

日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
		熟と力になるもの	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	冷やしうどん、豆腐のつくね焼き、ツナサラダ	○米、干しうどん、○砂糖、パン粉、油、砂糖	鶏むねひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、○きな粉、みそ	トマト、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ、◎バナナ	しょうゆ、酢、酒、みりん、かつおだし汁	煮バナナ	きな粉軟飯
02 水	食パン・たまご添え、ラタトゥイユ風スープ、煮バナナ	食パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、◎菓子	○豚ひき肉、鶏もも小間切れ、卵、○みそ	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶、なす、にんじん、黄ピーマン、ズッキーニ、にんにく	ケチャップ、○酒、○しょうゆ、かつおだし汁	菓子	肉みそ軟飯
03 木	軟飯、かじきの照り焼き、チーズ入りサラダ、ビーフンスープ	米、◎菓子、○小麦粉、パン粉、○砂糖、マヨネーズ、ビーフン	かじき、○豆乳、○豆乳クリーム、チーズ	キャベツ、トマト、たまねぎ、○バナナ、きゅうり、にんじん、にんにく	しょうゆ、かつおだし汁、みりん	菓子	バナナ蒸しパン・豆乳ホイップ添え
04 金	軟飯、鶏肉のマーメレード焼き、もりもりピーマンマン、じゃがいものみそ汁	米、○食パン、じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉、みそ、かつお節	ピーマン、たまねぎ、しめじ、○いちごジャム、マーメレード、◎みかん缶	しょうゆ、酒、かつおだし汁、煮干しだし汁	煮みかん	いちごジャムサンド
07 月	そばろ菜めし(軟飯)、キャベツと胡瓜の和え物、野菜汁	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、ごま油	鶏むねひき肉、みそ、○バター、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、○かぼちゃ、しょうが	しょうゆ、みりん、煮干しだし汁、かつおだし汁	飲むヨーグルト	かぼちゃ蒸しパン
08 火	軟飯、豚肉のしょうが焼き、トマト、なすのみそ汁	米、○菓子、油、砂糖	豚小間切れ、みそ、○ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、トマト、なす、にんじん、ピーマン、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、酒、煮干しだし汁、かつおだし汁	煮バナナ	ヨーグルト、菓子
09 水	食パン、ワンタンスープ、フレンチサラダ	食パン、○米、ワンタンの皮、油、○砂糖、ごま油、砂糖、○ごま油	豚小間切れ、豚ひき肉、だいたい水煮	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、しめじ、きゅうり、ねぎ、こまつな、干しぶどう、○えだまめ、◎みかん缶	かつおだし汁、酢、しょうゆ	煮みかん	枝豆入り軟飯
10 木	ナポリタン、おからサラダ、根菜のスープ	○米、スパゲティ、◎菓子、じゃがいも、マヨネーズ、油、○砂糖、○油、砂糖、○ごま油	おから、○豚ひき肉、ウインナー、ハム	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、○にら	ケチャップ、しょうゆ、○しょうゆ、かつおだし汁	菓子	中華風軟飯
14 月	おじや、和風マカロニサラダ、大根のみそ汁	米、○食パン、マヨネーズ、マカロニ、○砂糖、油、ごま油	ベーコン、みそ、○バター	だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、◎みかん缶	しょうゆ、かつおだし汁、煮干しだし汁	煮みかん	シュガーバタートースト
15 火	豚丼(軟飯)、切干大根の甘酢和え、わかめのみそ汁	米、○小麦粉、◎菓子、○砂糖、砂糖、油、○油	豚小間切れ、○豆乳、○ゆであずき缶、みそ、すりごま	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、酒、かつおだし汁、煮干しだし汁	菓子	小倉蒸しパン
16 水	野菜あんかけ軟飯、キャベツときゅうりの和え物、コーンと卵のスープ	○じゃがいも、米、○砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、◎菓子	卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく	かつおだし汁、○しょうゆ、しょうゆ	菓子	じゃがいもの甘煮
