

# 令和4年7月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1(金)	2(土)	4(月)	5(火)	6・20(水)	7(木)	8(金)	9・30(土)																																																																					
10時	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■カルシウム入り ペビースティック 1袋	●牛乳● ■ビスケット・ミルク● 2個	●牛乳● ■ミニ野菜スナック 1/2袋	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚																																																																					
昼	ごはん かぼちゃと肉 のいため煮 みそ汁 (3~5歳児)すいか	ごはん(しそふりかけ) 肉とちんげん菜の いため物 じゃが芋のスープ	イエローロール カレーパスタ とうがんの煮物	ごはん まぐろのソースあえ 煮びたし すまし汁	ごはん(しそふりかけ) 豆乳コーンスープ いそ煮	炊き込みずし 鶏肉の香味焼 煮びたし すまし汁	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	ごはん なすと肉のいため煮 みそ汁																																																																					
3時	●牛乳● (3~5歳児)とうもろこし (0~2歳児)▲ももゼリー ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● 大豆ミートドリア	●牛乳● コーンマヨトースト	●牛乳● ▲メロン ■じゃがいもおかき 2・1袋	●牛乳● (3~5歳児)▲アップルコン ポート(冷)4つ割 1袋 (0~2歳児)▲りんごゼリー ■星っこ 1・1袋	●牛乳● (3~5歳児)とうもろこし (0~2歳児)▲パイン缶詰低糖 4個 ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニひじきあられ 1・1袋																																																																					
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>▲かぼちゃ 70.00</li> <li>●豚肉 25.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 2.50</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>だし汁 30.00</li> <li>▲三度豆 3.00</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>(3~5歳児) ▲すいか 60.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲とうもろこし 1/3本</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●牛肉 25.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>酒 1.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲ちんげん菜 50.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 1.70</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■イエローロール●</li> <li>■ライスパスタ 25.00</li> <li>●牛肉 25.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>カレー粉 0.10</li> <li>塩 0.10</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>水 150.00</li> <li>けずりぶし 4.50</li> <li>カレーパウ 5.50</li> <li>しょうゆ(濃) 2.20</li> <li>本みりん 2.20</li> <li>▲とうがん 80.00</li> <li>●鶏もも肉 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>本みりん 1.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>酒 1.00</li> <li>だし汁 30.00</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■米 16.00</li> <li>■水 24.00</li> <li>●粒状大豆たんぱく 3.60</li> <li>熱湯 36.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■上新粉 1.00</li> <li>トマトケチャップ 3.20</li> <li>ウスターソース 1.80</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>■砂糖 0.10</li> <li>水 8.00</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>●ピザ用チーズ● 5.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●まぐろ(冷)角切 50.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>酒 2.00</li> <li>■かたくり粉 8.00</li> <li>■上新粉 3.50</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>トマトケチャップ 4.00</li> <li>ウスターソース 2.60</li> <li>水 30.00</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲ちんげん菜 50.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.10</li> <li>だし汁 12.50</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■食パン●(6枚切) 1/2・1/2枚</li> <li>▲ホールコーン(冷) 10.00</li> <li>■マヨドレ 8.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.30</li> <li>塩 0.60</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲コーン缶(うらごし) 25.00</li> <li>●豆乳(無調整) 10.00</li> <li>しょうゆ(淡) 1.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.50</li> <li>水 80.00</li> <li>●ひじき 3.50</li> <li>●牛肉 10.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>糸こんにゃく 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>水 22.00</li> <li>けずりぶし 0.70</li> <li>▲小松菜 10.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 55.00</li> <li>■水 77.50</li> <li>だし昆布 2.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 1.00</li> <li>●ちりめんじゃこ 3.00</li> <li>■米酢 5.00</li> <li>■砂糖 3.50</li> <li>塩 0.50</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>●鶏もも肉 60.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>■みそ 3.50</li> <li>本みりん 4.50</li> <li>■ごま油 0.40</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>■ビーフン 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●豚肉 36.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲小松菜 12.00</li> <li>▲えのきたけ 12.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>■キャノーラ油 2.40</li> <li>▲土しょうが 0.12</li> <li>しょうゆ(濃) 3.60</li> <li>酒 2.40</li> <li>▲かぼちゃ 30.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●ブルーベリーヨーグルト50g● 1・1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲とうもろこし 1/3本</li> <li>●牛肉 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲なす 20.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>▲三度豆 3.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>だし汁 18.00</li> <li>酒 2.20</li> <li>■砂糖 1.10</li> <li>本みりん 2.20</li> <li>しょうゆ(濃) 3.60</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>																																																																						
<p>(施設での一人当たりの栄養量)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">0~2歳児</th> <th colspan="2">3~5歳児</th> </tr> <tr> <th>目標</th> <th>平均</th> <th>目標</th> <th>平均</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー Kcal</td> <td>485</td> <td>525</td> <td>585</td> <td>590</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.7~24.2</td> <td>19.3</td> <td>18.9~29.0</td> <td>21.7</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.7~16.1</td> <td>16.0</td> <td>12.9~19.4</td> <td>16.5</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>311</td> <td>260</td> <td>277</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.9</td> <td>2.4</td> <td>3.0</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>223</td> <td>220</td> <td>252</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.30</td> <td>0.31</td> <td>0.36</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.44</td> <td>0.35</td> <td>0.43</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>34</td> <td>22</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.8</td> <td>1.6未満</td> <td>2.2</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>810</td> <td>606以上</td> <td>905</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>2.9</td> <td>3.5以上</td> <td>3.8</td> </tr> </tbody> </table>										0~2歳児		3~5歳児		目標	平均	目標	平均	エネルギー Kcal	485	525	585	590	たんぱく質 g	15.7~24.2	19.3	18.9~29.0	21.7	脂質 g	10.7~16.1	16.0	12.9~19.4	16.5	カルシウム mg	220	311	260	277	鉄 mg	2.2	1.9	2.4	3.0	ビタミンA μgRAE	200	223	220	252	ビタミンB1 mg	0.25	0.30	0.31	0.36	ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.43	ビタミンC mg	20	34	22	42	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	810	606以上	905	食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	3.8
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	485	525	585	590																																																																									
たんぱく質 g	15.7~24.2	19.3	18.9~29.0	21.7																																																																									
脂質 g	10.7~16.1	16.0	12.9~19.4	16.5																																																																									
カルシウム mg	220	311	260	277																																																																									
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	3.0																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	223	220	252																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.30	0.31	0.36																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.43																																																																									
ビタミンC mg	20	34	22	42																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.2																																																																									
カリウム mg	—	810	606以上	905																																																																									
食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	3.8																																																																									
<p>【食品名の印について】 食品名の左側についている印は、 ■……熱や力となるもの ●……血や肉となるもの ▲……体の調子をととのえるもの です。</p> <p>アレルギー表示のため、卵・乳を含む食品の 右側に印をつけています。 卵を含む食品……○ 乳を含む食品……● 卵・乳を含む食品……◎</p>																																																																													
<p>10時は0~2歳児だけです。 材料の分量は3~5歳児分、0~2歳児は3~5歳児の約80%です。 材料の分量の単位は「g」です。</p> <p>10時と3時の牛乳は、 ・10時……0~2歳児100ml ・3時……3~5歳児170ml・0~2歳児100mlです。 3時のヨーグルト・ゼリーは、3~5歳児・0~2歳児とも1個です。</p> <p>昼の主食は ・パンの量……3~5歳児50g・0~2歳児40g (ただし麺類の時は量を減らしています)</p>																																																																													

