

# 令和3年8月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	2・23(月)	3(火)	4・18(水)	5(木)	6・27(金)	7・28(土)	10・17(火)	11(水)																																																																					
10時	●牛乳● ■お子様せんべい 1枚	●牛乳● ■ビスケット● 3g	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■ビスケット● 3g	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g																																																																					
昼	山形パン 肉うどん 豚肉とゴーヤの みそいため	ごはん 魚のマヨ風味焼 切干大根の煮物 みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) とうがんのスープ ポテトのピザ風	ロールパン 鶏肉のレモン煮 煮びたし みそ汁	ごはん 中国風五目煮込み すまし汁 ヨーグルト	ハヤシライス 野菜いため	ごはん 鶏肉の バーベキューソース 煮びたし みそ汁	ごはん カレースープ いためビーフン																																																																					
3時	●牛乳● (3~5歳児) 枝豆 (0~2歳児) ▲デコボン缶詰 2個 ■クラッカー 1・1袋	(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 ■ミニハート・せんべい 1・1袋	茶 フルーツの ヨーグルトかけ ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● おとうふブチケーキ	●牛乳● (3~5歳児) とうもろこし (0~2歳児) ▲りんご缶詰 1個 ■ソースせん 2・1袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■ミニハート・せんべい 1・1袋	●牛乳● フルーツ盛り合わせ																																																																					
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	■山形ハニロール●  ■干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ちんげん菜 10.00 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  ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲黄パプリカ 10.00 ▲人参 10.00 ▲にがうり 5.00 ■キャノーラ油 0.50 ●みそ 2.30 酒 2.00 しょうゆ(濃) 0.70 ■砂糖 1.60  — 手作りおやつ — ▲枝豆 22.80 塩 少々	■米 60.00 水 90.00  ●カラスカレイ・冷60g 1・1切 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.50 ▲マッシュルーム缶 5.00 ■マヨドレ 10.00  ▲切干大根 7.00 ▲人参 5.00 ●鶏もも肉 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.30 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ▲小松菜 10.00  ▲かぼちゃ 30.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70  ▲とうがん 30.00 ●豚肉 15.00 ●豆腐(冷) 15.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ 0.50 ▲ちんげん菜 10.00 水 170.00 ポークブイオン 3.00 しょうゆ(淡) 4.50 しょうゆ(濃) 1.00 酒 2.40 塩 少々 ▲土しょうが(汁) 0.20 ■ごま油 0.10  ■細切りポテト(冷) 40.00 ▲玉ねぎ 13.00 ▲ピーマン 4.00 ●ポークインナー 4.00 ■キャノーラ油 1.70 トマトケチャップ 4.80 ●ピザ用チーズ● 7.00  — 手作りおやつ — ▲マンゴー(冷) 20・20 ▲みかん缶詰 20.00 ▲パイン缶詰低糖 20.00 ●ヨーグルト50g● 1・1/2個	■ロールパン●  ●鶏もも肉 60.00 酒 1.00 しょうゆ(濃) 1.00 ■かたくり粉 6.00 ■なたね揚げ油 6.00 水 15.00 酒 1.50 ■砂糖 2.00 ■かたくり粉 0.50 水 1.00 ▲レモン(国産)(汁) 3.00  ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00  ▲玉ねぎ 15.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50  — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 ●豆腐(冷) 17.00 ●豆乳(無調整) 5.00 ■砂糖 3.00 ■キャノーラ油 6.00 ホイルクース 1枚	■米 60.00 水 90.00  ●牛肉 25.00 酒 1.00 しょうゆ(濃) 0.50 ▲なす 20.00 ▲カットマト 10.00 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲土しょうが 0.20 ■キャノーラ油 1.30 ▲三度豆 3.00 だし汁 26.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 2.60 塩 0.10 ■かたくり粉 1.00 水 2.00  ●ベーコン 3.00 ■焼ふ 2.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50  ●プルーンヨーグルト50g● 1・1個  — 手作りおやつ — ▲とうもろこし 1/3本	■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 40.00 ■キャノーラ油 適量 塩 0.20 ▲マッシュルーム缶 5.00 水 120.00 ブイオン(無添加) 0.40 ハヤシルウ(顆粒) 7.50 塩 少々  ▲きゃべつ 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 オイスターソース 1.20	■米 60.00 水 90.00  ●鶏もも肉 60.00 塩 0.10 ▲にんにく 0.10 ▲土しょうが 0.10 しょうゆ(濃) 2.00 クッキングワイン(赤) 1.00 ■リンゴジャム 3.00 ■キャノーラ油 1.00  ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00  ▲玉ねぎ 10.00 ▲切干大根 3.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00  ●牛肉 20.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲なす 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ▲セロリー 2.00 ■キャノーラ油 2.00 水 180.00 ポークブイオン 1.80 カレールウ 10.00 トマトケチャップ 3.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々  ■ビーフン 12.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ▲小松菜 5.00 ■キャノーラ油 0.50 オイスターソース 2.70 しょうゆ(濃) 0.90 酒 2.00 水 10.00  — 手作りおやつ — ▲すいか 60・48 ▲マンゴー(冷) 20・20																																																																					
	<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>480</td> <td>525</td> <td>580</td> <td>583</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.5~23.9</td> <td>18.4</td> <td>18.8~28.9</td> <td>20.0</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.6~15.9</td> <td>16.5</td> <td>12.8~19.3</td> <td>16.9</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>291</td> <td>260</td> <td>260</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.8</td> <td>2.4</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>227</td> <td>220</td> <td>243</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.24</td> <td>0.31</td> <td>0.28</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.42</td> <td>0.35</td> <td>0.39</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>23</td> <td>22</td> <td>29</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>2.1</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>785</td> <td>606以上</td> <td>853</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.0</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	480	525	580	583	たんぱく質 g	15.5~23.9	18.4	18.8~28.9	20.0	脂質 g	10.6~15.9	16.5	12.8~19.3	16.9	カルシウム mg	220	291	260	260	鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.5	ビタミンA μgRAE	200	227	220	243	ビタミンB1 mg	0.25	0.24	0.31	0.28	ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.39	ビタミンC mg	20	23	22	29	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1	カリウム mg	—	785	606以上	853	食物繊維 g	—	3.0	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	480	525	580	583																																																																									
たんぱく質 g	15.5~23.9	18.4	18.8~28.9	20.0																																																																									
脂質 g	10.6~15.9	16.5	12.8~19.3	16.9																																																																									
カルシウム mg	220	291	260	260																																																																									
鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.5																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	227	220	243																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.24	0.31	0.28																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.39																																																																									
ビタミンC mg	20	23	22	29																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1																																																																									
カリウム mg	—	785	606以上	853																																																																									
食物繊維 g	—	3.0	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歳児分で、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>																																																																												

