



2020年度11月 帝塚山学院小学校 予定献立表

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
献立名	NEGロールパン60g マカロニグラタン 南瓜といんげんのカレー炒め ベーコンと野菜のスープ 牛乳	文化の日	ごはん 八宝菜 揚げ餃子 わかめスープ	ごはん ウインナーのスペイン風オムレツ キャベツとツナのさっぱりサラダ 白菜と豚ミンチのミネストローネ ラブミープラス	ゆかりごはん 豚肉じゃが ほうれん草のごま和え 揚げと野菜のみそ汁	ごはん ニラ玉炒め れんこんのきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん アジフライ 鶏ミンチと野菜のスープ 筑前煮	丸ロールパン60g コロケ(牛肉) ハム入りスクランブルエッグ ナポリタンスパゲッティ ほうれん草のソテー 牛乳	牛肉：大阪府提供事業 ごはん 牛肉とれんこんの炒め物 わかめときゅうりの中華サラダ あさりとなめこのみそ汁	秋の遠足 	お弁当の日 (遠足予備日) 
材料名および使用量(g)	* NEGロールパン60g 1こ 黄 * 鶏もも肉 30 赤 玉ねぎ 20 緑 * マカロニ 12 黄 じゃがいも 25 黄 ブロッコリー 15 緑 * 牛乳 60 赤 * ホワイトソース 20 水 50 パセリ・乾 0.01 かぼちゃ 30 緑 さやいんげん 30 緑 カレー粉 0.4 にんにく 0.05 緑 おろししょうが 0.1 水 7 ケチャップ 5 白菜 12 緑 にんじん 8 緑 コーン・冷凍 5 緑 * ベーコン 5 赤 鶏ガラスープの素 2 薄口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 * 牛乳 1本 赤		精白米 65 黄 * 豚ばら 40 赤 酒 3 濃口しょうゆ 2 おろししょうが 1 にんじん 25 緑 白菜 30 緑 こまつな 30 緑 玉ねぎ 15 緑 かまぼこ 10 赤 鶏ガラスープの素 1.2 酒 6.5 砂糖 2.6 黄 塩 0.4 濃口しょうゆ 3.5 コーンスターチ 2.6 黄 ごま油 2 黄 * ぎょうざ(冷凍) 4こ 緑 サラダ油 6 黄 * 豆腐 15 赤 玉ねぎ 10 緑 たら 5 緑 えのきたけ 5 緑 カットわかめ 0.7 赤 塩 0.2 こしょう 0.02 * 牛乳 1本 赤 薄口しょうゆ 2.5 鶏ガラスープの素 0.8 水 130	精白米 65 黄 * ウインナー 20 赤 じゃがいも 20 黄 玉ねぎ 40 緑 * 卵液 50 赤 コーンスターチ 0.7 黄 塩 1 こしょう 1.5 サラダ油 0.5 黄 * キャベツ 30 緑 * ツナ缶 10 赤 青じそ 0.08 緑 味ポン 5 白菜 12 緑 にんじん 12 緑 * 豚ミンチ 5 赤 しめじ 5 緑 にんにく 0.1 緑 オリーブ油 0.5 黄 * ホールトマト 20 緑 砂糖 0.1 黄 塩 0.7 こしょう 0.03 薄口しょうゆ 1 鶏ガラスープの素 13 水 120 * ラブミープラス 1本 赤	精白米 70 黄 ゆかりふりかけ 0.7 * 豚肉 45 赤 酒 1.2 じゃがいも 50 黄 にんじん 25 緑 玉ねぎ 30 緑 * 糸こんにやく 20 黄 グリンピース(冷凍) 1.2 緑 なたね油 0.5 黄 砂糖 1 黄 みりん 0.5 塩 0.1 濃口しょうゆ 3 薄口しょうゆ 3 かつお昆布だし 30 ほうれん草 24 緑 にんじん 2.5 緑 * 緑豆もやし 1 緑 * すりごま 1.8 黄 砂糖 1 黄 みりん 0.4 濃口しょうゆ 0.4 * 油あげ 3 赤 大根 10 緑 10 緑 かぼちゃ 10 緑 カットわかめ 0.2 赤 かつお昆布だし 130 みそ 8	精白米 65 黄 * 豚肉 40 赤 酒 0.3 塩 0.3 * 卵液 45 赤 たら 35 緑 長ネギ 15 緑 にんにく 0.05 緑 しょうが 0.1 緑 濃口しょうゆ 5 酒 5 砂糖 0.3 黄 こしょう 0.02 ごま油 0.5 黄 コーンスターチ 1 黄 サラダ油 0.05 黄 れんこん 30 緑 にんじん 15 緑 ちくわ 20 赤 * 突きこんにやく 13 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 砂糖 1 黄 みりん 1 ごま油 0.5 黄 * 豆腐 15 赤 カットわかめ 0.5 赤 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 65 黄 * 鶏もも 50 赤 あじ 0.7 塩 9.6 黄 * パン粉(生) 3.4 黄 * 小麦粉 5.5 赤 * 卵液 5 黄 なたね油 10 とんかつソース 10 * 鶏むぎ肉 10 赤 * キャベツ 15 緑 玉ねぎ 10 緑 にんじん 10 緑 鶏ガラスープの素 2.5 塩 0.2 こしょう 0.02 サラダ油 0.5 黄 * 鶏もも 10 赤 * こんにやく 20 黄 30 黄 にんじん 30 緑 れんこん 20 緑 しいたけ 8 緑 サラダ油 4 黄 かつお昆布だし 22 砂糖 5 黄 濃口しょうゆ 4	精白米 65 黄 * 牛肉 42 赤 * 牛肉 0.5 黄 オリーブ油 0.5 黄 玉ねぎ 16 緑 れんこん 10 緑 チンゲンサイ 16 緑 にんじん 10 緑 万能ねぎ 0.5 緑 にんにく 0.8 緑 オリーブ油 1.5 黄 * オイスターソース 5 5 濃口しょうゆ 5 5 みりん 3 3 砂糖 3 黄 カットわかめ 1.5 赤 * きゅうり 10 緑 にんじん 15 緑 穀物酢 1.6 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 1.6 黄 ごま油 1.6 黄 なめこ 7 緑 * あさり 5 赤 三つ葉 3 緑 水 130 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 みそ 10			
エネルギー	571kcal		683kcal	629kcal	504kcal	531kcal	564kcal	603kcal	538kcal		

おおさかふていきよびぎょう
 大阪府提供事業より、
 ぎゅうにく ていきょう
 「牛肉」を提供していただきます。



新型コロナウイルスの影響で
 3月～5月、全国的に給食が
 ストップしました。
 そこで、全国的に消費が滞っ
 た牛肉を、学校給食に提供し
 てくださる趣旨です。

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの * :アレルギーを含む食材

日・曜	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
献立名	ポークカレー 切干大根のサラダ 牛乳 パイナップル	ごはん サーモンフライ ほうれん草のおひたし 和風ポトフ ヨーグルト(ファイバーヨーグルト)	じゃこ：大阪府提供事業 ごはん 鶏のチーズ焼き 小松菜とじゃこの炒め物 きのこ野菜のかきたま汁	焼うどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草とじゃがいものみそ汁 みかん	勤労感謝の日	レーズンパン 秋のクリームシチュー ひじきのマヨ和えサラダ ウインナー ヨーグルト(コアコアプラス)	山菜ごはん 鯖の塩焼き 厚揚げと野菜のそぼろ煮 白菜と大根のみそ汁	ごはん 鶏のカレー揚げ コールスローサラダ 玉ねぎときのこのみそ汁 毎日骨太ベビーチーズ	音楽会	ごはん だし巻き玉子 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 豚汁																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
材料名および使用量 (g)	<table border="1"> <tr><td>* 豚肉</td><td>38</td><td>赤</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>30</td><td>緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>1</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>1</td><td>緑</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td></td></tr> <tr><td>鶏ガラスープの素</td><td>1.6</td><td></td></tr> <tr><td>* カレールウ</td><td>12</td><td>赤</td></tr> <tr><td>精白米</td><td>75</td><td>黄</td></tr> <tr><td>切干大根</td><td>3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>* きゅうり</td><td>7</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>* ツナ缶</td><td>5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>* すりごま</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.5</td><td></td></tr> <tr><td>* マヨネーズ</td><td>7.