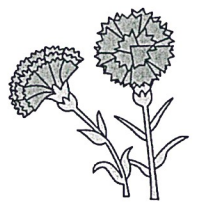


月		火		水		木		金																																
<h2>6年生が考えたすばらしい献立が登場します!</h2>																																								
5/6 吉田 愛陽 好きなコーンスープとハンバーグを入れて、なるべくみんなが好きなメニューを入れました		5/12 武部 樹奈 自分もみんなも好きそうなものを入れました		5/19 樋口 学 むずかしかった		5/26 久門 勇志 学校の人気のピリカラきゅうりを入れてみました		6 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>935 kcal</td> <td>39.7 g</td> <td>34.3 g</td> </tr> </table> ごはん 牛乳 ハンバーグ ツナサラダ コーンポタージュ ヨーグルト		エネルギー	たんぱく質	しつ	935 kcal	39.7 g	34.3 g	7 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>697 kcal</td> <td>35.6 g</td> <td>20.1 g</td> </tr> </table> コッペパン いちごジャム いかのスベイン揚げ ほうれん草とハムのソテー ミネストラスープ 牛乳		エネルギー	たんぱく質	しつ	697 kcal	35.6 g	20.1 g																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																						
935 kcal	39.7 g	34.3 g																																						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																						
697 kcal	35.6 g	20.1 g																																						
10 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>823 kcal</td> <td>30.9 g</td> <td>21.0 g</td> </tr> </table> たらこふりかけごはん 牛乳 しゃもの天ぷら オレンジミネゼリー キャベツのごま和え ミネゼリー 里芋とえのきのおつゆ		エネルギー	たんぱく質	しつ	823 kcal	30.9 g	21.0 g	11 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>863 kcal</td> <td>31.1 g</td> <td>29.7 g</td> </tr> </table> イタリアンスパゲティ ブロッコリーとハムのサラダ きのこのスープ 牛乳 さつまいもの蒸しパン		エネルギー	たんぱく質	しつ	863 kcal	31.1 g	29.7 g	12 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>788 kcal</td> <td>29.9 g</td> <td>23.9 g</td> </tr> </table> ごはん 牛乳 チンジャオロース 粉豆腐ドーナツ ほうれん草のおひたし わかめと卵のスープ		エネルギー	たんぱく質	しつ	788 kcal	29.9 g	23.9 g	13 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>815 kcal</td> <td>34.6 g</td> <td>23.9 g</td> </tr> </table> えんどう豆ごはん 牛乳 さわらのごまマヨみそ焼き チンゲンサイのアーモンド和え けんちん汁 すだちゼリー		エネルギー	たんぱく質	しつ	815 kcal	34.6 g	23.9 g	14 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>740 kcal</td> <td>28.4 g</td> <td>16.8 g</td> </tr> </table> バーガーパン はっ酵乳 チキンカツ キャベツとコーンのソテー じゃがいもポタージュ		エネルギー	たんぱく質	しつ	740 kcal	28.4 g	16.8 g	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																						
823 kcal	30.9 g	21.0 g																																						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																						
863 kcal	31.1 g	29.7 g																																						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																						
788 kcal	29.9 g	23.9 g																																						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																						
815 kcal	34.6 g	23.9 g																																						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																						
740 kcal	28.4 g	16.8 g																																						
17 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>829 kcal</td> <td>25.6 g</td> <td>21.2 g</td> </tr> </table> シーフードカレーライス キャベツとアーモンドのサラダ ネーブル 牛乳		エネルギー	たんぱく質	しつ	829 kcal	25.6 g	21.2 g	18 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>810 kcal</td> <td>37.5 g</td> <td>29.4 g</td> </tr> </table> コッペパン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 野菜いため プロセスチーズ グリーンピースポタージュ		エネルギー	たんぱく質	しつ	810 kcal	37.5 g	29.4 g	19 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>794 kcal</td> <td>33.8 g</td> <td>21.2 g</td> </tr> </table> わかめごはん 牛乳 サワラの竜田揚げ 仔ガムクゼリー 菜の花と卵の和え物 まきふとかまぼこのすまし汁		エネルギー	たんぱく質	しつ	794 kcal	33.8 g	21.2 g	20 中間テスト		21 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>749 kcal</td> <td>34.3 g</td> <td>21.6 g</td> </tr> </table> コッペパン 牛乳 チキンピカタ ポテトサラダ ジュリエンスープ メロン		エネルギー	たんぱく質	しつ	749 kcal	34.3 g	21.6 g							
エネルギー	たんぱく質	しつ																																						
829 kcal	25.6 g	21.2 g																																						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																						
810 kcal	37.5 g	29.4 g																																						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																						
