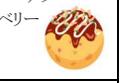


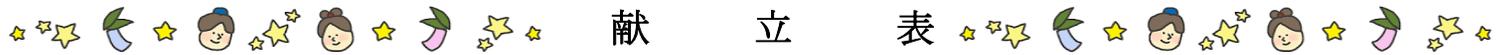
2025年07月

杉戸中央みちのこ保育園(一般)

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 火	ご飯 さばのヤンニョム風 もやしとしらすのナムル 中華スープ	541.6(464.4) 22.7(18.9) 16.4(14.2) 1.9(1.5)	米、片栗粉、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、生鰯(60g)、しらす干し、油揚げ	もやし、チンゲンサイ、人参、にら、しめじ、長葱、生椎茸、しめじ、えのきたけ、ゆで筍、葉ねぎ、にんにく	本みりん、しょうゆ、ケチャップ、食塩	ハッピーターン 牛乳	きのこの混ぜ込みおにぎり 牛乳
02 水	ねぎ塩豚丼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 みそ汁	520.8(409.8) 23.4(17.2) 16.2(13.5) 2.1(1.5)	米、マカロニ、片栗粉、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、玉葱、なす、キャベツ、長葱、もやし、えのきたけ、人参、いんげん(冷凍)、レモン果汁、にんにく、しょうが、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、みりん、食塩	ビスコ 麦茶	お好みマカロニ 牛乳
03 木	ご飯 たらのみそマドレ焼き ピーマンと野菜のソテー すまし汁	585.4(515.6) 23.9(20.4) 18.5(15.8) 1.9(1.7)	米、ホットケーキミックス、さつまいも(皮付)、ピーマン、三温糖、油、小麦粉、焼ふ(板ふ)、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、豚肉(もも)、バター、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	人参、ほうれん草、人参、キャベツ、ピーマン、長葱、しめじ	しょうゆ、コンソメ、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	きなこパイケーキ 牛乳
04 金	夏野菜ピザ 蒸し鶏の香味ダレがけ コンソメスープ	526.4(433.9) 22.3(18.3) 17.5(14.8) 2.3(1.8)	米、強力粉、小麦粉、三温糖、油、ごま、オリーブ油、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、チーズ、皮なしウィンナー、ツナ水煮缶、しらす干し、牛乳	りんご濃縮果汁、玉葱、キャベツ、小松菜、トマト、もやし、ズッキーニ、なす、人参、ホールコーン缶、長葱、ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、ドライイースト、コンソメ、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	ゆかりじゃこチーズおにぎり りんごジュース
05 土	冷やし中華 チーズチヂミ フルーツヨーグルト	570.1(442.6) 25.1(18.7) 14.3(10.3) 2.3(1.8)	生中華めん、ホットケーキミックス、片栗粉、小麦粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、こしあん(生)、絹ごし豆腐、鶏ささ身、スライスチーズ、しらす干し、きな粉	玉葱、もやし、バナナ、胡瓜、みかん缶、トマト、ホールコーン缶、干しぶどう、カットわかめ	酢、しょうゆ、食塩	せんべい 麦茶	きな粉どら焼き 牛乳
07 月 七夕 メニュー	シチューライス オクラと納豆のサラダ すまし汁 メロン	536.9(452.2) 21.2(17.6) 15.7(14.6) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、干しとうめん、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、かまぼこ、ツナ水煮缶、チーズ、しらす干し	メロン、玉葱、キャベツ、トマト、もやし、人参、しめじ、長葱、胡瓜、オクラ、切干大根、長葱、人参、しょうが、焼きのり	しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、食塩	マンナビスケット 牛乳	七夕そうめん 牛乳
08 火	ご飯 おろしポン酢ハンバーグ ひじきとチーズのサラダ ラタトゥイユ風スープ	551.9(452.2) 20.9(17.6) 18.1(17.0) 2.3(1.8)	米、食パン、三温糖、パン粉、片栗粉、オリーブ油、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、皮なしウィンナー、チーズ、バター	玉葱、大根、ホールトマト缶詰、人参、なす、胡瓜、いちごジャム(低糖度)、ピーマン、葉ねぎ、切干大根、ひじき、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、本みりん、酢、コンソメ、食塩	星たべよ 牛乳	いちごジャムサンド 牛乳
09 水	ご飯 あじのパン粉焼き じゃこドレサラダ かぼちゃのポタージュ	541.9(427.7) 22.5(16.5) 16.2(12.5) 1.5(1.1)	米、ホットケーキミックス、米粉、パン粉、油、小麦粉、三温糖、ごま油、グラニュー糖	牛乳、豆乳、あじ、しらす干し、バター	かぼちゃ、もやし、キャベツ、玉葱、人参、胡瓜、ホールコーン缶、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	きなこせんべい 麦茶	メロンパン風スコーン 牛乳
10 木	ご飯 鶏肉の西京焼き ひじきの五目煮 すまし汁	540.6(464.0) 19.8(17.1) 17.3(15.3) 1.8(1.4)	米、三温糖、焼ふ(板ふ)、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	しらたき、ほうれん草、長葱、人参、小松菜、切干大根、ひじき、いんげん(冷凍)、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	クラッカー 牛乳	小松菜そぼろおにぎり 牛乳