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>穀物酢</td><td>1.08</td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.95</td><td>黄</td></tr> <tr><td>パセリ・乾</td><td>0.02</td><td></td></tr> <tr><td>* 牛乳</td><td>1本</td><td>赤</td></tr> <tr><td>パイナップル</td><td>40</td><td>緑</td></tr> </table>	* 豚肉	38	赤	玉ねぎ	30	緑	じゃがいも	20	黄	にんじん	15	緑	しょうが	1	緑	にんにく	1	緑	なたね油	2	黄	塩	0.1		こしょう	0.1		鶏ガラスープの素	1.6		* カレールウ	12	赤	精白米	75	黄	切干大根	3	緑	* きゅうり	7	緑	にんじん	10	緑	* ツナ缶	5	赤	* すりごま	1.5	黄	濃口しょうゆ	0.5		* マヨネーズ	7.5	黄	穀物酢	1.08		砂糖	0.95	黄	パセリ・乾	0.02		* 牛乳	1本	赤	パイナップル	40	緑	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>65</td><td>黄</td></tr> <tr><td>* サーモン</td><td>50</td><td>赤</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td></tr> <tr><td>* パン粉</td><td>12</td><td>黄</td></tr> <tr><td>* 小麦粉</td><td>3.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>* 卵液</td><td>5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>パセリ・乾</td><td>0.02</td><td></td></tr> <tr><td>レモン</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ほうれん草</td><td>28</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>11.25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>かつお昆布だし</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>* 鶏もも肉</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>大根</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>長ネギ</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>130</td><td></td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>1.2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>* ヨーグルト(ファイバーヨーグルト)</td><td>1こ</td><td>赤</td></tr> </table>	精白米	65	黄	* サーモン	50	赤	塩	0.4		こしょう	0.02		* パン粉	12	黄	* 小麦粉	3.5	黄	* 卵液	5	赤	なたね油	5	黄	パセリ・乾	0.02		レモン	10	緑	ほうれん草	28	緑	にんじん	11.25	緑	しめじ	3	緑	かつお昆布だし	10		薄口しょうゆ	2		みりん	2		砂糖	1	黄	* 鶏もも肉	15	赤	大根	10	緑	にんじん	10	緑	長ネギ	5	緑	しめじ	5	緑	じゃがいも	20	黄	みそ	10		水	130		だし昆布	1.2	赤	* ヨーグルト(ファイバーヨーグルト)	1こ	赤	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>65</td><td>黄</td></tr> <tr><td>* 鶏もも肉</td><td>75</td><td>赤</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.6</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>18</td><td></td></tr> <tr><td>バジリコ</td><td>0.01</td><td></td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>3.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>* とろけるチーズ</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>パセリ・乾</td><td>0.01</td><td></td></tr> <tr><td>ごまつな</td><td>35</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ちりめんじゃこ</td><td>25</td><td>赤</td></tr> <tr><td>* 白ごま</td><td>1.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>4</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>* 卵液</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.5</td><td></td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1.8</td><td></td></tr> <tr><td>コーンスターチ</td><td>0.75</td><td>黄</td></tr> <tr><td>水</td><td>130</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.07</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>130</td><td></td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.65</td><td>赤</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>2.08</td><td>赤</td></tr> </table>	精白米	65	黄	* 鶏もも肉	75	赤	塩	0.6		こしょう	0.02		ケチャップ	18		バジリコ	0.01		オリーブ油	3.6	黄	* とろけるチーズ	15	赤	パセリ・乾	0.01		ごまつな	35	緑	ちりめんじゃこ	25	赤	* 白ごま	1.5	黄	薄口しょうゆ	3		ごま油	1	黄	白菜	10	緑	にんじん	6	緑	えのきたけ	4	緑	玉ねぎ	10	緑	* 卵液	20	赤	濃口しょうゆ	0.5		薄口しょうゆ	1.8		コーンスターチ	0.75	黄	水	130		塩	0.07		水	130		だし昆布	0.65	赤	かつお節	2.08	赤	<table border="1"> <tr><td>* 豚バラ</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>* キャベツ</td><td>30</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>* うどん(ゆで)</td><td>180</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>* だしのだし</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>0.5</td><td></td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>0.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>2/3本</td><td>赤</td></tr> <tr><td>天ぷら粉</td><td>11</td><td>黄</td></tr> <tr><td>青のり</td><td>0.3</td><td>赤</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ほうれん草</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>* 緑豆もやし</td><td>3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>15</td><td>黄</td></tr> <tr><td>かつお昆布だし</td><td>140</td><td></td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>みかん</td><td>1こ</td><td>緑</td></tr> </table>	* 豚バラ	20	赤	サラダ油	2	黄	* キャベツ	30	緑	にんじん	10	緑	* うどん(ゆで)	180	黄	濃口しょうゆ	5		みりん	5		* だしのだし	2		薄口しょうゆ	0.5		かつお節	0.5	赤	ちくわ	2/3本	赤	天ぷら粉	11	黄	青のり	0.3	赤	サラダ油	5	黄	ほうれん草	10	緑	* 緑豆もやし	3	緑	にんじん	5		じゃがいも	15	黄	かつお昆布だし	140		みそ	10		みかん	1こ	緑	<table border="1"> <tr><td>* レーズンパン</td><td>1こ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>* 