	11・25(月)	12(火)・27(水)	13(水)	14・28(木)	15(金)	16(土)	19(火)	21(木)
10時	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ミニ野菜スナック 1/2袋	●牛乳● ■ビスケット・ミルク● 2個	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚
昼	山形パン 肉うどん きゃべつの甘酢煮	ごはん(かつおふりかけ) 豆腐のソースいため とうがんのスープ	ごはん まぐろのソースあえ 煮びたし すまし汁	夏野菜のカレーライス 切干シソテー (3~5歳児) のむヨーグルト	ロールパン 肉とちんげん菜の いため物 野菜のスープ ゼリー	豚丼 みそ汁	イエローロール カレーパスタ とうがんの煮物	ごはん 鶏肉の香味焼 切干大根と青菜の 煮物 すまし汁
3時	●牛乳● ココア蒸しパン	●牛乳● (3~5歳児)枝豆 (0~2歳児)▲デコポン缶詰 2個 ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● ▲メロン ■じゃがいもおかき 2・1袋	▲オレンジジュース 200・100ml ピザトースト	●牛乳● 大豆ミートドリア	●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● 抹茶蒸しパン	●牛乳● (3~5歳児)▲アップルコン ポート(冷)4つ割 1袋 (0~2歳児)▲りんごゼリー ■星っこ 1・1袋
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■山形ハニーロール●  ■干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 3.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50  ●焼竹輪(冷) 6.00 ▲きゃべつ 36.00 ▲人参 4.00 ■砂糖 0.80 米酢 1.60 しょうゆ(濃) 1.20  — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 純ココア 2.00 ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.10 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70  ●豆腐(冷) 35.00 ●牛肉 25.00 ■しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.25 ▲きゃべつ 20.00 ▲ちんげん菜 25.00 ▲人参 15.00 オイスターソース 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 ■砂糖 0.30 水 1.00 ■キャノーラ油 0.30  ●鶏もも肉 10.00 ▲とうがん 30.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50  — 手作りおやつ — ▲枝豆 22.80 塩 少々	■米 60.00 水 90.00  ●まぐろ(冷)角切 50.00 しょうゆ(濃) 0.50 酒 2.00 ■かたくり粉 8.00 ■上新粉 3.50 ■なたね揚げ油 5.00 ■砂糖 0.50 トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 2.60 水 30.00  ●焼豚 5.00 ▲ちんげん菜 50.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.10 だし汁 12.50  ▲大根 20.00 ▲人参 5.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 30.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲ズッキーニ 15.00 ▲なす 10.00 ▲黄パプリカ 5.00 ▲赤パプリカ 5.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 1.00 塩 少々 水 120.00 カレールウ 15.00  ●ロースハム 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲切干大根 5.50 ▲小松菜 5.00 ■キャノーラ油 適量 トマトケチャップ 4.50 ウスターソース 1.20 塩 少々  (3~5歳児) ●のむヨーグルト・110● 1個  — 手作りおやつ — (幼) ■食パン●(8枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 トマトケチャップ 4.00 ▲ピーマン 4.00 ▲トマト 16.00 ●ピザ用チーズ● 10.00	■ロールパン●  ●牛肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 50.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 3.00  ●ベーコン 5.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80  ▲みかんゼリー 1・1個  — 手作りおやつ — ■米 16.00 水 24.00 ●粒状大豆たんぱく 3.60 熱湯 36.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ■上新粉 1.00 トマトケチャップ 3.20 ウスターソース 1.80 しょうゆ(濃) 0.90 ■砂糖 0.10 水 8.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●ピザ用チーズ● 5.00 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 36.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲小松菜 12.00 ▲えのきたけ 12.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ■キャノーラ油 2.40 ▲土しょうが 0.12 しょうゆ(濃) 3.60 酒 2.40  ■焼ふ 2.00 ▲かぼちゃ 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50  ▲とうがん 80.00 ●鶏もも肉 10.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 1.00 本みりん 1.00 しょうゆ(淡) 3.00 酒 1.00 だし汁 30.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00  — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 抹茶 0.35 ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.10 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00  ●鶏もも肉 60.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 3.50 本みりん 4.50 ■ごま油 0.40 ■キャノーラ油 適量  ▲切干大根 3.00 ●ちりめんじゃこ 3.00 ▲人参 5.00 本みりん 2.00 しょうゆ(淡) 0.30 だし汁 20.00 ▲ちんげん菜 50.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 2.00 だし汁 3.00  ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	