794 kcal	33.8 g	21.2 g																																						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																						
749 kcal	34.3 g	21.6 g																																						
24 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>888 kcal</td> <td>32.7 g</td> <td>32.8 g</td> </tr> </table> 手巻きずし キャベツと厚揚げのみそ汁 いちごミニゼリー 牛乳		エネルギー	たんぱく質	しつ	888 kcal	32.7 g	32.8 g	25 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>840 kcal</td> <td>28.7 g</td> <td>26.1 g</td> </tr> </table> 黒糖パン 牛乳 ポテトコロッケ キウイフルーツ ごぼうとベーコンの洋風きんぴら 豆と野菜のスープ		エネルギー	たんぱく質	しつ	840 kcal	28.7 g	26.1 g	26 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>819 kcal</td> <td>40.3 g</td> <td>24.6 g</td> </tr> </table> 白菜ラーメン 牛乳 いかの天ぷら ピリカラきゅうり パインゼリー		エネルギー	たんぱく質	しつ	819 kcal	40.3 g	24.6 g	27 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>824 kcal</td> <td>34.6 g</td> <td>23.8 g</td> </tr> </table> 中華風たきごみごはん ピリカラポーク 牛乳 塩ゆで枝豆 ミニはっ酵乳 チンゲンサイのスープ		エネルギー	たんぱく質	しつ	824 kcal	34.6 g	23.8 g	28 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>828 kcal</td> <td>31.1 g</td> <td>31.3 g</td> </tr> </table> コッペパン 牛乳 キャベツ入りオムレツ マカロニサラダ フルーツヨーグルト ベーコンとジャガイモのスープ		エネルギー	たんぱく質	しつ	828 kcal	31.1 g	31.3 g	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																						
888 kcal	32.7 g	32.8 g																																						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																						
840 kcal	28.7 g	26.1 g																																						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																						
819 kcal	40.3 g	24.6 g																																						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																						
824 kcal	34.6 g	23.8 g																																						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																						
828 kcal	31.1 g	31.3 g																																						
31 <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>しつ</th> </tr> <tr> <td>928 kcal</td> <td>37.1 g</td> <td>26.8 g</td> </tr> </table> ごはん うめふりかけ ちくわてんぷら 牛乳 チンゲンサイのじゃこあえ みそ汁 こごかなナッツ		エネルギー	たんぱく質	しつ	928 kcal	37.1 g	26.8 g	朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!		毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったりすることもあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。		また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。																												
エネルギー	たんぱく質	しつ																																						
928 kcal	37.1 g	26.8 g																																						
朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係		Q. 朝食を毎日食べていますか?		小学校 6年生		中学校 3年生																																		
<table border="1"> <tr> <th>科目</th> <th>食べている</th> <th>どちらかといえば、食べている</th> <th>あまり食べていない</th> <th>全く食べていない</th> </tr> <tr> <td>国語</td> <td>65.6</td> <td>28.1</td> <td>4.3</td> <td>2.0</td> </tr> <tr> <td>算数</td> <td>68.1</td> <td>27.8</td> <td>3.2</td> <td>1.9</td> </tr> </table>		科目	食べている	どちらかといえば、食べている	あまり食べていない	全く食べていない	国語	65.6	28.1	4.3	2.0	算数	68.1	27.8	3.2	1.9	<table border="1"> <tr> <th>科目</th> <th>食べている</th> <th>どちらかといえば、食べている</th> <th>あまり食べていない</th> <th>全く食べていない</th> </tr> <tr> <td>国語</td> <td>74.8</td> <td>20.6</td> <td>3.6</td> <td>1.0</td> </tr> <tr> <td>数学</td> <td>60.6</td> <td>22.5</td> <td>11.9</td> <td>3.0</td> </tr> <tr> <td>英語</td> <td>58.0</td> <td>24.9</td> <td>12.1</td> <td>3.0</td> </tr> </table>		科目	食べている	どちらかといえば、食べている	あまり食べていない	全く食べていない	国語	74.8	20.6	3.6	1.0	数学	60.6	22.5	11.9	3.0	英語	58.0	24.9	12.1	3.0	資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)	
科目	食べている	どちらかといえば、食べている	あまり食べていない	全く食べていない																																				
国語	65.6	28.1	4.3	2.0																																				
算数	68.1	27.8	3.2	1.9																																				
科目	食べている	どちらかといえば、食べている	あまり食べていない	全く食べていない																																				
国語	74.8	20.6	3.6	1.0																																				
数学	60.6	22.5	11.9	3.0																																				
英語	58.0	24.9	12.1	3.0																																				

