむすび	① ツナトースト	① オレンジゼリー ② せんべい プルーン	① マカロニのあべ川風	① キャロットケーキ	① ビスケット	① きな粉トースト	① ビスケット ② プルーン	① バナナケーキ	① 菜めしむすび
材 料	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① たこ キャベツ ねぎ 生姜 ● 卵 小麦粉	① もち米	① 米 わかめ	① ▲ 食パン ツナ 玉ねぎ ▲ チーズ ● マヨネーズ	① オレンジジュース ゼリーの素  ② もち米 プルーン	① マカロニ きな粉	① 人参 ▲ 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 ▲ 食パン ▲ マーガリン きな粉	① 小麦粉 ● 卵  ② プルーン	① バナナ ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① 米 広島菜 京菜 大根葉 胡麻 いりこ

日	17 (土)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
献立名	① 手作り弁当 ② みそ汁	園外保育	① 鶏肉の香り焼き ② 小松菜のしらす和え ③ みかん	① 豚汁 ② 多菜包子 ③ 柿	① 肉じゃが ② かに入り卵焼き ③ バナナ	① メンチカツ ② 切干大根のサラダ ③ オレンジ	① 手作り弁当 ② 野菜スープ	① 柳川風どんぶり ② 付け合わせ ③ パイン缶	① 白身魚のパン粉焼き ② エッグサラダ ③ グレープフルーツ	① 鶏肉のケチャップからめ ② ほうれん草ときのこの炒め物 ③ オレンジ	① 牛肉のチャブチェ ② 蒸しシューマイ ③ バナナ	① 野菜ハヤシシチュー ② チンゲン菜のソテー ③ りんご	① 手作り弁当 ② みそ汁
材 料	② さつまいも 油揚げ ねぎ みそ		① 鶏肉 玉ねぎ 人参 にんにく みそ しょう油  ② 小松菜 しらす干し 人参 キャベツ しょう油	① 豚肉 豆腐 大根 こんにゃく 人参 里いも ごぼう ねぎ 白みそ あわせみそ みりん  ② 豚肉 豚脂 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 春雨 ひじき 椎茸 生姜 しょう油 胡麻油 小麦粉 パン粉 オイスターソース	① 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース しょう油 みりん  ② ● 卵 かに缶 グリーンピース しょう油 みりん	① 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 ゼラチン 小麦粉 パン粉 ケチャップ ▲ 乳製品 大豆製品  ② 切干大根 きゅうり ● ハム 胡麻 ● マヨネーズ しょう油 みりん	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 米 牛肉 ごぼう 人参 ● 卵 玉ねぎ ねぎ 片栗粉 しょう油 酒  ② ウィナー ▲ チーズ	① めんたい ▲ 粉チーズ パセリ パン粉 ▲ バター  ② ● ゆで卵 ● ハム じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ コーン レモン ● マヨネーズ 酢	① 鶏肉 片栗粉 ケチャップ りんご酢 パイン缶 みりん  ② ほうれん草 ● ● ベーコン しめじ もやし ▲ バター ▲ スープストック しょう油 酒	① 春雨 牛肉 玉ねぎ たら 人参 胡麻 ▲ スープストック しょう油 赤みそ 豆板醤 酒  ② 海老 魚肉すり身 玉ねぎ 豚脂 ● 卵 小麦粉 大豆製品	① 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ▲ ハヤシルー ▲ 粉乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース しょう油  ② チンゲン菜 玉ねぎ ボークビッツ	② かぼちゃ わかめ ねぎ みそ
おやつ	① せんべい	① アメリカンドック	① りんごと レーズンのケーキ	① フルーツヨーグルト	① ジャムパン	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① サンライズ	① バナナ	① いりこナッツ ② せんべい プルーン	① コーンフレーク	① 肉まん	① せんべい
材 料	① もち米	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも	① りんご レーズン ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト いちごジャム	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム  ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① バナナ	① いりこ アーモンド 胡麻  ② もち米 プルーン	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① 豚肉 豚脂 玉ねぎ 小麦粉 イースト 大豆油	① もち米