17 木	煮込みうどん、五目卵焼き、煮ぶどう	ゆでうどん、○米、砂糖、ごま油、○砂糖	卵、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、グリーンピース	ぶどう、トマト、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、○コーン缶、◎バナナ	かつおだし汁、酢、○しょうゆ、○みりん、しょうゆ、みりん	煮バナナ	とうもろこしの軟飯
18 金	軟飯、麻婆なす、春雨の酢の物、にんじясूप	米、○食パン、はるさめ、砂糖、○砂糖、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、ハム、みそ、○スキムミルク、◎ヨーグルト(ドリンク)	なす、とうがん、もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、かつおだし汁	飲むヨーグルト	フレンチトースト
21 月	親子丼、キャベツとしらすの和え物、南瓜のみそ汁	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、○じゃがいも	卵、鶏もも小間切れ、みそ、しらす干し、◎ヨーグルト(ドリンク)	○とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん	しょうゆ、みりん、かつおだし汁、煮干しだし汁	飲むヨーグルト	コーンとじゃがいものマッシュ
22 火	軟飯、鮭のごま味噌焼き、胡瓜とツナの昆布和え、小松菜のすまし汁	米、砂糖、○砂糖、ごま油、じゃがいも	さけ、木綿豆腐、ツナ水煮、みそ、すりごま	きゅうり、○えだまめ、こまつな、にんじん、◎みかん缶	酒、しょうゆ、みりん、かつおだし汁	煮みかん	枝豆とじゃがいものマッシュ
23 水	食パン・ハムきゅうり添え、ごま豆乳スープ、煮みかん	食パン、○米、◎菓子、マヨネーズ、ごま油、油	豆乳、ハム、豚小間切れ、みそ、すりごま	みかん缶、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、しめじ、ねぎ、○カットわかめ	かつおだし汁	菓子	わかめ軟飯
24 木	冷やし肉うどん、和風サラダ、煮すいか	○米、干しうどん、油、ごま油、○ごま油、砂糖	豚小間切れ、みそ	すいか、トマト、キャベツ、きゅうり、○こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、酢、かつおだし汁	煮バナナ	小松菜の軟飯
25 金	野菜のトマトソースあんかけ軟飯、おくらのサラダ、煮バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、ごま油、砂糖、◎菓子	鶏もも肉、○バター、○卵、バター	バナナ、トマト、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、オクラ、カットわかめ、にんにく	かつおだし汁、酢、しょうゆ	菓子	蒸しパン
28 月	鶏そぼろ丼(軟飯)、ひじきとキャベツのサラダ、とうがんのみそ汁	米、○菓子、マヨネーズ、砂糖、油	○ヨーグルト(加糖)、鶏むねひき肉、卵、みそ、ベーコン	とうがん、キャベツ、コーン缶、ひじき、いんげん、◎みかん缶	しょうゆ、みりん、煮干しだし汁、かつおだし汁	煮みかん	菓子、ヨーグルト
29 火	卵入り煮込みうどん、さつま芋のサラダ、にら卵汁	ゆでうどん、さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、油、片栗粉、◎菓子	卵、豚小間切れ、干しえび	○バナナ、キャベツ、もやし、◎みかん缶、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酢	菓子	フルーツミックス
30 水	食パン・照り焼き添え、ポークビーンズ、きゅうりとコーンのサラダ	食パン、○米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油、○砂糖	鶏もも小間切れ、豚小間切れ、ツナ油漬缶、だいたい水煮、バター	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン缶、○にんじん、○ひじき、◎バナナ	ケチャップ、中濃ソース、みりん、しょうゆ、○しょうゆ、酢、○みりん、かつおだし汁	煮バナナ	ひじき軟飯
31 木	煮込みうどん、ジャックのおまめばたけ、煮すいか	○米、干しうどん、◎菓子、砂糖、ごま油	ツナ油漬缶、だいたい水煮、すりごま	すいか、こまつな、にんじん、○カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、みりん、かつおだし汁	菓子	わかめ軟飯

*都合によりメニューが変更になる場合があります。

食後必要に応じて育児用ミルクを飲ませています。
(牛乳・スキムミルクについては1才をすぎたからご家庭の状況に踏まえて進めていきます。)

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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	冷やしたぬきうどん、豆腐のつくね焼き、ツナサラダ	469.3(405.7) 19.9(16.3) 18.3(14.7) 1.7(1.4)	○米、干しうどん、天かす、○砂糖、パン粉、油、砂糖	○牛乳、鶏むねひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、○きな粉、みそ	トマト、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ、◎バナナ	めんつゆ、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、○食塩	麦茶、バナナ	牛乳、きな粉おにぎり	
