









令和 8年 3月 第二東日暮里保育園 離乳食献立表

【中期 7~8か月ごろ】

2日(月)・16日(月)

献立	食品名		
7倍がゆ	米	12	
	水	100	
豆腐(人参・野菜のかぶ・ず煮)	絹豆腐	30	
	人参	10	
	かぶ	10	
	水	10	
	昆布	0.1	
	削り節	0.1	
	しょうゆ	0.2	
	片栗粉	0.7	
	果物	バナナ	10
	茶	茶	・
ミルク	ミルク	・	
うどん(人参)	うどん	15	
	水	90	
	昆布	0.3	
	削り節	1.2	
	人参	10	
	しょうゆ	1.4	
	鶏ひき肉(キャベツ・玉ねぎ)	鶏ひき肉	10
キャベツ	10		
玉葱	10		
水	10		
昆布	0.1		
削り節	0.1		
しょうゆ	0.2		
片栗粉	0.7		

3日(火)

献立	食品名		
7倍がゆ	米	12	
	水	100	
鶏肉(人参・野菜のかぶ・ず煮)	鶏肉	10	
	人参	10	
	ブロッコリー	10	
	水	10	
	昆布	0.1	
	削り節	0.1	
	しょうゆ	0.2	
	片栗粉	0.7	
	果物	りんご	10
	茶	茶	・
ミルク	ミルク	・	
うどん(人参)	うどん	15	
	水	90	
	昆布	0.3	
	削り節	1.2	
	ブロッコリー	10	
	しょうゆ	1.4	
	鶏肉(人参・玉ねぎ)	鶏肉	10
人参	10		
玉葱	10		
水	10		
昆布	0.1		
削り節	0.1		
しょうゆ	0.2		
片栗粉	0.7		

4日(水)・18日(水)

献立	食品名		
7倍がゆ	米	12	
	水	100	
白身魚(人参・白菜)	白身魚	13	
	白菜	10	
	人参	10	
	水	10	
	昆布	0.1	
	削り節	0.1	
	しょうゆ	0.2	
	片栗粉	0.7	
	果物	デコボン	10
	茶	茶	・
ミルク	ミルク	・	
うどん(人参)	うどん	15	
	水	90	
	昆布	0.3	
	削り節	1.2	
	人参	10	
	しょうゆ	1.4	
	ツナ缶(水煮)	ツナ缶(水煮)	12
大根	10		
水	10		
昆布	0.1		
削り節	0.1		
しょうゆ	0.2		
片栗粉	0.7		

5日(木)・19日(木)

献立	食品名	
うどん(鶏ひき肉・玉ねぎ)	うどん	15
	水	90
	昆布	0.3
	削り節	1.2
	鶏ひき肉	10
	玉葱	5
	キャベツ	5
	しょうゆ	1.4
	キャベツ	15
	水	15
削り節	0.2	
果物	バナナ	10
茶	茶	・
ミルク	ミルク	・
みそ野菜(キャベツ・玉ねぎ)	米	12
	水	100
	削り節	1.3
	玉葱	5
	キャベツ	5
	みそ	0.8
	鶏ひき肉	10
	人参	10
	水	10
	昆布	0.1
削り節	0.1	
しょうゆ	0.2	
片栗粉	0.7	

## 6日(金)

献立	食品名		
7倍がゆ	米	12	
	水	100	
豆腐と野菜のくず煮(じゃが芋・玉ねぎ)	絹豆腐	30	
	じゃが芋	10	
	玉葱	10	
	水	10	
	昆布	0.1	
	削り節	0.1	
	しょうゆ	0.2	
	片栗粉	0.7	
	果物	りんご	10
	茶	茶	・
ミルク	ミルク	・	
煮マカロニ(じゃが芋の野菜)	ミルク	ミルク	・
	マカロニ	8	
	水	70	
	削り節	0.9	
	じゃが芋	5	
	青菜	5	
	しょうゆ	0.8	
鶏ひき肉と野菜のくず煮(人参)	鶏ひき肉	10	
	人参	10	
	水	10	
	昆布	0.1	
	削り節	0.1	
	しょうゆ	0.2	
	片栗粉	0.7	