月		火		水		木		金																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
3		4		5		6		7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
けんぽうきねんび		みどりのひ		こどものひ		ごはん(S) 牛乳		ごはん(S) 牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
						<table border="1"> <tr><th colspan="2">ハンバーガー</th><th colspan="2">ツナサラダ</th></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>65.0 赤</td><td>ツナフレーク</td><td>15.6 赤</td></tr> <tr><td>牛ひき肉</td><td>13.0 赤</td><td>キャベツ</td><td>41.6 緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>58.5 緑</td><td>きゅうり</td><td>19.5 緑</td></tr> <tr><td>鶏卵</td><td>10.4 赤</td><td>にんじん</td><td>3.1 緑</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>3.9 赤</td><td>玉葱</td><td>10.4 緑</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>2.7 黄</td><td>菜種サラダ油</td><td>1.3 黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.2 緑</td><td>レモン果汁</td><td>1.0 緑</td></tr> <tr><td>ナフコ</td><td>0.1 黄</td><td>自然塩</td><td>0.3 緑</td></tr> <tr><td>ホウレンソウ</td><td>2.3 赤</td><td>洋からし</td><td>0.1 緑</td></tr> <tr><td>米白皎油</td><td>0.5 黄</td><td>マヨネーズ</td><td>6.2 黄</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>13.5 緑</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>濃厚ソース</td><td>1.8 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><th colspan="4">ヨーグルト</th></tr> <tr><td>1個</td><td>赤</td><td>クリームコーン</td><td>39.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>13.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>玉葱</td><td>32.5 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>セロリ</td><td>6.5 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>パセリ</td><td>0.7 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>牛乳</td><td>39.0 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ポタージュの素</td><td>6.5 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>自然塩</td><td>0.7 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>とんこつ</td><td>10.4 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>米白皎油</td><td>0.7 黄</td></tr> </table>		ハンバーガー		ツナサラダ		豚ひき肉	65.0 赤	ツナフレーク	15.6 赤	牛ひき肉	13.0 赤	キャベツ	41.6 緑	玉葱	58.5 緑	きゅうり	19.5 緑	鶏卵	10.4 赤	にんじん	3.1 緑	牛乳	3.9 赤	玉葱	10.4 緑	パン粉	2.7 黄	菜種サラダ油	1.3 黄	自然塩	0.2 緑	レモン果汁	1.0 緑	ナフコ	0.1 黄	自然塩	0.3 緑	ホウレンソウ	2.3 赤	洋からし	0.1 緑	米白皎油	0.5 黄	マヨネーズ	6.2 黄	トマトケチャップ	13.5 緑			濃厚ソース	1.8 黄			ヨーグルト				1個	赤	クリームコーン	39.0 緑			にんじん	13.0 緑			玉葱	32.5 緑			セロリ	6.5 緑			パセリ	0.7 緑			牛乳	39.0 赤			ポタージュの素	6.5 黄			自然塩	0.7 緑			とんこつ	10.4 黄			米白皎油	0.7 黄	<table border="1"> <tr><th colspan="2">ハンバーガー</th><th colspan="2">ツナサラダ</th></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>65.0 赤</td><td>ツナフレーク</td><td>15.6 赤</td></tr> <tr><td>牛ひき肉</td><td>13.0 赤</td><td>キャベツ</td><td>41.6 緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>58.5 緑</td><td>きゅうり</td><td>19.5 緑</td></tr> <tr><td>鶏卵</td><td>10.4 赤</td><td>にんじん</td><td>3.1 緑</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>3.9 赤</td><td>玉葱</td><td>10.4 緑</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>2.7 黄</td><td>菜種サラダ油</td><td>1.3 黄</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.2 緑</td><td>レモン果汁</td><td>1.0 緑</td></tr> <tr><td>ナフコ</td><td>0.1 黄</td><td>自然塩</td><td>0.3 緑</td></tr> <tr><td>ホウレンソウ</td><td>2.3 赤</td><td>洋からし</td><td>0.1 緑</td></tr> <tr><td>米白皎油</td><td>0.5 黄</td><td>マヨネーズ</td><td>6.2 黄</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>13.5 緑</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>濃厚ソース</td><td>1.8 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><th colspan="4">ヨーグルト</th></tr> <tr><td>1個</td><td>赤</td><td>クリームコーン</td><td>39.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>13.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>玉葱</td><td>32.5 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>セロリ</td><td>6.5 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>パセリ</td><td>0.7 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>牛乳</td><td>39.0 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ポタージュの素</td><td>6.5 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>自然塩</td><td>0.7 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>とんこつ</td><td>10.4 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>米白皎油</td><td>0.7 黄</td></tr> </table>		ハンバーガー		ツナサラダ		豚ひき肉	65.0 赤	ツナフレーク	15.6 赤	牛ひき肉	13.0 赤	キャベツ	41.6 緑	玉葱	58.5 緑	きゅうり	19.5 緑	鶏卵	10.4 赤	にんじん	3.1 緑	牛乳	3.9 赤	玉葱	10.4 緑	パン粉	2.7 黄	菜種サラダ油	1.3 黄	自然塩	0.2 緑	レモン果汁	1.0 緑	ナフコ	0.1 黄	自然塩	0.3 緑	ホウレンソウ	2.3 赤	洋からし	0.1 緑	米白皎油	0.5 黄	マヨネーズ	6.2 黄	トマトケチャップ	13.5 緑			濃厚ソース	1.8 黄			ヨーグルト				1個	赤	クリームコーン	39.0 緑			にんじん	13.0 緑			玉葱	32.5 緑			セロリ	6.5 緑			パセリ	0.7 緑			牛乳	39.0 赤			ポタージュの素	6.5 黄			自然塩	0.7 緑			とんこつ	10.4 黄			米白皎油	0.7 黄																																																																																																																																														
ハンバーガー		ツナサラダ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
豚ひき肉	65.0 赤	ツナフレーク	15.6 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
牛ひき肉	13.0 赤	キャベツ	41.6 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
玉葱	58.5 緑	きゅうり	19.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
鶏卵	10.4 赤	にんじん	3.1 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
牛乳	3.9 赤	玉葱	10.4 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
パン粉	2.7 黄	菜種サラダ油	1.3 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
自然塩	0.2 緑	レモン果汁	1.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ナフコ	0.1 黄	自然塩	0.3 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ホウレンソウ	2.3 赤	洋からし	0.1 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
米白皎油	0.5 黄	マヨネーズ	6.2 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
トマトケチャップ	13.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃厚ソース	1.8 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ヨーグルト																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1個	赤	クリームコーン	39.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		にんじん	13.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		玉葱	32.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		セロリ	6.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		パセリ	0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		牛乳	39.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		ポタージュの素	6.5 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		自然塩	0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		とんこつ	10.4 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		米白皎油	0.7 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ハンバーガー		ツナサラダ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
豚ひき肉	65.0 赤	ツナフレーク	15.6 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
牛ひき肉	13.0 赤	キャベツ	41.6 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
玉葱	58.5 緑	きゅうり	19.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
鶏卵	10.4 赤	にんじん	3.1 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
牛乳	3.9 赤	玉葱	10.4 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
パン粉	2.7 黄	菜種サラダ油	1.3 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
自然塩	0.2 緑	レモン果汁	1.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ナフコ	0.1 黄	自然塩	0.3 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ホウレンソウ	2.3 赤	洋からし	0.1 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