11 金	ご飯 かじのバター醤油焼き 野菜炒め みそ汁	523.2(462.5) 22.1(18.4) 17.3(14.8) 1.7(1.2)	米、里芋(冷凍)、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、かじ、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	玉葱、人参、もやし、小松菜、しめじ、にら	しょうゆ、本みりん	カルシウムせん 牛乳	ココアちんすこう 牛乳
12 土	焼き鳥丼 マカロニサラダ みそ汁	517.9(408.0) 21.6(16.0) 18.1(12.9) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、おから、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	玉葱、小松菜、胡瓜、玉葱、なめこ、長葱、人参、ホールコーン缶、いんげん(冷凍)、焼きのり	しょうゆ、ウスターソース、本みりん、中濃ソース、ケチャップ、食塩	せんべい 麦茶	ゼリーフライ 牛乳
14 月	ご飯 焼肉チキン 麩チヤンプルー 豆乳中華スープ	567.1(444.0) 24.3(17.8) 17.5(13.2) 2.1(1.5)	米、里芋(冷凍)、焼ふ(板ふ)、ごま油、すりごま、三温糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、皮なしウィンナー、かまぼこ、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、人参、玉葱、もやし、にら、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー 麦茶	おかかチーズ焼きおにぎり 牛乳
15 火	ご飯 さばのみりん焼き 切干大根とツナの煮つけ みそ汁	536.8(470.4) 22.0(18.9) 16.8(14.9) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、片栗粉、黒蜜、三温糖、油、ごま	牛乳、生鰯(60g)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、きな粉	人参、切干大根、きぬさや(冷凍)、干椎茸、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	ハッピーターン 牛乳	きなこミルクもち 牛乳
16 水	ツナめし 野菜チヂミ 豚しゃぶサラダ わかめスープ	566.3(480.4) 22.5(18.7) 16.1(15.9) 1.8(1.4)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、三温糖、油、すりごま、グラニュー糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、絹ごし豆腐、おから、油揚げ	玉葱、もやし、人参、胡瓜、にら、トマト、ごぼう、長葱、ホールコーン缶、葉ねぎ、干椎茸、しょうが、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	ビスコ 牛乳	ココアチュロス 牛乳
17 木	ご飯 さわらの和風カレーあんかけ にんじんとささみの酢の物 けんちん汁	571.4(489.1) 23.2(19.7) 17.4(15.1) 1.6(1.3)	米、黒砂糖、小麦粉、油、三温糖、片栗粉、すりごま	牛乳、さわら、鶏もも肉(皮付き)、鶏ささ身	人参、胡瓜、玉葱、ごぼう、大根、生椎茸、しらたき、長葱、干しぶどう、葉ねぎ、切干大根、干椎茸	しょうゆ、酢、本みりん、食塩、カレー粉	塩せんべい 牛乳	マールーカオ 牛乳
18 金 夏祭り メニュー	焼きそば、冷やしきゅうり ゆでとうもろこし、焼き鳥 金魚すくい風すまし汁 すいか	580.5(458.4) 25.7(18.6) 16.6(14.4) 1.7(1.3)	焼きそばめん、ホットケーキミックス、三温糖、片栗粉、油	ジョアストロベリー、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉(もも)	すいか、とうもろこし、キャベツ、人参、胡瓜、大根、ほうれん草、ピーマン、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩	キャラメルコーン 麦茶	たこ焼き風ドーナツ ジョアストロベリー
19 土	ロコモコ丼 中華スープ オレンジ	525.9(398.0) 19.2(14.1) 15.5(11.1) 1.1(0.9)	さつまいも、米、パン粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、バター	オレンジ、キャベツ、玉葱、人参、カットわかめ	中濃ソース、ケチャップ、食塩	せんべい 麦茶	スイートポテト アイスココア
22 火	ご飯 鶏肉のレモン漬け キャベツの塩昆布あえ みそ汁	549.0(492.3) 21.5(18.7) 15.3(13.9) 1.9(1.8)	米、片栗粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	キャベツ、もやし、生椎茸、玉葱、葉ねぎ、切干大根、塩こんぶ、レモン果汁、ひじき	しょうゆ、本みりん	うす焼きせんべい 牛乳	ひじきふりかけおにぎり 牛乳
23 水 誕生会 メニュー	赤飯 あじの南蛮漬け なすのみそ炒め すまし汁	592.4(470.6) 24.7(19.0) 16.1(14.6) 1.8(1.4)	米、さつまいも、三温糖、小麦粉、米粉、油、ごま油、片栗粉、ごま	ジョアブレーン、あじ、生揚げ、豚肉(もも)、牛乳、バター、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、かぼちゃ、なす、人参、ピーマン、長葱、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	マンナビスケット 牛乳	米粉かぼちゃケーキ ジョア