02 水	たまごサンド、ラタトゥイユ風スープ、バナナ	531.1(447.8) 19.3(16.9) 15.5(14.1) 1.7(1.6)	マーガリンロール、○米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	○豚ひき肉、鶏もも小間切れ、卵、○スキムミルク、○みそ、◎チーズ	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶、なす、にんじん、黄ピーマン、ズッキーニ、にんにく	ケチャップ、○酒、中濃ソース、○しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶、チーズ	スキムミルク、肉みそおにぎり	
03 木	わかめご飯、かじきの香草焼き、チーズ入りサラダ、ビーフンスープ	539.8(479.1) 19.3(16.3) 13.1(10.1) 1.7(1.3)	米、◎菓子、○小麦粉、パン粉、○砂糖、マヨネーズ、ビーフン、オリーブ油	かじき、○豆乳、○豆乳クリーム、チーズ、カレースプラー	○りんご天然果汁、キャベツ、トマト、たまねぎ、○バナナ、きゅうり、にんじん、にんにく	しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、バジル粉	麦茶、菓子	リンゴジュース、ココアケーキ	お誕生日会
04 金	のり佃煮ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、もりもりピーマンマン、じゃがいものみそ汁	424.9(331.2) 18.9(13.7) 6.0(4.3) 1.9(1.3)	米、○食パン、じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉、みそ、いわし(煮干し)、かつお節	ピーマン、たまねぎ、しめじ、○いちごジャム、のり佃煮、マーマレード、◎みかん缶	しょうゆ、酒	麦茶、みかん	麦茶、いちごジャムサンド	
05 土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	502.1(455.4) 13.9(11.8) 11.4(9.4) 1.4(1.1)	米、油、ごま油	○牛乳、ウインナー、みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たかな漬、コーン缶、◎りんご天然果汁、○りんごゼリー	しょうゆ、コンソメ	リンゴジュース	りんごゼリー、牛乳、菓子	
07 月	そばろ菜めし、キャベツと胡瓜のゆかり和え、野菜汁	523.8(476.6) 18.2(17.1) 16.0(13.3) 1.7(1.5)	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、押麦、板こんにゃく、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏むねひき肉、みそ、○バター、いわし(煮干し)、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、○かぼちゃ、しょうが	しょうゆ、みりん	飲むヨーグルト	牛乳、かぼちゃクッキー	
08 火	ご飯、豚肉のしょうが焼き、トマト、なすのみそ汁	464.4(422.4) 17.9(15.3) 10.1(8.2) 1.0(0.8)	米、○菓子、油、砂糖	豚小間切れ、みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	○フルーツアイス(幼児)、たまねぎ、トマト、なす、にんじん、ピーマン、しょうが、◎バナナ、○ヨーグルト(乳児)	しょうゆ、酒、食塩	麦茶、バナナ	麦茶、アイス(幼児)、りんごゼリー(乳児)、菓子	
09 水	カレーサンド、ワンタンスープ、フレンチサラダ	518.8(434.4) 21.1(17.1) 17.3(13.9) 2.1(1.7)	マーガリンロール、○米、ワンタンの皮、油、○砂糖、ごま油、砂糖、○ごま油	豚小間切れ、豚ひき肉、○スキムミルク、だいず水煮、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、しめじ、きゅうり、ねぎ、こまつな、干しぶどう、○えだまめ、○塩こんぶ、にんにく、◎みかん缶	カレールー、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、みかん	スキムミルク、枝豆と昆布のおにぎり	