米白皎油	0.5 黄	マヨネーズ	6.2 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
トマトケチャップ	13.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
濃厚ソース	1.8 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ヨーグルト																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1個	赤	クリームコーン	39.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		にんじん	13.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		玉葱	32.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		セロリ	6.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		パセリ	0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		牛乳	39.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		ポタージュの素	6.5 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		自然塩	0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		とんこつ	10.4 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		米白皎油	0.7 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><th colspan="2">ごはん(S)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>たらこふりかけ</td><td>13.0 赤</td><td>しょうゆ</td><td>40.0 赤</td></tr> <tr><td>赤こんにゃく</td><td>26.0 緑</td><td>小麦粉</td><td>12.0 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>26.0 緑</td><td>でんぶ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.3 黄</td><td>ベーキングパウダー</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.7 緑</td><td>米白皎油</td><td>4.0 黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.4 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>おろしごぼう</td><td>0.1 赤</td><td>里芋とよのきのおつゆ</td><td>52.0 黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1.3 黄</td><td>冷凍里芋</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>えのきたけ</td><td>13.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たまご</td><td>0.8 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャベツ</td><td>3.9 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>けずり節</td><td>0.7 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>淡口しょうゆ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>煮干しだし</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>すりごま</td><td>2.6 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>刻み昆布</td><td>0.5 赤</td></tr> <tr><th colspan="4">オレジンミニゼリー</th></tr> <tr><td>1個</td><td>緑</td><td></td><td></td></tr> </table>		ごはん(S)		牛乳		たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤	赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄	にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄	酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄	淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄	砂糖	0.4 黄			おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄	ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄			えのきたけ	13.0 緑			たまご	0.8 緑			キャベツ	3.9 赤			けずり節	0.7 緑			にんじん	2.0 黄			淡口しょうゆ	2.0 黄			みりん	0.1 赤			煮干しだし	0.1 赤			すりごま	2.6 黄			刻み昆布	0.5 赤	オレジンミニゼリー				1個	緑			<table border="1"> <tr><th colspan="2">ごはん(S)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>たらこふりかけ</td><td>13.0 赤</td><td>しょうゆ</td><td>40.0 赤</td></tr> <tr><td>赤こんにゃく</td><td>26.0 緑</td><td>小麦粉</td><td>12.0 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>26.0 緑</td><td>でんぶ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.3 黄</td><td>ベーキングパウダー</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.7 緑</td><td>米白皎油</td><td>4.0 黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.4 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>おろしごぼう</td><td>0.1 赤</td><td>里芋とよのきのおつゆ</td><td>52.0 黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1.3 黄</td><td>冷凍里芋</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>えのきたけ</td><td>13.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たまご</td><td>0.8 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャベツ</td><td>3.9 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>けずり節</td><td>0.7 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>淡口しょうゆ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>煮干しだし</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>すりごま</td><td>2.6 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>刻み昆布</td><td>0.5 赤</td></tr> <tr><th colspan="4">オレジンミニゼリー</th></tr> <tr><td>1個</td><td>緑</td><td></td><td></td></tr> </table>		ごはん(S)		牛乳		たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤	赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄	にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄	酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄	淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄	砂糖	0.4 黄			おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄	ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄			えのきたけ	13.0 緑			たまご	0.8 緑			キャベツ	3.9 赤			けずり節	0.7 緑			にんじん	2.0 黄			淡口しょうゆ	2.0 黄			みりん	0.1 赤			煮干しだし	0.1 赤			すりごま	2.6 黄			刻み昆布	0.5 赤	オレジンミニゼリー				1個	緑			<table border="1"> <tr><th colspan="2">ごはん(S)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>たらこふりかけ</td><td>13.0 赤</td><td>しょうゆ</td><td>40.0 赤</td></tr> <tr><td>赤こんにゃく</td><td>26.0 緑</td><td>小麦粉</td><td>12.0 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>26.0 緑</td><td>でんぶ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.3 黄</td><td>ベーキングパウダー</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.7 緑</td><td>米白皎油</td><td>4.0 黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.4 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>おろしごぼう</td><td>0.1 赤</td><td>里芋とよのきのおつゆ</td><td>52.0 黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1.3 黄</td><td>冷凍里芋</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>えのきたけ</td><td>13.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たまご</td><td>0.8 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャベツ</td><td>3.9 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>けずり節</td><td>0.7 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>淡口しょうゆ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>煮干しだし</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>すりごま</td><td>2.6 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>刻み昆布</td><td>0.5 赤</td></tr> <tr><th colspan="4">オレジンミニゼリー</th></tr> <tr><td>1個</td><td>緑</td><td></td><td></td></tr> </table>		ごはん(S)		牛乳		たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤	赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄	にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄	酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄	淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄	砂糖	0.4 黄			おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄	ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄			えのきたけ	13.0 緑			たまご	0.8 緑			キャベツ	3.9 赤			けずり節	0.7 緑			にんじん	2.0 黄			淡口しょうゆ	2.0 黄			みりん	0.1 赤			煮干しだし	0.1 赤			すりごま	2.6 黄			刻み昆布	0.5 赤	オレジンミニゼリー				1個	緑			<table border="1"> <tr><th colspan="2">ごはん(S)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>たらこふりかけ</td><td>13.0 赤</td><td>しょうゆ</td><td>40.0 赤</td></tr> <tr><td>赤こんにゃく</td><td>26.0 緑</td><td>小麦粉</td><td>12.0 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>26.0 緑</td><td>でんぶ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.3 黄</td><td>ベーキングパウダー</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.7 緑</td><td>米白皎油</td><td>4.0 黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.4 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>おろしごぼう</td><td>0.1 赤</td><td>里芋とよのきのおつゆ</td><td>52.0 黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1.3 黄</td><td>冷凍里芋</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>えのきたけ</td><td>13.