24 木	冷やしきつねうどん かしわ天 さつまいもの甘煮 オレンジ	561.5(430.2) 24.5(18.0) 15.5(12.5) 2.7(2.0)	ゆでうどん、さつまいも、米、油、小麦粉、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、豚ひき肉、油揚げ、かまぼこ	オレンジ、胡瓜、人参、小松菜、長葱、にんにく、しょうが、カットわかめ	本みりん、しょうゆ	星たべよ 麦茶	ピピンバおにぎり 牛乳
25 金	豚肉のトマトクリーム丼 ちくわと小松菜の磯辺和え コンソメスープ	507.5(424.4) 22.9(18.8) 14.7(13.8) 2.0(1.5)	米、食パン、じゃがいも、米粉、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、牛乳、焼き竹輪、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、バター、粉チーズ	ホールトマト缶詰、玉葱、人参、小松菜、しめじ、もやし、キャベツ、切干大根、にんにく、あおのり	しょうゆ、コンソメ、食塩	きなこせんべい 牛乳	じゃこトースト 牛乳
26 土	なすのミートスパゲティ きのこスープ ヨーグルト	519.3(405.6) 22.8(17.4) 15.5(11.0) 2.1(1.6)	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、すりごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	玉葱、なす、人参、生椎茸、トマトピューレ、しめじ、えのきたけ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、本みりん、コンソメ、食塩	せんべい 麦茶	ごまみそポテト 牛乳
28 月	ご飯 豚肉の香味炒め オクラとキャベツのおかか和え 中華スープ	529.2(456.0) 21.3(18.1) 16.7(14.9) 1.5(1.2)	米、小麦粉、三温糖、粉糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、バター、かつお節	キャベツ、玉葱、人参、小松菜、大根、オクラ、えのきたけ、生椎茸、長葱、マーマレード、レモン果汁、しそ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	クラッカー 牛乳	ウィークエンドシトロン 牛乳
29 火	ご飯 たらのカレームニエル ジャーマンポテト 五目みそ汁	519.8(421.3) 23.4(17.1) 17.8(12.6) 2.1(1.5)	米、じゃがいも、春巻きの皮、小麦粉、油、三温糖	牛乳、たら、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、皮なしウィンナー、チーズ、バター	かぼちゃ、玉葱、えのきたけ、ブロッコリー、長葱、人参、切干大根、にんにく、カットわかめ、パセリ	本みりん、食塩、カレー粉	カルシウムせん 麦茶	かぼちゃ春巻き 牛乳
30 水 絵本給食	ご飯 野菜の肉巻き きゅうりのゆかりあえ なめこのみそ汁	567.8(484.2) 21.5(18.0) 18.6(15.9) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	胡瓜、なめこ、人参、キャベツ、しめじ、いんげん(冷凍)、長葱、糸みつば、しょうが、ごぼう	しょうゆ	えびせんべい 牛乳	さつまいものソフトクッキー 牛乳
31 木	ご飯 ピーマンの肉詰め風ハンバーグ 和風スパゲティサラダ 野菜スープ	574.4(519.4) 21.5(18.8) 16.7(17.5) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、スパゲティ、油、三温糖、パン粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、きな粉、乾燥おから	玉葱、ピーマン、人参、クリームコーン缶、胡瓜	ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、食塩、コンソメ	キャラメルコーン 牛乳	おからきな粉蒸しパン 牛乳





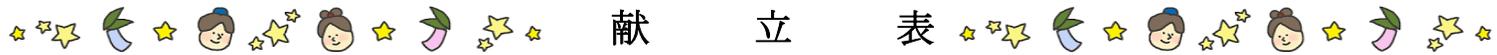
2025年07月

杉戸中央まちのこ保育園(卵アレルギー)

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 火	ご飯 さばのヤンニョム風 もやしとしらすのナムル 中華スープ	541.6(464.4) 22.7(18.9) 16.4(14.2) 1.9(1.5)	米、片栗粉、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、生鰯(60g)、しらす干し、油揚げ	もやし、チンゲンサイ、人参、にら、しめじ、長葱、生椎茸、しめじ、えのきたけ、ゆで筍、葉ねぎ、にんにく	本みりん、しょうゆ、ケチャップ、食塩	ハッピーターン 牛乳	きのこの混ぜ込みおにぎり 牛乳
02 水	ねぎ塩豚丼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 みそ汁	520.8(409.8) 23.4(17.2) 16.2(13.5) 2.1(1.5)	米、マカロニ、片栗粉、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、玉葱、なす、キャベツ、長葱、もやし、えのきたけ、人参、いんげん(冷凍)、レモン果汁、にんにく、しょうが、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、みりん、食塩	ビスコ 麦茶	お好みマカロニ 牛乳
03 木	ご飯 たらのみそマドレ焼き ピーマンと野菜のソテー すまし汁	585.4(515.6) 23.9(20.4) 18.5(15.8) 1.9(1.7)	米、ホットケーキミックス、さつまいも(皮付)、ピーマン、三温糖、油、小麦粉、焼ふ(板ふ)、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、豚肉(もも)、バター、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳、たら、木綿豆腐、豚肉(もも)、バター、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	しょうゆ、コンソメ、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	きなこパイケーキ 牛乳