# 平成27年度 10月の献立表

☆ 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 (木)	2 (金)	3 (土)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
献立名	① 白菜と肉団子のスープ ② 野菜春巻き ③ ぶどう	① タンドリーチキン ② チンゲン菜の炒め物 ③ グレープフルーツ	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 野菜ラーメン ② 焼きぎょうざ ③ バナナ	園外保育	① オープンオムレツ ② イタリアンスパゲッティ ③ ぶどう	① 鶏のしょう油焼き ② 大豆入りひじきの五目煮 ③ みかん	① 鮭のフライ ② キャベツのピーマン炒め ③ 梨	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 牛肉の甘辛煮 ② ツナマカロニサラダ ③ オレンジ	① さんまの塩焼き ② 切干大根の五目煮 ③ 柿	① 五目炒り豆腐 ② 海老カツ ③ 梨	① ボークビーンズ ② かぼちゃのチーズ焼き ③ グレープフルーツ
材 料	① 豚ミンチ 白菜 玉ねぎ 人参 春菊 白ねぎ 春雨 生姜 酒 片栗粉 ▲ スープストック しょう油 ② 玉ねぎ キャベツ 竹の子 人参 もやし 小麦粉 しょう油 春雨 鶏肉	① 鶏肉 にんにく 生姜 カレー粉 ▲ ヨーグルト ケチャップ ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 ▲ スープストック	② ジャがいも わかめ ねぎ みそ	① ● ちゃんぽん麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ ▲ ラーメンスープ ② キャベツ にはら 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 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 白ねぎ ● 卵 ● マヨネーズ ▲ 粉チーズ ② スパゲッティ ● ハム 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ウスターソース	① 鶏肉 レモン にんにく しょう油 ② ひじき 大豆 油揚げ 人参 ピーマン しょう油 みりん	① 鮭 ● 卵 小麦粉 パン粉 ② ピーマン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油	② 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① 牛肉 生姜 しょう油 ② マカロニ ツナ ● ゆで卵 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢	① さんま レモン ② 切干大根 鶏肉 油揚げ 人参 いんげん しょう油 みりん	① 豆腐 牛ミンチ 人参 玉ねぎ キャベツ にはら ● 卵 ▲ 粉乳 しょう油 ごま油 ▲ スープストック 酒 ② えび 玉ねぎ ● 卵 ▲ 乳製品 パン粉 小麦粉 大豆製品	① 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 トマトソース缶 パセリ ケチャップ ウスターソース しょう油 ② かぼちゃ ● ベーコン 玉ねぎ ▲ チーズ
おやつ	① ココア蒸しパン	① たこ焼き	① せんべい	① わかめむすび	① ツナトースト	① オレンジゼリー ② せんべい プルーン	① マカロニのあべ川風	① キャロットケーキ	① ビスケット	① きな粉トースト	① ビスケット ② プルーン	① バナナケーキ	① 菜めしむすび
材 料	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① たこ キャベツ ねぎ 生姜 ● 卵 小麦粉	① もち米	① 米 わかめ	① ▲ 食パン ツナ 玉ねぎ ▲ チーズ ● マヨネーズ	① オレンジジュース ゼリーの素 ② もち米 プルーン	① マカロニ きな粉	① 人参 ▲ 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 ▲ 食パン ▲ マーガリン きな粉	① 小麦粉 ● 卵 ② プルーン	① バナナ ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① 米 広島菜 京菜 大根葉 胡麻 いりこ