10 木	ナポリタン、おからサラダ、根菜のスープ	495.4(452.0) 16.7(14.3) 15.6(12.7) 1.8(1.5)	○米、スバゲティ、◎菓子、じゃがいも、マヨネーズ、油、○砂糖、○油、砂糖、○ごま油	おから、○豚ひき肉、ウインナー、○スキムミルク、ハム	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ、○にら	ケチャップ、しょうゆ、○しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶、菓子	スキムミルク、中華風おにぎり	
12 土	ハヤシライス、キャベツのスープ、みかん	569.4(509.3) 16.8(14.1) 15.0(12.3) 1.9(1.5)	米、油	○牛乳、豚小間切れ	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン缶、◎りんご天然果汁、○ぶどうゼリー	ハヤシルウ、しょうゆ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	牛乳、菓子、ぶどうゼリー	
14 月	高菜チャーハン、和風マカロニサラダ、大根のみそ汁	469.6(389.9) 12.8(10.3) 16.6(13.3) 1.8(1.4)	米、○ロールパン、マヨネーズ、マカロニ、○砂糖、油、ごま油	ベーコン、みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、○バター、かつお節	だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、たかな漬、◎みかん缶	しょうゆ、コンソメ	麦茶、みかん	麦茶、ラスク	
15 火	豚丼、切干大根の甘酢和え、わかめのみそ汁	502.2(457.6) 19.1(16.2) 12.7(10.3) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、◎菓子、○砂糖、砂糖、油、○油	豚小間切れ、○豆乳、○ゆであずき缶、みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま、かつお節	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、酒	麦茶、菓子	麦茶、小倉蒸しパン	
16 水	ハヤシライス、バインサラダ、コーンと卵のスープ	506.2(424.8) 16.9(14.9) 18.0(16.0) 2.4(2.1)	◎じゃがいも、米、押麦、○砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	牛肩ロースごま切れ、卵、○スキムミルク、スキムミルク、◎チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バイン缶、きゅうり、コーン缶、にんにく	ハヤシルウ、○しょうゆ、しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩	麦茶、チーズ	スキムミルク、じゃがいもの甘煮	
17 木	冷やし中華、五目卵焼き、ぶどう	457.0(403.8) 21.0(17.2) 11.5(9.3) 1.4(1.2)	ゆで中華めし、○米、砂糖、ごま油、○砂糖	卵、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○スキムミルク、グリーンピース	ぶどう、トマト、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、○コーン缶、◎バナナ	中華スープ、酢、○しょうゆ、○みりん、しょうゆ、みりん、鶏ガラ	麦茶、バナナ	スキムミルク、とうもろこしのおにぎり	
18 金	ご飯(麦入り)、麻婆なす、春雨の酢の物、にんじゃスープ	552.8(478.6) 21.4(18.9) 16.4(12.6) 1.9(1.5)	米、○食パン、はるさめ、砂糖、押麦、○砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、ハム、みそ、○スキムミルク、かつお節、◎ヨーグルト(ドリンク)	なす、とうがん、もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、フレンチトースト	
19 土	焼きそば、わかめスープ、バナナ	423.7(392.7) 14.6(12.3) 13.1(10.7) 1.2(1.0)	焼きそばめん、油	○牛乳、豚小間切れ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり、◎りんご天然果汁、○りんごゼリー	焼きそばソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	牛乳、りんごゼリー、菓子	
21 月	親子丼、キャベツとしらすの梅酢和え、南瓜のみそ汁	392.0(366.6) 20.0(18.4) 7.0(6.0) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖	卵、鶏もも小間切れ、○スキムミルク、みそ、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(ドリンク)	◎とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、うめ干し	しょうゆ、みりん、○食塩	飲むヨーグルト	スキムミルク、ゆでとうもろこし	