04 金	夏野菜ピザ 蒸し鶏の香味ダレがけ コンソメスープ	526.4(433.9) 22.3(18.3) 17.5(14.8) 2.3(1.8)	米、強力粉、小麦粉、三温糖、油、ごま、オリーブ油、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、チーズ、皮なしウィンナー、ツナ水煮缶、しらす干し、牛乳	りんご濃縮果汁、玉葱、キャベツ、小松菜、トマト、もやし、ズッキーニ、なす、人参、ホールコーン缶、長葱、ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、ドライイースト、コンソメ、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	ゆかりじゃこチーズおにぎり りんごジュース
05 土	冷やしうどん チーズチヂミ フルーツヨーグルト	570.1(442.6) 25.1(18.7) 14.3(10.3) 2.3(1.8)	ゆでうどん、ホットケーキミックス、片栗粉、小麦粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、こしあん(生)、絹ごし豆腐、鶏ささ身、スライスチーズ、しらす干し、きな粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、こしあん(生)、絹ごし豆腐、鶏ささ身、スライスチーズ、しらす干し、きな粉	酢、しょうゆ、食塩	せんべい 麦茶	きな粉どら焼き 牛乳
07 月 七夕 メニュー	シチューライス オクラと納豆のサラダ すまし汁 メロン	536.9(452.2) 21.2(17.6) 15.7(14.6) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、干しとうめん、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、かまぼこ、ツナ水煮缶、チーズ、しらす干し	メロン、玉葱、キャベツ、トマト、もやし、人参、しめじ、長葱、胡瓜、オクラ、切干大根、長葱、人参、しょうが、焼きのり	しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、食塩	マンナビスケット 牛乳	七夕そうめん 牛乳
08 火	ご飯 おろしポン酢ハンバーグ ひじきとチーズのサラダ ラタトゥイユ風スープ	551.9(452.2) 20.9(17.6) 18.1(17.0) 2.3(1.8)	米、食パン、三温糖、パン粉、片栗粉、オリーブ油、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、皮なしウィンナー、チーズ、バター	玉葱、大根、ホールトマト缶詰、人参、なす、胡瓜、いちごジャム(低糖度)、ピーマン、葉ねぎ、切干大根、ひじき、レモン果汁、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、コンソメ、食塩	星たべよ 牛乳	いちごジャムサンド 牛乳
09 水	ご飯 あじのパン粉焼き じゃこドレサラダ かぼちゃのポタージュ	541.9(427.7) 22.5(16.5) 16.2(12.5) 1.5(1.1)	米、ホットケーキミックス、米粉、パン粉、油、小麦粉、三温糖、ごま油、グラニュー糖	牛乳、豆乳、あじ、しらす干し、バター	かぼちゃ、もやし、キャベツ、玉葱、人参、胡瓜、ホールコーン缶、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	きなこせんべい 麦茶	メロンパン風スコーン 牛乳
10 木	ご飯 鶏肉の西京焼き ひじきの五目煮 すまし汁	540.6(464.0) 19.8(17.1) 17.3(15.3) 1.8(1.4)	米、三温糖、焼ふ(板ふ)、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	しらたき、ほうれん草、長葱、人参、小松菜、切干大根、ひじき、いんげん(冷凍)、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	クラッカー 牛乳	小松菜そぼろおにぎり 牛乳
11 金	ご飯 かじりのバター醤油焼き 野菜炒め みそ汁	523.2(462.5) 22.1(18.4) 17.3(14.8) 1.7(1.2)	米、里芋(冷凍)、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、かじり、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	玉葱、人参、もやし、小松菜、しめじ、にら	しょうゆ、本みりん	カルシウムせん 牛乳	ココアちんすこう 牛乳
12 土	焼き鳥丼 マカロニサラダ みそ汁	517.9(408.0) 21.6(16.0) 18.1(12.9) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、おから、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、小松菜、胡瓜、玉葱、なめこ、長葱、人参、ホールコーン缶、いんげん(冷凍)、焼きのり	しょうゆ、ウスターソース、本みりん、中濃ソース、ケチャップ、食塩	せんべい 麦茶	ゼリーフライ 牛乳
14 月	ご飯 焼肉チキン 麩チャンプルー 豆乳中華スープ	567.1(444.0) 24.3(17.8) 17.5(13.2) 2.1(1.5)	米、里芋(冷凍)、焼ふ(板ふ)、ごま油、すりごま、三温糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、皮なしウィンナー、かまぼこ、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、人参、玉葱、もやし、にら、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー 麦茶	おかかチーズ焼きおにぎり 牛乳