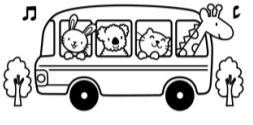

日	17 (土)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
献立名	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 鯖のみそ煮 ② 牛肉きんぴら ③ みそ汁 ④ 梨	① 鶏肉の香り焼き ② 小松菜のしらす和え ③ みかん	① 豚汁 ② 多菜包子 ③ 柿	① 肉じゃが ② かに入り卵焼き ③ バナナ	① メンチカツ ② 切干大根のサラダ ③ オレンジ	① 手作り弁当 ② 野菜スープ	① 柳川風どんぶり ② 付け合わせ ③ パイン缶	① 白身魚のパン粉焼き ② エッグサラダ ③ グレープフルーツ	① 鶏肉のケチャップからめ ② ほろれん草ときのこの炒め物 ③ オレンジ	① 牛肉のチャブチェ ② 蒸しシューマイ ③ バナナ	① 野菜ハヤシシチュー ② チンゲン菜のソテー ③ りんご	① 手作り弁当 ② みそ汁
材 料	② さつまいも 油揚げ ねぎ みそ	① さば 生姜 みそ しょう油 みりん 酒 ② 牛肉 ごぼう 蓮根 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ ジャがいも わかめ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鶏肉 玉ねぎ 人参 にんにく みそ しょう油 ② 小松菜 しらす干し 人参 キャベツ しょう油	① 豚肉 豆腐 大豆 こんにゃく 人参 里いも ごぼう ねぎ 白みそ あわせみそ みりん ② 豚肉 豚脂 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 春雨 ひじき 椎茸 生姜 しょう油 胡麻油 小麦粉 パン粉 オイスターソース	① 牛肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース しょう油 みりん ② ● 卵 かに缶 グリーンピース しょう油 みりん	① 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 ゼラチン 小麦粉 パン粉 ケチャップ ▲ 乳製品 大豆製品 ② 切干大根 きゅうり ● ハム 胡麻 ● マヨネーズ しょう油 みりん	② ポークビッツ キャベツ 人参 ジャがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油	① 米 牛肉 ごぼう 人参 ● 卵 玉ねぎ ねぎ 片栗粉 しょう油 酒 ② ウィナー ▲ チーズ	① めんたい ▲ 粉チーズ パセリ パン粉 ▲ バター ② ● ゆで卵 ● ハム ジャがいも 人参 きゅうり キャベツ コーン レモン ● マヨネーズ 酢	① 鶏肉 片栗粉 ケチャップ りんご酢 パイン缶 みりん ② ● ゆで卵 ● ハム ジャがいも 人参 きゅうり キャベツ コーン レモン ● マヨネーズ 酢	① 春雨 牛肉 玉ねぎ にはら 人参 胡麻 ▲ スープストック しょう油 赤みそ 豆板醤 酒 ② 海老 魚肉すり身 玉ねぎ 豚脂 ● 卵 小麦粉 大豆製品	① 牛肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ▲ ハヤシルー ▲ 粉乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース しょう油 ② チンゲン菜 玉ねぎ ポークビッツ	② かぼちゃ わかめ ねぎ みそ
おやつ	① せんべい	① アメリカンドック	① りんごと レーズンのケーキ	① フルーツヨーグルト	① ジャムパン	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① サンライズ	① バナナ	① いりこナッツ ② せんべい プルーン	① コーンフレーク	① 肉まん	① せんべい
材 料	① もち米	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン ジャがいも	① りんご レーズン ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト いちごジャム	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① バナナ	① いりこ アーモンド 胡麻 ② もち米 プルーン	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① 豚肉 豚脂 玉ねぎ 小麦粉 イースト 大豆油	① もち米



# 平成27年度 10月の献立表

☆ 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

段原みみょう保育園  
 【5歳児普通食】

日	1 (木)	2 (金)	3 (土)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
献立名	① 白菜と肉団子のスープ ② 野菜春巻き ③ ぶどう	① タンドリーチキン ② チンゲン菜の炒め物 ③ グレープフルーツ	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 野菜ラーメン ② 焼きぎょうざ ③ バナナ	園外保育	① オープンオムレツ ② イタリアンスパゲッティ ③ ぶどう	① 鶏のしょう油焼き ② 大豆入りひじきの五目煮 ③ みかん	① 鮭のフライ ② キャベツのピーマン炒め ③ 梨	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 牛肉の甘辛煮 ② ツナマカロニサラダ ③ オレンジ	① さんまの塩焼き ② 切干大根の五目煮 ③ 柿	① 五目炒り豆腐 ② 海老カツ ③ 梨	いもほり
材 料	① 豚ミンチ 白菜 玉ねぎ 人参 春菊 白ねぎ 春雨 生姜 酒 片栗粉 ▲ スープストック しょう油 ② 玉ねぎ キャベツ 竹の子 人参 もやし 小麦粉 しょう油 春雨 鶏肉	① 鶏肉 にんにく 生姜 カレー粉 ▲ ヨーグルト ケチャップ ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 ▲ スープストック	② ジャがいも わかめ ねぎ みそ	① ● ちゃんぽん麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ ▲ ラーメンスープ ② キャベツ にはら 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 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 白ねぎ ● 卵 ● マヨネーズ ▲ 粉チーズ ② スパゲッティ ● ハム 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ウスターソース	① 鶏肉 レモン にんにく しょう油 ② ひじき 大豆 油揚げ 人参 ピーマン しょう油 みりん	① 鮭 ● 卵 小麦粉 パン粉 ② ピーマン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油	② 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① 牛肉 生姜 しょう油 ② マカロニ ツナ ● ゆで卵 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢	① さんま レモン ② 切干大根 鶏肉 油揚げ 人参 いんげん しょう油 みりん	① 豆腐 牛ミンチ 人参 玉ねぎ キャベツ にはら ● 卵 ▲ 粉乳 しょう油 ごま油 ▲ スープストック 酒 ② えび 玉ねぎ ● 卵 ▲ 乳製品 パン粉 小麦粉 大豆製品	
おやつ	① ココア蒸しパン	① たこ焼き	① せんべい	① わかめむすび	① ツナトースト	① オレンジゼリー ② せんべい プルーン	① マカロニのあべ川風	① キャロットケーキ	① ビスケット	① きな粉トースト	① ビスケット ② プルーン	① バナナケーキ	① 菜めしむすび
材 料	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① たこ キャベツ ねぎ 生姜 ● 卵 小麦粉	① もち米	① 米 わかめ	① ▲ 食パン ツナ 玉ねぎ ▲ チーズ ● マヨネーズ	① オレンジジュース ゼリーの素 ② もち米 プルーン	① マカロニ きな粉	① 人参 ▲ 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 ▲ 食パン ▲ マーガリン きな粉	① 小麦粉 ● 卵 ② プルーン	① バナナ ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① 米 広島菜 京菜 大根葉 胡麻 いりこ