	12(木)	13(金)	14(土)	16(月)	19(木)	20(金)	21(土)	24(火)
10時	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■お子様せんべい 1枚	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■ビスケット● 3g
昼	ごはん(しそふりかけ) 大豆のケチャップ いため煮 みそ汁	ごはん コーンチャウダー (鮭缶) いそ煮	スパゲティ ミートソース風 じゃが芋のスープ ジュース	ごはん カレー焼うどん すまし汁	ごはん(しそふりかけ) ポークビーンズ みそ汁	ごはん コーンチャウダー (鮭缶) いそ煮	ごはん(かつおふりかけ) スパゲティ ミートソース風 じゃが芋のスープ ジュース	梅ごはん 鮭のおろし焼 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ソースせん 2・1袋	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● (3~5歳児)▲みかん(冷) 1個 (0~2歳児)▲みかんゼリー ■田舎のおかき塩味 1・1袋	▲アップルジュース 200・100ml ジャムサンド	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● ▲梨 ■ミニハート・せんべい 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>ゆかり(国産赤しそ) 0.70</li> <li>●大豆(缶)ドライ 10.00</li> <li>●シーチキン缶 20.00</li> <li>■じゃが芋 40.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>水 40.00</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>■砂糖 1.60</li> <li>しょうゆ(濃) 1.36</li> <li>トマトケチャップ 6.80</li> <li>ウスターソース 1.36</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲ちんげん菜 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>●鮭 缶詰(水煮) 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>■じゃが芋 40.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>水 120.00</li> <li>ブイヨン(無添加) 1.50</li> <li>▲コーン缶(うらごし) 30.00</li> <li>塩 0.30</li> <li>■上新粉 3.50</li> <li>水 11.00</li> <li>●豆乳(無調整) 40.00</li> <li>●ひじき 3.50</li> <li>▲人参 7.50</li> <li>糸こんにゃく 5.00</li> <li>▲干しいたけ 1.00</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>▲ちんげん菜 10.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■スパゲティ 40.00</li> <li>●粒状大豆たんぱく 10.00</li> <li>熱湯 100.00</li> <li>▲玉ねぎ 37.00</li> <li>▲人参 30.00</li> <li>■キャノーラ油 3.00</li> <li>■上新粉 3.60</li> <li>水 36.00</li> <li>けずりぶし 1.10</li> <li>しょうゆ(濃) 3.60</li> <li>トマトケチャップ 12.70</li> <li>ウスターソース 6.70</li> <li>■砂糖 0.36</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> <li>▲野菜ジュース(オリジナル) 100・100ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●シーチキン缶 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲たけのこ(水煮) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>カレー粉 0.25</li> <li>熱湯 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>本みりん 2.00</li> <li>■焼ふ 2.00</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> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキックス粉 30.00</li> <li>■メープルシロップ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</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) 0.70</li> <li>●大豆(缶)ドライ 10.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>■じゃが芋 40.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>水 40.00</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>トマトケチャップ 8.50</li> <li>ウスターソース 1.70</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>▲なす 20.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>●みそ 6.50</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>●鮭 缶詰(水煮) 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>■じゃが芋 40.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>水 120.00</li> <li>ブイヨン(無添加) 1.50</li> <li>▲コーン缶(うらごし) 30.00</li> <li>塩 0.30</li> <li>■上新粉 3.50</li> <li>水 11.00</li> <li>●豆乳(無調整) 40.00</li> <li>●ひじき 3.50</li> <li>●牛肉 6.00</li> <li>▲人参 7.50</li> <li>糸こんにゃく 5.00</li> <li>▲干しいたけ 1.00</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>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■食パン●(10枚切) 1・1枚</li> <li>■いちごジャム 10・10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>かつおふりかけ 0.50</li> <li>■スパゲティ 25.00</li> <li>●粒状大豆たんぱく 6.00</li> <li>熱湯 60.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>■上新粉 2.40</li> <li>だし汁 24.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.40</li> <li>トマトケチャップ 8.50</li> <li>ウスターソース 4.50</li> <li>■砂糖 0.24</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> <li>▲野菜ジュース(オリジナル) 100・100ml</li> <li>●焼豚 10.00</li> <li>▲ちんげん菜 50.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>▲とうがん 30.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	