15 火	ご飯 さばのみりん焼き 切干大根とツナの煮つけ みそ汁	536.8(470.4) 22.0(18.9) 16.8(14.9) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、片栗粉、黒蜜、三温糖、油、ごま	牛乳、生鰯(60g)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、きな粉	人参、切干大根、きぬさや(冷凍)、干椎茸、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	ハッピーターン 牛乳	きなこミルクもち 牛乳
16 水	ツナめし 野菜チヂミ 豚しゃぶサラダ わかめスープ	566.3(480.4) 22.5(18.7) 16.1(15.9) 1.8(1.4)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、三温糖、油、すりごま、グラニュー糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、絹ごし豆腐、おから、油揚げ	玉葱、もやし、人参、胡瓜、にら、トマト、ごぼう、長葱、ホールコーン缶、葉ねぎ、干椎茸、しょうが、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	ビスコ 牛乳	ココアチュロス 牛乳
17 木	ご飯 さわらの和風カレーあんかけ にんじんとささみの酢の物 けんちん汁	571.4(489.1) 23.2(19.7) 17.4(15.1) 1.6(1.3)	米、黒砂糖、小麦粉、油、三温糖、片栗粉、すりごま	牛乳、さわら、鶏もも肉(皮付き)、鶏ささ身	人参、胡瓜、玉葱、ごぼう、大根、生椎茸、しらたき、長葱、干しほうとう、葉ねぎ、切干大根、干椎茸	しょうゆ、酢、本みりん、食塩、カレー粉	塩せんべい 牛乳	マールーカオ 牛乳
18 金 夏祭り メニュー	焼きそば、冷やしきゅうり ゆでとうもろこし、焼き鳥 金魚すくい風すまし汁 すいか	580.5(458.4) 25.7(18.6) 16.6(14.4) 1.7(1.3)	焼きそばめん、ホットケーキミックス、三温糖、片栗粉、油	ジョアストロベリー、鶏もも肉(もも)、木綿豆腐、豚肉(もも)	すいか、とうもろこし、キャベツ、人参、胡瓜、大根、ほうれん草、ピーマン、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩	キャラメルコーン 麦茶	たこ焼き風ドーナツ ジョアストロベリー
19 土	ロコモコ丼 中華スープ オレンジ	525.9(398.0) 19.2(14.1) 15.5(11.1) 1.1(0.9)	さつまいも、米、パン粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、バター	オレンジ、キャベツ、玉葱、人参、カットわかめ	中濃ソース、ケチャップ、食塩	せんべい 麦茶	スイートポテト アイスココア
22 火	ご飯 鶏肉のレモン漬け キャベツの塩昆布あえ みそ汁	549.0(492.3) 21.5(18.7) 15.3(13.9) 1.9(1.8)	米、片栗粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	キャベツ、もやし、生椎茸、玉葱、葉ねぎ、切干大根、塩こんぶ、レモン果汁、ひじき	しょうゆ、本みりん	うす焼きせんべい 牛乳	ひじきふりかけおにぎり 牛乳
23 水 誕生会 メニュー	赤飯 あじの南蛮漬け なすのみそ炒め すまし汁	592.4(470.6) 24.7(19.0) 16.1(14.6) 1.8(1.4)	米、さつまいも、三温糖、小麦粉、米粉、油、ごま油、片栗粉、ごま	ジョアブレーン、あじ、生揚げ、豚肉(もも)、牛乳、バター、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、かぼちゃ、なす、人参、ピーマン、長葱、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	マンナビスケット 牛乳	米粉かぼちゃケーキ ジョア
24 木	冷やしきつねうどん かしわ天 さつまいもの甘煮 オレンジ	561.5(430.2) 24.5(18.0) 15.5(12.5) 2.7(2.0)	ゆでうどん、さつまいも、米、油、小麦粉、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、豚ひき肉、油揚げ、かまぼこ	オレンジ、胡瓜、人参、小松菜、長葱、にんにく、しょうが、カットわかめ	本みりん、しょうゆ	星たべよ 麦茶	ピピンバおにぎり 牛乳
25 金	豚肉のトマトクリーム丼 ちくわと小松菜の磯辺和え コンソメスープ	507.5(424.4) 22.9(18.8) 14.7(13.8) 2.0(1.5)	米、食パン、じゃがいも、米粉、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、牛乳、焼き竹輪、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、バター、粉チーズ	ホールトマト缶詰、玉葱、人参、小松菜、しめじ、もやし、キャベツ、切干大根、にんにく、あおのり	しょうゆ、コンソメ、食塩	きなこせんべい 牛乳	じゃこトースト 牛乳
26 土	なすのミートスパゲティ きのこスープ ヨーグルト	519.3(405.6) 22.8(17.4) 15.5(11.0) 2.1(1.6)	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、すりごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	玉葱、なす、人参、生椎茸、トマトピューレ、しめじ、えのきたけ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、本みりん、コンソメ、食塩	せんべい 麦茶	ごまみそポテト 牛乳
28 月	ご飯 豚肉の香味炒め オクラとキャベツのおかか和え 中華スープ	529.2(456.0) 21.3(18.1) 16.7(14.9) 1.5(1.2)	米、小麦粉、三温糖、粉糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、バター、かつお節	キャベツ、玉葱、人参、小松菜、大根、オクラ、えのきたけ、生椎茸、長葱、マーマレード、レモン果汁、しそ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	クラッカー 牛乳	ウィークエンドシトロン 牛乳