鶏もも肉</td><td>40</td><td>赤</td></tr> <tr><td>さつまいも</td><td>30</td><td>黄</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ブロッコリー</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td></tr> <tr><td>* クリームシチューのルー</td><td>6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>* 牛乳</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープの素</td><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>ひじき</td><td>2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>* えだまめ・冷凍</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>れんこん</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>* こんにやく</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>コーン・冷凍</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>2.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>かつお昆布だし</td><td>40</td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.9</td><td></td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>* マヨネーズ</td><td>8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>* ウインナー</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>* ヨーグルト(コアコアプラス)</td><td>1こ</td><td>赤</td></tr> </table>	* レーズンパン	1こ	黄	* 鶏もも肉	40	赤	さつまいも	30	黄	玉ねぎ	20	緑	しめじ	6	緑	にんじん	15	緑	ブロッコリー	10	緑	サラダ油	0.5	黄	塩	0.2		こしょう	0.02		* クリームシチューのルー	6	黄	* 牛乳	20	赤	鶏ガラスープの素	1		ひじき	2	赤	* えだまめ・冷凍	5	緑	れんこん	5	緑	* こんにやく	5	黄	コーン・冷凍	5	緑	ちくわ	2.5	赤	かつお昆布だし	40		砂糖	2.2	黄	みりん	0.9		濃口しょうゆ	4		* マヨネーズ	8	黄	* ウインナー	20	赤	* ヨーグルト(コアコアプラス)	1こ	赤	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>68</td><td>黄</td></tr> <tr><td>山菜</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>酒</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>89</td><td></td></tr> <tr><td>* サバ</td><td>1切</td><td>赤</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.6</td><td></td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.4</td><td></td></tr> <tr><td>レモン</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>* 厚揚げ</td><td>38</td><td>赤</td></tr> <tr><td>* 豚ミンチ</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>25</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.7</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.8</td><td></td></tr> <tr><td>コーンスターチ</td><td>2.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>大根</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>万能ねぎ</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>水</td><td>130</td><td></td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.65</td><td>赤</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>2.08</td><td>赤</td></tr> </table>	精白米	68	黄	山菜	10	緑	にんじん	5	緑	しめじ	5	緑	酒	4		濃口しょうゆ	5		みりん	4		水	89		* サバ	1切	赤	塩	0.6		酒	0.4		レモン	10	緑	* 厚揚げ	38	赤	* 豚ミンチ	10	赤	にんじん	20	緑	玉ねぎ	25	緑	じゃがいも	25	黄	さやいんげん	3	緑	ごま油	0.5	黄	砂糖	1.7	黄	濃口しょうゆ	2.8		コーンスターチ	2.5	黄	白菜	15	緑	大根	15	緑	万能ねぎ	0.5	緑	水	130		みそ	10		だし昆布	0.65	赤	かつお節	2.08	赤	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>65</td><td>黄</td></tr> <tr><td>* 鶏もも肉</td><td>75</td><td>赤</td></tr> <tr><td>酒</td><td>4.5</td><td></td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>2</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.9</td><td>緑</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.5</td><td></td></tr> <tr><td>* 小麦粉</td><td>6.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>コーンスターチ</td><td>3.1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ベーキングパウダー</td><td>1.5</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td><td></td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>* キャベツ</td><td>30</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>6</td><td>緑</td></tr> <tr><td>コーン・冷凍</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.9</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5</td><td></td></tr> <tr><td>穀物酢</td><td>1.5CC</td><td></td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>1.5CC</td><td>黄</td></tr> <tr><td>* マヨネーズ</td><td>5.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>12</td><td>緑</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>なめこ</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>カットわかめ</td><td>0.