## 7日(土)・21日(土)

献立	食品名		
7倍がゆ	米	12	
	水	100	
す煮(人参・青菜のくず煮)	鶏ひき肉	10	
	青菜	10	
	人参	10	
	水	10	
	昆布	0.1	
	削り節	0.1	
	しょうゆ	0.2	
	片栗粉	0.7	
	果物	バナナ	10
	茶	茶	・
ミルク	ミルク	・	
うどんのくず煮(人参)	ミルク	ミルク	・
	うどん	15	
	水	90	
	昆布	0.3	
	削り節	1.2	
	人参	10	
	しょうゆ	1.4	
	鶏ひき肉	10	
	キャベツ	10	
	水	10	
昆布	0.1		
削り節	0.1		
しょうゆ	0.2		
片栗粉	0.7		

## 9日(月)・23日(月)

献立	食品名		
みそうどんのくず煮(じゃが芋・大根)	うどん	15	
	水	90	
	昆布	0.3	
	削り節	1.2	
	ツナ缶(水煮)	12	
	南瓜	5	
	大根	5	
	みそ	1.6	
	胡瓜	15	
	水	15	
りきゆうのだ煮	削り節	0.2	
	果物	デコボン	10
	茶	茶	・
ミルク	ミルク	・	
	ミルク	・	
	食パン	15	
がパン	ミルク	9	
	湯	70	
	人参	15	
んにんじのだ煮	水	15	
	削り節	0.2	

## 10日(火)

献立	食品名		
7倍がゆ	米	12	
	水	100	
鶏肉と野菜のくず煮(ブロッコリー・玉ねぎ)	鶏肉	10	
	玉葱	10	
	ブロッコリー	10	
	水	10	
	昆布	0.1	
	削り節	0.1	
	しょうゆ	0.2	
	片栗粉	0.7	
	果物	デコボン	10
	茶	茶	・
ミルク	ミルク	・	
うどんのくず煮(人参・玉ねぎ)	ミルク	ミルク	・
	うどん	15	
	水	90	
	昆布	0.3	
	削り節	1.2	
	人参	5	
	玉葱	5	
	しょうゆ	1.4	
	鶏肉	10	
	キャベツ	20	
水	10		
昆布	0.1		
削り節	0.1		
しょうゆ	0.2		
片栗粉	0.7		

11日(水)・25日(水)

献立	食品名		
7倍がゆ	米	12	
	水	100	
白身魚と野菜のくず煮(人参・玉ねぎ)	白身魚	13	
	青菜	10	
	人参	10	
	水	10	
	昆布	0.1	
	削り節	0.1	
	しょうゆ	0.2	
	片栗粉	0.7	
	果物	バナナ	10
	茶	茶	・
ミルク	ミルク	・	
うどんのくたくた煮(青菜・玉ねぎ)	うどん	15	
	水	90	
	昆布	0.3	
	削り節	1.2	
	玉葱	5	
	青菜	5	
	しょうゆ	1.4	
	豆腐	絹豆腐	30
	人参	10	
	水	10	
豆腐と野菜のくず煮(人参)	昆布	0.1	
	削り節	0.1	
	しょうゆ	0.2	
	片栗粉	0.7	

12日(木)・26日(木)

献立	食品名		
がパン	食パン	15	
	ミルク	9	
鶏ひき肉と野菜のくず煮(人参・キャベツ)	湯	70	
	鶏ひき肉	10	
	キャベツ	10	
	人参	10	
	水	10	
	昆布	0.1	
	削り節	0.1	
	しょうゆ	0.2	
	片栗粉	0.7	
	果物	りんご	10
茶	茶	・	
ミルク	ミルク	・	
野菜がゆ(人参)	米	12	
	水	100	
	削り節	1.3	
	人参	10	
	しょうゆ	0.6	
	鶏ひき肉	10	
	キャベツ	10	
	玉葱	10	
	水	10	
	昆布	0.1	
鶏ひき肉と野菜のくず煮(キャベツ・玉ねぎ)	削り節	0.1	
	しょうゆ	0.2	
	片栗粉	0.7	

13日(金)・27日(金)