29 火	ご飯 たらのカレームニエル ジャーマンポテト 五目みそ汁	519.8(421.3) 23.4(17.1) 17.8(12.6) 2.1(1.5)	米、じゃがいも、春巻きの皮、小麦粉、油、三温糖	牛乳、たら、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、皮なしウィンナー、チーズ、バター	牛乳、たら、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、皮なしウィンナー、チーズ、バター	本みりん、食塩、カレー粉	カルシウムせん 麦茶	かぼちゃ春巻き 牛乳
30 水 絵本給食	ご飯 野菜の肉巻き きゅうりのゆかりあえ なめこのみそ汁	567.8(484.2) 21.5(18.0) 18.6(15.9) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	胡瓜、なめこ、人参、キャベツ、しめじ、いんげん(冷凍)、長葱、糸みつば、しょうが、ごぼう	しょうゆ	えびせんべい 牛乳	さつまいものソフトクッキー 牛乳
31 木	ご飯 ピーマンの肉詰め風ハンバーグ 和風スパゲティサラダ 野菜スープ	574.4(519.4) 21.5(18.8) 16.7(17.5) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、スパゲティ、油、三温糖、パン粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、きな粉、乾燥おから	玉葱、ピーマン、人参、クリームコーン缶、胡瓜	ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、食塩、コンソメ	キャラメルコーン 牛乳	おからきな粉蒸しパン 牛乳





2025年07月

杉戸中央みちのこ保育園(バナナアレルギー)

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 火	ご飯 さばのヤンニョム風 もやしとしらすのナムル 中華スープ	541.6(464.4) 22.7(18.9) 16.4(14.2) 1.9(1.5)	米、片栗粉、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、生鰯(60g)、しらす干し、油揚げ	もやし、チンゲンサイ、人参、にら、しめじ、長葱、生椎茸、しめじ、えのきたけ、ゆで筍、葉ねぎ、にんにく	本みりん、しょうゆ、ケチャップ、食塩	ハッピーターン 牛乳	きのこの混ぜ込みおにぎり 牛乳
02 水	ねぎ塩豚丼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 みそ汁	520.8(409.8) 23.4(17.2) 16.2(13.5) 2.1(1.5)	米、マカロニ、片栗粉、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、玉葱、なす、キャベツ、長葱、もやし、えのきたけ、人参、いんげん(冷凍)、レモン果汁、にんにく、しょうが、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、みりん、食塩	ビスコ 麦茶	お好みマカロニ 牛乳
03 木	ご飯 たらのみそマドレ焼き ピーマンと野菜のソテー すまし汁	585.4(515.6) 23.9(20.4) 18.5(15.8) 1.9(1.7)	米、ホットケーキミックス、さつまいも(皮付)、ピーマン、三温糖、油、小麦粉、焼ふ(板ふ)、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、豚肉(もも)、バター、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳、たら、木綿豆腐、豚肉(もも)、バター、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	しょうゆ、コンソメ、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	きなこボバイケーキ 牛乳
04 金	夏野菜ピザ 蒸し鶏の香味ダレがけ コンソメスープ	526.4(433.9) 22.3(18.3) 17.5(14.8) 2.3(1.8)	米、強力粉、小麦粉、三温糖、油、ごま、オリーブ油、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、チーズ、皮なしウィンナー、ツナ水煮缶、しらす干し、牛乳	りんご濃縮果汁、玉葱、キャベツ、小松菜、トマト、もやし、ズッキーニ、なす、人参、ホールコーン缶、長葱、ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、ドライイースト、コンソメ、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	ゆかりじゃこチーズおにぎり りんごジュース
05 土	冷やし中華 チーズチヂミ フルーツヨーグルト	570.1(442.6) 25.1(18.7) 14.3(10.3) 2.3(1.8)	生中華めん、ホットケーキミックス、片栗粉、小麦粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、こしあん(生)、絹ごし豆腐、鶏ささ身、スライスチーズ、しらす干し、きな粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、こしあん(生)、絹ごし豆腐、鶏ささ身、スライスチーズ、しらす干し、きな粉	酢、しょうゆ、食塩	せんべい 麦茶	きな粉どら焼き 牛乳