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>かつお昆布だし</td><td>140</td><td></td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>* 毎日骨太ベビーチーズ</td><td>1こ</td><td>赤</td></tr> </table>	精白米	65	黄	* 鶏もも肉	75	赤	酒	4.5		しょうが	2	緑	にんにく	0.9	緑	濃口しょうゆ	3		カレー粉	0.5		* 小麦粉	6.2	黄	コーンスターチ	3.1	黄	ベーキングパウダー	1.5		塩	0.2		こしょう	0.02		なたね油	5	黄	* キャベツ	30	緑	にんじん	6	緑	コーン・冷凍	5	緑	砂糖	0.9	黄	塩	0.5		穀物酢	1.5CC		オリーブ油	1.5CC	黄	* マヨネーズ	5.6	黄	玉ねぎ	12	緑	えのきたけ	5	緑	なめこ	5	緑	カットわかめ	0.5	赤	かつお昆布だし	140		みそ	10		* 毎日骨太ベビーチーズ	1こ	赤	<table border="1"> <tr><td>精白米</td><td>65</td><td>黄</td></tr> <tr><td>* 卵液</td><td>50</td><td>赤</td></tr> <tr><td>* だしのだし</td><td>0.25</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>15</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2.75</td><td></td></tr> <tr><td>酒</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>2.75</td><td></td></tr> <tr><td>* 高野豆腐</td><td>8</td><td>赤</td></tr> <tr><td>* こんにやく(板)</td><td>20</td><td>黄</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>昆布</td><td>20</td><td>赤</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>かぶ</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>いんげん</td><td>6</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>40</td><td></td></tr> <tr><td>酒</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.16</td><td></td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>0.64</td><td>赤</td></tr> <tr><td>* 豚バラ</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>大根</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>13</td><td>緑</td></tr> <tr><td>里芋(冷凍)</td><td>10</td><td>黄</td></tr> <tr><td>水</td><td>130</td><td></td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.65</td><td>赤</td></tr> <tr><td>かつお節</td><td>2.08</td><td>赤</td></tr> </table>	精白米	65	黄	* 卵液	50	赤	* だしのだし	0.25		水	15		みりん	2.75		酒	4		薄口しょうゆ	2.75		* 高野豆腐	8	赤	* こんにやく(板)	20	黄	かまぼこ	20	赤	昆布	20	赤	かぼちゃ	25	緑	かぶ	20	緑	いんげん	6		水	40		酒	4		砂糖	1.6	黄	薄口しょうゆ	3		塩	0.16		だし昆布	0.2	赤	かつお節	0.64	赤	* 豚バラ	15	赤	大根	10	緑	にんじん	13	緑	里芋(冷凍)	10	黄	水	130		みそ	10		だし昆布	0.65	赤	かつお節	2.08	赤
* 豚肉	38	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
玉ねぎ	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
じゃがいも	20	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しょうが	1	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんにく	1	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
なたね油	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
鶏ガラスープの素	1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
* カレールウ	12	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
精白米	75	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
切干大根	3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* きゅうり	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* ツナ缶	5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* すりごま	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
濃口しょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
* マヨネーズ	7.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
穀物酢	1.08																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
砂糖	0.95	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
パセリ・乾	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
* 牛乳	1本	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
パイナップル	40	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
精白米	65	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* サーモン	50	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
* パン粉	12	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* 小麦粉	3.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* 卵液	5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
なたね油	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
パセリ・乾	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
レモン	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ほうれん草	28	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	11.25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しめじ	3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かつお昆布だし	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
薄口しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
みりん	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
砂糖	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* 鶏もも肉	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
大根	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
長ネギ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しめじ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
じゃがいも	20	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
みそ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
だし昆布	1.2	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* ヨーグルト(ファイバーヨーグルト)	1こ	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
精白米	65	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* 鶏もも肉	75	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ケチャップ	18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