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たまご</td><td>0.8 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャベツ</td><td>3.9 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>けずり節</td><td>0.7 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>淡口しょうゆ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>煮干しだし</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>すりごま</td><td>2.6 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>刻み昆布</td><td>0.5 赤</td></tr> <tr><th colspan="4">オレジンミニゼリー</th></tr> <tr><td>1個</td><td>緑</td><td></td><td></td></tr> </table>		ごはん(S)		牛乳		たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤	赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄	にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄	酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄	淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄	砂糖	0.4 黄			おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄	ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄			えのきたけ	13.0 緑			たまご	0.8 緑			キャベツ	3.9 赤			けずり節	0.7 緑			にんじん	2.0 黄			淡口しょうゆ	2.0 黄			みりん	0.1 赤			煮干しだし	0.1 赤			すりごま	2.6 黄			刻み昆布	0.5 赤	オレジンミニゼリー				1個	緑		
ごはん(S)		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
砂糖	0.4 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		えのきたけ	13.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		たまご	0.8 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		キャベツ	3.9 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		けずり節	0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		にんじん	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		淡口しょうゆ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		みりん	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		煮干しだし	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		すりごま	2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		刻み昆布	0.5 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オレジンミニゼリー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1個	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごはん(S)		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
砂糖	0.4 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		えのきたけ	13.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		たまご	0.8 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		キャベツ	3.9 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		けずり節	0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		にんじん	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		淡口しょうゆ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		みりん	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		煮干しだし	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		すりごま	2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		刻み昆布	0.5 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オレジンミニゼリー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1個	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごはん(S)		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
砂糖	0.4 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		えのきたけ	13.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		たまご	0.8 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		キャベツ	3.9 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		けずり節	0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		にんじん	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		淡口しょうゆ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		みりん	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		煮干しだし	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		すりごま	2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		刻み昆布	0.5 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オレジンミニゼリー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1個	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごはん(S)		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
砂糖	0.4 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		えのきたけ	13.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		たまご	0.8 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		キャベツ	3.9 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		けずり節	0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		にんじん	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		淡口しょうゆ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		みりん	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		煮干しだし	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		すりごま	2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		刻み昆布	0.5 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オレジンミニゼリー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1個	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<table border="1"> <tr><th colspan="2">ごはん(S)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>たらこふりかけ</td><td>13.0 赤</td><td>しょうゆ</td><td>40.0 赤</td></tr> <tr><td>赤こんにゃく</td><td>26.0 緑</td><td>小麦粉</td><td>12.0 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>26.0 緑</td><td>でんぶ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.3 黄</td><td>ベーキングパウダー</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.7 緑</td><td>米白皎油</td><td>4.0 黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.4 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>おろしごぼう</td><td>0.1 赤</td><td>里芋とよのきのおつゆ</td><td>52.0 黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1.3 黄</td><td>冷凍里芋</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>えのきたけ</td><td>13.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たまご</td><td>0.8 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャベツ</td><td>3.9 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>けずり節</td><td>0.7 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>淡口しょうゆ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>煮干しだし</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>すりごま</td><td>2.6 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>刻み昆布</td><td>0.5 赤</td></tr> <tr><th colspan="4">オレジンミニゼリー</th></tr> <tr><td>1個</td><td>緑</td><td></td><td></td></tr> </table>		ごはん(S)		牛乳		たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤	赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄	にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄	酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄	淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄	砂糖	0.4 黄			おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄	ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄			えのきたけ	13.0 緑			たまご	0.8 緑			キャベツ	3.9 赤			けずり節	0.7 緑			にんじん	2.0 黄			淡口しょうゆ	2.0 黄			みりん	0.1 赤			煮干しだし	0.1 赤			すりごま	2.6 黄			刻み昆布	0.5 赤	オレジンミニゼリー				1個	緑			<table border="1"> <tr><th colspan="2">ごはん(S)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>たらこふりかけ</td><td>13.0 赤</td><td>しょうゆ</td><td>40.0 赤</td></tr> <tr><td>赤こんにゃく</td><td>26.0 緑</td><td>小麦粉</td><td>12.0 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>26.0 緑</td><td>でんぶ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.3 黄</td><td>ベーキングパウダー</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.7 緑</td><td>米白皎油</td><td>4.0 黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.4 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>おろしごぼう</td><td>0.1 赤</td><td>里芋とよのきのおつゆ</td><td>52.0 黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1.3 黄</td><td>冷凍里芋</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>えのきたけ</td><td>13.