日	17 (土)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
献立名	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 鯖のみそ煮 ② 牛肉きんぴら ③ みそ汁 ④ 梨	① 鶏肉の香り焼き ② 小松菜のしらす和え ③ みかん	① 豚汁 ② 多菜包子 ③ 柿	① 肉じゃが ② かに入り卵焼き ③ バナナ	① メンチカツ ② 切干大根のサラダ ③ オレンジ	① 手作り弁当 ② 野菜スープ	① 柳川風どんぶり ② 付け合わせ ③ パイン缶	① 白身魚のパン粉焼き ② エッグサラダ ③ グレープフルーツ	① 鶏肉のケチャップからめ ② ほうれん草ときのこの炒め物 ③ オレンジ	① 牛肉のチャブチェ ② 蒸しシューマイ ③ バナナ	① 野菜ハヤシシチュー ② チンゲン菜のソテー ③ りんご	① 手作り弁当 ② みそ汁
材 料	② さつまいも 油揚げ ねぎ みそ	① さば 生姜 みそ しょう油 みりん 酒 ② 牛肉 ごぼう 蓮根 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ ジャがいも わかめ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鶏肉 玉ねぎ 人参 にんにく みそ しょう油 ② 小松菜 しらす干し 人参 キャベツ しょう油	① 豚肉 豆腐 大根 こんにゃく 人参 里いも ごぼう ねぎ 白みそ あわせみそ みりん ② 豚肉 豚脂 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 春雨 ひじき 椎茸 生姜 しょう油 胡麻油 小麦粉 パン粉 オイスターソース	① 牛肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース しょう油 みりん ② ● 卵 かに缶 グリーンピース しょう油 みりん	① 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 ゼラチン 小麦粉 パン粉 ケチャップ ▲ 乳製品 大豆製品 ② 切干大根 きゅうり ● ハム 胡麻 ● マヨネーズ しょう油 みりん	② ポークピッツ キャベツ 人参 ジャがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油	① 米 牛肉 ごぼう 人参 ● 卵 玉ねぎ ねぎ 片栗粉 しょう油 酒 ② ウィナー ▲ チーズ	① めんたい ▲ 粉チーズ バセリ パン粉 ▲ バター ② ● ゆで卵 ● ハム ジャがいも 人参 きゅうり キャベツ コーン レモン ● マヨネーズ 酢	① 鶏肉 片栗粉 ケチャップ りんご酢 パイン缶 みりん ② ほうれん草 ● ベーコン しめじ もやし ▲ バター ▲ スープストック しょう油 酒	① 春雨 牛肉 玉ねぎ にはら 人参 胡麻 ▲ スープストック しょう油 赤みそ 豆板醤 酒 ② 海老 魚肉すり身 玉ねぎ 豚脂 ● 卵 小麦粉 大豆製品	① 牛肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ▲ ハヤシルー ▲ 粉乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース しょう油 ② チンゲン菜 玉ねぎ ポークピッツ	② かぼちゃ わかめ ねぎ みそ
おやつ	① せんべい	① アメリカンドック	① りんごと レーズンのケーキ	① フルーツヨーグルト	① ジャムパン	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① サンライズ	① バナナ	① いりこナッツ ② せんべい プルーン	① コーンフレーク	① 肉まん	① せんべい
材 料	① もち米	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン ジャがいも	① りんご レーズン ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト いちごジャム	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵	① もち米	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① バナナ	① いりこ アーモンド 胡麻 ② もち米 プルーン	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① 豚肉 豚脂 玉ねぎ 小麦粉 イースト 大豆油	① もち米