バジリコ	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
オリーブ油	3.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* とろけるチーズ	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
パセリ・乾	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ごまつな	35	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ちりめんじゃこ	25	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* 白ごま	1.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
薄口しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ごま油	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
白菜	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
えのきたけ	4	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
玉ねぎ	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* 卵液	20	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
濃口しょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
薄口しょうゆ	1.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
コーンスターチ	0.75	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.07																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
だし昆布	0.65	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かつお節	2.08	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* 豚バラ	20	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
サラダ油	2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* キャベツ	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* うどん(ゆで)	180	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
濃口しょうゆ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
みりん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
* だしのだし	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
薄口しょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
かつお節	0.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ちくわ	2/3本	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
天ぷら粉	11	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
青のり	0.3	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
サラダ油	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ほうれん草	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* 緑豆もやし	3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
じゃがいも	15	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かつお昆布だし	140																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
みそ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
みかん	1こ	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* レーズンパン	1こ	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* 鶏もも肉	40	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さつまいも	30	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
玉ねぎ	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しめじ	6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ブロッコリー	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
サラダ油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
* クリームシチューのルー	6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* 牛乳	20	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
鶏ガラスープの素	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ひじき	2	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* えだまめ・冷凍	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
れんこん	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* こんにやく	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
コーン・冷凍	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ちくわ	2.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かつお昆布だし	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
砂糖	2.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
みりん	0.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
濃口しょうゆ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
* マヨネーズ	8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* ウインナー	20	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* ヨーグルト(コアコアプラス)	1こ	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
精白米	68	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
山菜	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しめじ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
酒	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
濃口しょうゆ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
みりん	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	89																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
* サバ	1切	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
酒	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