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たまご</td><td>0.8 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャベツ</td><td>3.9 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>けずり節</td><td>0.7 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>淡口しょうゆ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>煮干しだし</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>すりごま</td><td>2.6 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>刻み昆布</td><td>0.5 赤</td></tr> <tr><th colspan="4">オレジンミニゼリー</th></tr> <tr><td>1個</td><td>緑</td><td></td><td></td></tr> </table>		ごはん(S)		牛乳		たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤	赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄	にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄	酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄	淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄	砂糖	0.4 黄			おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄	ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄			えのきたけ	13.0 緑			たまご	0.8 緑			キャベツ	3.9 赤			けずり節	0.7 緑			にんじん	2.0 黄			淡口しょうゆ	2.0 黄			みりん	0.1 赤			煮干しだし	0.1 赤			すりごま	2.6 黄			刻み昆布	0.5 赤	オレジンミニゼリー				1個	緑			<table border="1"> <tr><th colspan="2">ごはん(S)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>たらこふりかけ</td><td>13.0 赤</td><td>しょうゆ</td><td>40.0 赤</td></tr> <tr><td>赤こんにゃく</td><td>26.0 緑</td><td>小麦粉</td><td>12.0 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>26.0 緑</td><td>でんぶ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.3 黄</td><td>ベーキングパウダー</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.7 緑</td><td>米白皎油</td><td>4.0 黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.4 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>おろしごぼう</td><td>0.1 赤</td><td>里芋とよのきのおつゆ</td><td>52.0 黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1.3 黄</td><td>冷凍里芋</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>えのきたけ</td><td>13.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たまご</td><td>0.8 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャベツ</td><td>3.9 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>けずり節</td><td>0.7 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>淡口しょうゆ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>煮干しだし</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>すりごま</td><td>2.6 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>刻み昆布</td><td>0.5 赤</td></tr> <tr><th colspan="4">オレジンミニゼリー</th></tr> <tr><td>1個</td><td>緑</td><td></td><td></td></tr> </table>		ごはん(S)		牛乳		たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤	赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄	にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄	酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄	淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄	砂糖	0.4 黄			おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄	ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄			えのきたけ	13.0 緑			たまご	0.8 緑			キャベツ	3.9 赤			けずり節	0.7 緑			にんじん	2.0 黄			淡口しょうゆ	2.0 黄			みりん	0.1 赤			煮干しだし	0.1 赤			すりごま	2.6 黄			刻み昆布	0.5 赤	オレジンミニゼリー				1個	緑			<table border="1"> <tr><th colspan="2">ごはん(S)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>たらこふりかけ</td><td>13.0 赤</td><td>しょうゆ</td><td>40.0 赤</td></tr> <tr><td>赤こんにゃく</td><td>26.0 緑</td><td>小麦粉</td><td>12.0 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>26.0 緑</td><td>でんぶ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.3 黄</td><td>ベーキングパウダー</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.7 緑</td><td>米白皎油</td><td>4.0 黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.4 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>おろしごぼう</td><td>0.1 赤</td><td>里芋とよのきのおつゆ</td><td>52.0 黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1.3 黄</td><td>冷凍里芋</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>えのきたけ</td><td>13.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たまご</td><td>0.8 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャベツ</td><td>3.9 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>けずり節</td><td>0.7 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>淡口しょうゆ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>煮干しだし</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>すりごま</td><td>2.6 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>刻み昆布</td><td>0.5 赤</td></tr> <tr><th colspan="4">オレジンミニゼリー</th></tr> <tr><td>1個</td><td>緑</td><td></td><td></td></tr> </table>		ごはん(S)		牛乳		たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤	赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄	にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄	酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄	淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄	砂糖	0.4 黄			おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄	ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄			えのきたけ	13.0 緑			たまご	0.8 緑			キャベツ	3.9 赤			けずり節	0.7 緑			にんじん	2.0 黄			淡口しょうゆ	2.0 黄			みりん	0.1 赤			煮干しだし	0.1 赤			すりごま	2.6 黄			刻み昆布	0.5 赤	オレジンミニゼリー				1個	緑		
ごはん(S)		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
砂糖	0.4 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		えのきたけ	13.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		たまご	0.8 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		キャベツ	3.9 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		けずり節	0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		にんじん	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		淡口しょうゆ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		みりん	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		煮干しだし	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		すりごま	2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		刻み昆布	0.5 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オレジンミニゼリー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1個	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごはん(S)		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