★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」  
梨 1/4個・1/6個  
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。

3時使用の菓子は、3~5歳児量・0~2歳児量の順です。

	25(水)	26(木)	30(月)	31(火)
10時	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■お子様せんべい 1枚	●牛乳● ■ビスケット● 3g
昼	ごはん カレースープ いためビーフン	ロールパン 鶏肉のレモン煮 煮びたし みそ汁	丸ロール カレー焼うどん すまし汁	ごはん 魚のマヨ風味焼 切干大根の煮物 みそ汁
3時	●牛乳● なめらかプリン (3~5歳児) ■小粒揚げ 2袋	●牛乳● おとうふプチケーキ	●牛乳● ホットケーキ	茶 ●ヨーグルト80g● ▲梨 ■ミニハート・せんべい 1・1袋
昼と3時 (手作りおやつ の時の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>▲かぼちゃ 30.00</li> <li>▲なす 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲セロリー 2.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>水 180.00</li> <li>ポークブイオン 1.80</li> <li>カレールー 10.00</li> <li>トマトケチャップ 3.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■ビーフン 12.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲小松菜 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>オイスターソース 2.70</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>酒 2.00</li> <li>水 10.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ロールパン●</li> <li>●鶏もも肉 60.00</li> <li>酒 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>■かたくり粉 6.00</li> <li>■なたね揚げ油 6.00</li> <li>水 15.00</li> <li>酒 1.50</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>■かたくり粉 0.50</li> <li>水 1.00</li> <li>▲レモン(国産)(汁) 3.00</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>▲玉ねぎ 15.00</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>■ケーキックス粉 20.00</li> <li>●豆腐(冷) 17.00</li> <li>●豆乳(無調整) 5.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> <li>■キャノーラ油 6.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■丸ロール●</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲たけのこ(水煮) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>カレー粉 0.25</li> <li>熱湯 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>本みりん 2.00</li> <li>▲三度豆 5.00</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</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> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキックス粉 30.00</li> <li>■メープルシロップ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●カラスガレイ・冷60g 1・1切</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>▲マッシュルーム缶 5.00</li> <li>■マヨドレ 10.00</li> <li>▲切干大根 7.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>●鶏もも肉 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 1.80</li> <li>しょうゆ(濃) 1.30</li> <li>しょうゆ(淡) 1.00</li> <li>水 40.00</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>▲かぼちゃ 30.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>