★献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。

★離乳の完了(12~18か月頃)は、0~2歳児食を必要に応じて「細かく切る、煮る」などを行っています。

3時に使用している果物の量は  
「3~5歳児・0~2歳児」  
メロン 50g・40g  
すいか 60g・48g

\*ヨーグルトの時など、組み合わせにより、量が異なることもあります。

(認定こども園)

	22・29(金)	23(土)	26(火)
10時	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ビスケット・ミルク● 2個
昼	ごはん(かつおふりかけ) 鮭のみそマヨ焼 煮びたし みそ汁	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	ごはん 中国風五目煮込み 野菜のスープ ヨーグルト
3時	茶 ●ヨーグルト● 80・50g フルーツ盛り合わせ ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● ▲すいか ■じゃがいもおかき 2・1袋
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>かつおふりかけ 0.70</li> <li>●生鮭(冷)角切 60.00</li> <li>■マヨドレ 3.50</li> <li>本みりん 1.50</li> <li>●みそ 1.50</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>ホイルケース 1枚</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>●豚肉 10.00</li> <li>▲かぼちゃ 30.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲マンゴー(冷) 20・20</li> <li>▲みかん缶詰 20.00</li> <li>▲パイン缶詰低糖 20.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>▲かぼちゃ 70.00</li> <li>●豚肉 25.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 2.50</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>だし汁 30.00</li> <li>▲三度豆 3.00</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 25.00</li> <li>酒 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>▲なす 20.00</li> <li>▲カットトマト 10.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲土しょうが 0.20</li> <li>■キャノーラ油 1.30</li> <li>▲三度豆 3.00</li> <li>水 26.00</li> <li>けずりぶし 0.80</li> <li>■砂糖 1.70</li> <li>しょうゆ(濃) 2.60</li> <li>塩 0.10</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲きゃべつ 20.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイヨン(無添加) 0.80</li> <li>●ブルーベリーヨーグルト50g● 1・1個</li> </ul>