砂糖	0.4 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		えのきたけ	13.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		たまご	0.8 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		キャベツ	3.9 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		けずり節	0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		にんじん	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		淡口しょうゆ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		みりん	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		煮干しだし	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		すりごま	2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		刻み昆布	0.5 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オレジンミニゼリー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1個	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごはん(S)		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
砂糖	0.4 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		えのきたけ	13.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		たまご	0.8 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		キャベツ	3.9 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		けずり節	0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		にんじん	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		淡口しょうゆ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		みりん	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		煮干しだし	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		すりごま	2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		刻み昆布	0.5 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オレジンミニゼリー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1個	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごはん(S)		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
砂糖	0.4 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		えのきたけ	13.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		たまご	0.8 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		キャベツ	3.9 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		けずり節	0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		にんじん	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		淡口しょうゆ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		みりん	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		煮干しだし	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		すりごま	2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		刻み昆布	0.5 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オレジンミニゼリー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1個	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
<table border="1"> <tr><th colspan="2">ごはん(S)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>たらこふりかけ</td><td>13.0 赤</td><td>しょうゆ</td><td>40.0 赤</td></tr> <tr><td>赤こんにゃく</td><td>26.0 緑</td><td>小麦粉</td><td>12.0 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>26.0 緑</td><td>でんぶ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.3 黄</td><td>ベーキングパウダー</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.7 緑</td><td>米白皎油</td><td>4.0 黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.4 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>おろしごぼう</td><td>0.1 赤</td><td>里芋とよのきのおつゆ</td><td>52.0 黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1.3 黄</td><td>冷凍里芋</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>えのきたけ</td><td>13.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たまご</td><td>0.8 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャベツ</td><td>3.9 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>けずり節</td><td>0.7 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>淡口しょうゆ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>煮干しだし</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>すりごま</td><td>2.6 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>刻み昆布</td><td>0.5 赤</td></tr> <tr><th colspan="4">オレジンミニゼリー</th></tr> <tr><td>1個</td><td>緑</td><td></td><td></td></tr> </table>		ごはん(S)		牛乳		たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤	赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄	にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄	酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄	淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄	砂糖	0.4 黄			おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄	ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄			えのきたけ	13.0 緑			たまご	0.8 緑			キャベツ	3.9 赤			けずり節	0.7 緑			にんじん	2.0 黄			淡口しょうゆ	2.0 黄			みりん	0.1 赤			煮干しだし	0.1 赤			すりごま	2.6 黄			刻み昆布	0.5 赤	オレジンミニゼリー				1個	緑			<table border="1"> <tr><th colspan="2">ごはん(S)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>たらこふりかけ</td><td>13.0 赤</td><td>しょうゆ</td><td>40.0 赤</td></tr> <tr><td>赤こんにゃく</td><td>26.0 緑</td><td>小麦粉</td><td>12.0 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>26.0 緑</td><td>でんぶ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.3 黄</td><td>ベーキングパウダー</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.7 緑</td><td>米白皎油</td><td>4.0 黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.4 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>おろしごぼう</td><td>0.1 赤</td><td>里芋とよのきのおつゆ</td><td>52.0 黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1.3 黄</td><td>冷凍里芋</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>えのきたけ</td><td>13.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たまご</td><td>0.8 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャベツ</td><td>3.9 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>けずり節</td><td>0.7 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>淡口しょうゆ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>煮干しだし</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>すりごま</td><td>2.6 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>刻み昆布</td><td>0.5 赤</td></tr> <tr><th colspan="4">オレジンミニゼリー</th></tr> <tr><td>1個</td><td>緑</td><td></td><td></td></tr> </table>		ごはん(S)		牛乳		たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤	赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄	にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄	酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄	淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄	砂糖	0.4 黄			おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄	ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄			えのきたけ	13.0 緑			たまご	0.8 緑			キャベツ	3.9 赤			けずり節	0.7 緑			にんじん	2.0 黄			淡口しょうゆ	2.0 黄			みりん	0.1 赤			煮干しだし	0.1 赤			すりごま	2.6 黄			刻み昆布	0.5 赤	オレジンミニゼリー				1個	緑			<table border="1"> <tr><th colspan="2">ごはん(S)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>たらこふりかけ</td><td>13.0 赤</td><td>しょうゆ</td><td>40.0 赤</td></tr> <tr><td>赤こんにゃく</td><td>26.0 緑</td><td>小麦粉</td><td>12.0 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>26.0 緑</td><td>でんぶ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.3 黄</td><td>ベーキングパウダー</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.7 緑</td><td>米白皎油</td><td>4.0 黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.4 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>おろしごぼう</td><td>0.1 赤</td><td>里芋とよのきのおつゆ</td><td>52.0 黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1.3 黄</td><td>冷凍里芋</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>えのきたけ</td><td>13.