レモン	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* 厚揚げ	38	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* 豚ミンチ	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
玉ねぎ	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
じゃがいも	25	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さやいんげん	3	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごま油	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
砂糖	1.7	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
濃口しょうゆ	2.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
コーンスターチ	2.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
白菜	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
大根	15	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
万能ねぎ	0.5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
みそ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
だし昆布	0.65	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かつお節	2.08	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
精白米	65	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* 鶏もも肉	75	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
酒	4.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
しょうが	2	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんにく	0.9	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
濃口しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
カレー粉	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
* 小麦粉	6.2	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
コーンスターチ	3.1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ベーキングパウダー	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
なたね油	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* キャベツ	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	6	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
コーン・冷凍	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
砂糖	0.9	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
穀物酢	1.5CC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
オリーブ油	1.5CC	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* マヨネーズ	5.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
玉ねぎ	12	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
えのきたけ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
なめこ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
カットわかめ	0.5	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かつお昆布だし	140																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
みそ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
* 毎日骨太ベビーチーズ	1こ	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
精白米	65	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* 卵液	50	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* だしのだし	0.25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
みりん	2.75																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
酒	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
薄口しょうゆ	2.75																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
* 高野豆腐	8	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* こんにやく(板)	20	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かまぼこ	20	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
昆布	20	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かぼちゃ	25	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かぶ	20	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
いんげん	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
水	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
酒	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
砂糖	1.6	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
薄口しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
塩	0.16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
だし昆布	0.2	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かつお節	0.64	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
* 豚バラ	15	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
大根	10	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんじん	13	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
里芋(冷凍)	10	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
みそ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
だし昆布	0.65	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
かつお節	2.08	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
エネルギー	728kcal	614kcal	647kcal	559kcal		541kcal	568kcal	654kcal		557kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
中学年																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

大阪府提供事業より
「ちりめんじゃこ」を提供していただきます。

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの *:アレルギーを含む食材