07 月 七夕 メニュー	シチューライス オクラと納豆のサラダ すまし汁 メロン	536.9(452.2) 21.2(17.6) 15.7(14.6) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、干しとうめん、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、かまぼこ、ツナ水煮缶、チーズ、しらす干し	メロン、玉葱、キャベツ、トマト、もやし、人参、しめじ、長葱、胡瓜、オクラ、切干大根、長葱、人参、しょうが、焼きのり	しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、食塩	マンナビスケット 牛乳	七夕そうめん 牛乳
08 火	ご飯 おろしポン酢ハンバーグ ひじきとチーズのサラダ ラタトゥイユ風スープ	551.9(452.2) 20.9(17.6) 18.1(17.0) 2.3(1.8)	米、食パン、三温糖、パン粉、片栗粉、オリーブ油、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、皮なしウィンナー、チーズ、バター	玉葱、大根、ホールトマト缶詰、人参、なす、胡瓜、いちごジャム(低糖度)、ピーマン、葉ねぎ、切干大根、ひじき、レモン果汁、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、コンソメ、食塩	星たべよ 牛乳	いちごジャムサンド 牛乳
09 水	ご飯 あじのパン粉焼き じゃこドレサラダ かぼちゃのポタージュ	541.9(427.7) 22.5(16.5) 16.2(12.5) 1.5(1.1)	米、ホットケーキミックス、米粉、パン粉、油、小麦粉、三温糖、ごま油、グラニュー糖	牛乳、豆乳、あじ、しらす干し、バター	かぼちゃ、もやし、キャベツ、玉葱、人参、胡瓜、ホールコーン缶、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	きなこせんべい 麦茶	メロンパン風スコーン 牛乳
10 木	ご飯 鶏肉の西京焼き ひじきの五目煮 すまし汁	540.6(464.0) 19.8(17.1) 17.3(15.3) 1.8(1.4)	米、三温糖、焼ふ(板ふ)、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	しらたき、ほうれん草、長葱、人参、小松菜、切干大根、ひじき、いんげん(冷凍)、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	クラッカー 牛乳	小松菜そぼろおにぎり 牛乳
11 金	ご飯 かじりのバター醤油焼き 野菜炒め みそ汁	523.2(462.5) 22.1(18.4) 17.3(14.8) 1.7(1.2)	米、里芋(冷凍)、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、かじり、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	玉葱、人参、もやし、小松菜、しめじ、にら	しょうゆ、本みりん	カルシウムせん 牛乳	ココアちんすこう 牛乳
12 土	焼き鳥丼 マカロニサラダ みそ汁	517.9(408.0) 21.6(16.0) 18.1(12.9) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、おから、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	玉葱、小松菜、胡瓜、玉葱、なめこ、長葱、人参、ホールコーン缶、いんげん(冷凍)、焼きのり	しょうゆ、ウスターソース、本みりん、中濃ソース、ケチャップ、食塩	せんべい 麦茶	ゼリーフライ 牛乳
14 月	ご飯 焼肉チキン 麩チャンプルー 豆乳中華スープ	567.1(444.0) 24.3(17.8) 17.5(13.2) 2.1(1.5)	米、里芋(冷凍)、焼ふ(板ふ)、ごま油、すりごま、三温糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、皮なしウィンナー、かまぼこ、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、人参、玉葱、もやし、にら、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー 麦茶	おかかチーズ焼きおにぎり 牛乳
15 火	ご飯 さばのみりん焼き 切干大根とツナの煮つけ みそ汁	536.8(470.4) 22.0(18.9) 16.8(14.9) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、片栗粉、黒蜜、三温糖、油、ごま	牛乳、生鰯(60g)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、きな粉	人参、切干大根、きぬさや(冷凍)、干椎茸、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	ハッピーターン 牛乳	きなこミルクもち 牛乳
16 水	ツナめし 野菜チヂミ 豚しゃぶサラダ わかめスープ	566.3(480.4) 22.5(18.7) 16.1(15.9) 1.8(1.4)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、三温糖、油、すりごま、グラニュー糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、絹ごし豆腐、おから、油揚げ	玉葱、もやし、人参、胡瓜、にら、トマト、ごぼう、長葱、ホールコーン缶、葉ねぎ、干椎茸、しょうが、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	ビスコ 牛乳	ココアチュロス 牛乳
17 木	ご飯 さわらの和風カレーあんかけ にんじんとささみの酢の物 けんちん汁	571.4(489.1) 23.2(19.7) 17.4(15.1) 1.6(1.3)	米、黒砂糖、小麦粉、油、三温糖、片栗粉、すりごま	牛乳、さわら、鶏もも肉(皮付き)、鶏ささ身	人参、胡瓜、玉葱、ごぼう、大根、生椎茸、しらたき、長葱、干しごぼう、葉ねぎ、切干大根、干椎茸	しょうゆ、酢、本みりん、食塩、カレー粉	塩せんべい 牛乳	マラーカオ 牛乳