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たまご</td><td>0.8 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャベツ</td><td>3.9 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>けずり節</td><td>0.7 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>淡口しょうゆ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>煮干しだし</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>すりごま</td><td>2.6 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>刻み昆布</td><td>0.5 赤</td></tr> <tr><th colspan="4">オレジンミニゼリー</th></tr> <tr><td>1個</td><td>緑</td><td></td><td></td></tr> </table>		ごはん(S)		牛乳		たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤	赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄	にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄	酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄	淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄	砂糖	0.4 黄			おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄	ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄			えのきたけ	13.0 緑			たまご	0.8 緑			キャベツ	3.9 赤			けずり節	0.7 緑			にんじん	2.0 黄			淡口しょうゆ	2.0 黄			みりん	0.1 赤			煮干しだし	0.1 赤			すりごま	2.6 黄			刻み昆布	0.5 赤	オレジンミニゼリー				1個	緑			<table border="1"> <tr><th colspan="2">ごはん(S)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>たらこふりかけ</td><td>13.0 赤</td><td>しょうゆ</td><td>40.0 赤</td></tr> <tr><td>赤こんにゃく</td><td>26.0 緑</td><td>小麦粉</td><td>12.0 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>26.0 緑</td><td>でんぶ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.3 黄</td><td>ベーキングパウダー</td><td>0.1 黄</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.7 緑</td><td>米白皎油</td><td>4.0 黄</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.4 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>おろしごぼう</td><td>0.1 赤</td><td>里芋とよのきのおつゆ</td><td>52.0 黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1.3 黄</td><td>冷凍里芋</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>えのきたけ</td><td>13.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たまご</td><td>0.8 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャベツ</td><td>3.9 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>けずり節</td><td>0.7 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>淡口しょうゆ</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>煮干しだし</td><td>0.1 赤</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>すりごま</td><td>2.6 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>刻み昆布</td><td>0.5 赤</td></tr> <tr><th colspan="4">オレジンミニゼリー</th></tr> <tr><td>1個</td><td>緑</td><td></td><td></td></tr> </table>		ごはん(S)		牛乳		たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤	赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄	にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄	酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄	淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄	砂糖	0.4 黄			おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄	ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄			えのきたけ	13.0 緑			たまご	0.8 緑			キャベツ	3.9 赤			けずり節	0.7 緑			にんじん	2.0 黄			淡口しょうゆ	2.0 黄			みりん	0.1 赤			煮干しだし	0.1 赤			すりごま	2.6 黄			刻み昆布	0.5 赤	オレジンミニゼリー				1個	緑		
ごはん(S)		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
砂糖	0.4 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		えのきたけ	13.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		たまご	0.8 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		キャベツ	3.9 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		けずり節	0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		にんじん	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		淡口しょうゆ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		みりん	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		煮干しだし	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		すりごま	2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		刻み昆布	0.5 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オレジンミニゼリー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1個	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごはん(S)		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
砂糖	0.4 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		えのきたけ	13.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		たまご	0.8 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		キャベツ	3.9 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		けずり節	0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		にんじん	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		淡口しょうゆ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		みりん	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		煮干しだし	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		すりごま	2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		刻み昆布	0.5 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オレジンミニゼリー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1個	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごはん(S)		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
砂糖	0.4 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		えのきたけ	13.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		たまご	0.8 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		キャベツ	3.9 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		けずり節	0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		にんじん	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		淡口しょうゆ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		みりん	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		煮干しだし	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		すりごま	2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		刻み昆布	0.5 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オレジンミニゼリー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1個	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ごはん(S)		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たらこふりかけ	13.0 赤	しょうゆ	40.0 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤こんにゃく	26.0 緑	小麦粉	12.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
にんじん	26.0 緑	でんぶ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酒	1.3 黄	ベーキングパウダー	0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
淡口しょうゆ	0.7 緑	米白皎油	4.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
砂糖	0.4 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
おろしごぼう	0.1 赤	里芋とよのきのおつゆ	52.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ごま油	1.3 黄	冷凍里芋	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		えのきたけ	13.0 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		たまご	0.8 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		キャベツ	3.9 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		けずり節	0.7 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		にんじん	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		淡口しょうゆ	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		みりん	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		煮干しだし	0.1 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		すりごま	2.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		刻み昆布	0.5 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オレジンミニゼリー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1個	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

中間テスト



まずは、主食をしっかりと。次に主菜や副菜を増やしていきましょう！

朝ごはん作りを簡単に！ おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食

ごはん、食パン、バターロール、シリアル、うどん

主菜

卵、ウィンナー、納豆、ちりめんじゃこ、豆腐、ちくわ、ハム

副菜

コーン缶、トマト、きゅうり、乾燥わかめ

果物

みかん、バナナ

牛乳・乳製品

チーズ、牛乳、ヨーグルト

【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。