22 火	ご飯、蛙のごま味噌焼き、胡瓜とツナの昆布和え、小松菜のすまし汁	392.3(329.9) 29.5(23.7) 7.8(6.2) 1.4(1.1)	米、砂糖、○砂糖、ごま油	さけ、木綿豆腐、ツナ水煮、○スキムミルク、みそ、かつお節、すりごま	きゅうり、○えだまめ、こまつな、にんじん、塩こんぶ、◎みかん缶	酒、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	麦茶、みかん	スキムミルク、塩ゆで枝豆	
23 水	ハムサンド、ごま豆乳スープ、フルーツミックス	424.1(377.8) 15.9(13.1) 13.5(10.7) 1.5(1.1)	食パン、○米、◎菓子、マヨネーズ、ごま油、油	豆乳、ハム、豚小間切れ、油揚げ、みそ、すりごま、○白ごま	みかん缶、バイン缶、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、しめじ、ねぎ	中華スープ、鶏ガラ	麦茶、菓子	麦茶、ゆかりおにぎり	
24 木	冷やし肉うどん、和風サラダ、すいか	383.9(330.0) 16.6(13.5) 14.3(11.5) 1.3(1.0)	○米、干しうどん、油、ごま油、○ごま油、砂糖	○牛乳、豚小間切れ、○油揚げ、みそ	すいか、トマト、キャベツ、きゅうり、○こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが、◎バナナ	めんつゆ、しょうゆ、酢、○食塩、食塩	麦茶、バナナ	牛乳、小松菜と油揚げのおにぎり	
25 金	バターチキンカレー、おからのサラダ、ヤクルト、バナナ	710.2(586.5) 21.4(18.3) 22.9(19.7) 2.5(2.1)	米、じゃがいも、○食パン、○小麦粉、○砂糖、押麦、油、ごま油、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○バター、○卵、バター、◎チーズ	バナナ、トマト、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、オクラ、カットわかめ、にんにく	カレールー、酢、しょうゆ	麦茶、チーズ	牛乳、メロンパントースト	
26 土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	521.4(470.8) 14.1(12.0) 11.4(9.4) 1.4(1.1)	米、油、ごま油	○牛乳、ウインナー、みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たかな漬、コーン缶、◎りんご天然果汁、○ぶどうゼリー	しょうゆ、コンソメ	リンゴジュース	牛乳、菓子、ぶどうゼリー	
28 月	鶏そぼろ丼、ひじきとキャベツのサラダ、とうがんのみそ汁	504.8(413.7) 22.3(17.6) 15.0(12.0) 1.8(1.4)	米、○菓子、押麦、マヨネーズ、砂糖、油	◎ヨーグルト(加糖)、鶏むねひき肉、卵、みそ、油揚げ、ベーコン、いわし(煮干し)	とうがん、キャベツ、コーン缶、ひじき、いんげん、◎みかん缶	しょうゆ、みりん、食塩	麦茶、みかん	麦茶、菓子、ヨーグルト	
29 火	焼きそば、さつま芋のサラダ、にら卵汁	409.5(344.8) 13.9(12.5) 12.6(11.7) 1.5(1.4)	焼きそばめん、さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、油、片栗粉	卵、豚小間切れ、かつお節、干しえび、◎チーズ	○バナナ、キャベツ、◎りんご天然果汁、もやし、◎みかん缶、バイン缶、◎もも缶、きゅうり、にんじん、にら、○かんでん(粉)、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、酢、食塩	麦茶、チーズ	麦茶、フルーツポンチ	
30 水	鶏の照り焼きサンド、ボークビーンズ、きゅうりとコーンのサラダ	616.5(520.6) 24.7(20.1) 23.5(18.9) 2.2(1.7)	マーガリンロール、○米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油、○砂糖	鶏もも小間切れ、豚小間切れ、○スキムミルク、ツナ油漬缶、だいず水煮、○油揚げ、バター	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン缶、○にんじん、○ひじき、◎バナナ	ケチャップ、中濃ソース、みりん、しょうゆ、○しょうゆ、酢、○みりん、○酒、コンソメ、○食塩、食塩	麦茶、バナナ	スキムミルク、ひじきおにぎり	
31 木	きつねうどん、ジャックのおまめばたけ、すいか	335.0(321.4) 12.2(10.7) 10.1(8.2) 1.5(1.2)	○米、干しうどん、◎菓子、砂糖、ごま油	○牛乳、油揚げ、ツナ油漬缶、だいず水煮、すりごま	すいか、こまつな、にんじん、○こんぶ佃煮	めんつゆ、しょうゆ、酢、酒、みりん	麦茶、菓子	牛乳、ごま昆布おにぎり	