18 金 夏祭り メニュー	焼きそば、冷やしきゅうり ゆでとうもろこし、焼き鳥 金魚すくい風すまし汁 すいか	580.5(458.4) 25.7(18.6) 16.6(14.4) 1.7(1.3)	焼きそばめん、ホットケーキミックス、三温糖、片栗粉、油	ジョアストロベリー、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉(もも)	すいか、とうもろこし、キャベツ、人参、胡瓜、大根、ほうれん草、ピーマン、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩	キャラメルコーン 麦茶	たこ焼き風ドーナツ ジョアストロベリー
19 土	ロコモコ丼 中華スープ オレンジ	525.9(398.0) 19.2(14.1) 15.5(11.1) 1.1(0.9)	さつまいも、米、パン粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、バター	オレンジ、キャベツ、玉葱、人参、カットわかめ	中濃ソース、ケチャップ、食塩	せんべい 麦茶	スイートポテト アイスココア
22 火	ご飯 鶏肉のレモン漬け キャベツの塩昆布あえ みそ汁	549.0(492.3) 21.5(18.7) 15.3(13.9) 1.9(1.8)	米、片栗粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	キャベツ、もやし、生椎茸、玉葱、葉ねぎ、切干大根、塩こんぶ、レモン果汁、ひじき	しょうゆ、本みりん	うす焼きせんべい 牛乳	ひじきふりかけおにぎり 牛乳
23 水 誕生会 メニュー	赤飯 あじの南蛮漬け なすのみそ炒め すまし汁	592.4(470.6) 24.7(19.0) 16.1(14.6) 1.8(1.4)	米、さつまいも、三温糖、小麦粉、米粉、油、ごま油、片栗粉、ごま	ジョアブレーン、あじ、生揚げ、豚肉(もも)、牛乳、バター、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、かぼちゃ、なす、人参、ピーマン、長葱、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	マンナビスケット 牛乳	米粉かぼちゃケーキ ジョア
24 木	冷やしきつねうどん かしわ天 さつまいもの甘煮 オレンジ	561.5(430.2) 24.5(18.0) 15.5(12.5) 2.7(2.0)	ゆでうどん、さつまいも、米、油、小麦粉、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、豚ひき肉、油揚げ、かまぼこ	オレンジ、胡瓜、人参、小松菜、長葱、にんにく、しょうが、カットわかめ	本みりん、しょうゆ	星たべよ 麦茶	ピピンバおにぎり 牛乳
25 金	豚肉のトマトクリーム丼 ちくわと小松菜の磯辺和え コンソメスープ	507.5(424.4) 22.9(18.8) 14.7(13.8) 2.0(1.5)	米、食パン、じゃがいも、米粉、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、牛乳、焼き竹輪、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、バター、粉チーズ	ホールトマト缶詰、玉葱、人参、小松菜、しめじ、もやし、キャベツ、切干大根、にんにく、あおのり	しょうゆ、コンソメ、食塩	きなこせんべい 牛乳	じゃこトースト 牛乳
26 土	なすのミートスパゲティ きのこスープ ヨーグルト	519.3(405.6) 22.8(17.4) 15.5(11.0) 2.1(1.6)	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、すりごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	玉葱、なす、人参、生椎茸、トマトピューレ、しめじ、えのきたけ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、本みりん、コンソメ、食塩	せんべい 麦茶	ごまみそポテト 牛乳
28 月	ご飯 豚肉の香味炒め オクラとキャベツのおかか和え 中華スープ	529.2(456.0) 21.3(18.1) 16.7(14.9) 1.5(1.2)	米、小麦粉、三温糖、粉糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、バター、かつお節	キャベツ、玉葱、人参、小松菜、大根、オクラ、えのきたけ、生椎茸、長葱、マーマレード、レモン果汁、しそ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	クラッカー 牛乳	ウィークエンドシトロン 牛乳
29 火	ご飯 たらのカレームニエル ジャーマンポテト 五目みそ汁	519.8(421.3) 23.4(17.1) 17.8(12.6) 2.1(1.5)	米、じゃがいも、春巻きの皮、小麦粉、油、三温糖	牛乳、たら、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、皮なしウィンナー、チーズ、バター	牛乳、たら、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、皮なしウィンナー、チーズ、バター	本みりん、食塩、カレー粉	カルシウムせん 麦茶	かぼちゃ春巻き 牛乳
30 水 絵本給食	ご飯 野菜の肉巻き きゅうりのゆかりあえ なめこのみそ汁	567.8(484.2) 21.5(18.0) 18.6(15.9) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	胡瓜、なめこ、人参、キャベツ、しめじ、いんげん(冷凍)、長葱、糸みつば、しょうが、ごぼう	しょうゆ	えびせんべい 牛乳	さつまいものソフトクッキー 牛乳
31 木	ご飯 ピーマンの肉詰め風ハンバーグ 和風スパゲティサラダ 野菜スープ	574.4(519.4) 21.5(18.8) 16.7(17.5) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、スパゲティ、油、三温糖、パン粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、きな粉、乾燥おから	玉葱、ピーマン、人参、クリームコーン缶、胡瓜	ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、食塩、コンソメ	キャラメルコーン 牛乳	おからきな粉蒸しパン 牛乳