献立	食品名	
7倍がゆ	米	12
	水	100
クリーム煮(じゃが芋・人参・玉ねぎ)	じゃが芋	20
	人参	5
	玉葱	10
	米粉	2
	ミルク	3.9
	湯	30
	水	20
	デコボン	10
	茶	・
	果物	茶
ミルク	ミルク	・
うどんのくたくた煮(じゃがいも・玉ねぎ)	うどん	15
	水	90
	昆布	0.3
	削り節	1.2
	玉葱	5
	じゃが芋	5
	しょうゆ	1.4
	ツナ缶(水煮)	12
	人参	10
	水	10
ツナと野菜のくず煮(人参)	昆布	0.1
	削り節	0.1
	しょうゆ	0.2
	片栗粉	0.7

14日(土)・28日(土)

献立	食品名		
7倍がゆ	米	12	
	水	100	
鶏肉と野菜のくず煮(人参・玉ねぎ)	鶏肉	10	
	人参	10	
	玉葱	10	
	水	10	
	昆布	0.1	
	削り節	0.1	
	しょうゆ	0.2	
	片栗粉	0.7	
	果物	バナナ	10
	茶	茶	・
ミルク	ミルク	・	
うどんのくたくた煮(人参)	うどん	15	
	水	90	
	昆布	0.3	
	削り節	1.2	
	人参	10	
	しょうゆ	1.4	
	鶏肉	10	
	白菜	10	
	玉葱	10	
	水	10	
鶏肉と野菜のくず煮(白菜・玉ねぎ)	昆布	0.1	
	削り節	0.1	
	しょうゆ	0.2	
	片栗粉	0.7	



2日(月)・16日(月)

献立	食品名	
5倍がゆ	米	18
	水	110
ぶすまし汁(かぶ葉)	水	80
	昆布	0.3
	削り節	1.1
	かぶ	5
	かぶ葉	5
	しょうゆ	1.5
	絹豆腐	25
	豚ひき肉	5
	人参	10
	長ねぎ	5
麻婆豆腐(豚ひき肉・人参・長ねぎ)	水	10
	砂糖	0.3
	しょうゆ	0.3
	みそ	0.7
	片栗粉	1.5
	胡瓜	15
	水	15
	削り節	0.2
	バナナ	10
	茶	・
ミルク	ミルク	・
	ミルク	・
野菜うどん(人参・キャベツ)	うどん	20
	水	100
	昆布	0.3
	削り節	1.3
	人参	5
	キャベツ	10
	しょうゆ	2.1

3日(火)

献立	食品名	
5倍がゆ	米	18
	水	110
(麸・玉ねぎ)	水	80
	昆布	0.3
	削り節	1.1
	ぶ	1.5
	玉葱	10
	しょうゆ	1.5
	鶏肉	15
	ブロッコリー	10
	人参	10
	水	10
(鶏肉と野菜のくず煮)	昆布	0.1
	削り節	0.1
	砂糖	0.5
	しょうゆ	0.6
	片栗粉	0.8
	りんご	10
	茶	・
	ミルク	・
	ミルク	・
	ミルク	・
(野菜うどん)	うどん	20
	水	100
	昆布	0.3
	削り節	1.3
	玉葱	5
	ブロッコリー	10
	しょうゆ	2.1

4日(水)・18日(水)

献立	食品名	
5倍がゆ	米	18
	水	110
(みそ汁)	水	80
	煮干し	1.3
	大根	10
	みそ	1.9
	白身魚	15
	白菜	10
	人参	10
	水	10
	昆布	0.1
	削り節	0.1
(白身魚と野菜のくず煮)	砂糖	0.5
	しょうゆ	0.6
	片栗粉	0.8
	デコボン	10
	茶	・
	ミルク	・
野菜うどん(人参・大根)	うどん	20
	水	100
	昆布	0.3
	削り節	1.3
	人参	5
	大根	10
	しょうゆ	2.1

5日(木)・19日(木)

献立	食品名	
(うどんの米粉ミートソースかけ)	うどん	20
	油	0.2
	にんにく	0
	玉葱	15
	人参	3
	豚ひき肉	10
	米粉	0.7
	トマトケチャップ	3
	水	15
	塩	0.1
ずまし汁(長ねぎ・わかめ)	トマトピューレー	3
	しょうゆ	0.3
	砂糖	0.2
	水	80
	昆布	0.3
	削り節	1.1
	長ねぎ	5
	塩蔵わかめ	1
	しょうゆ	1.5
	キャベツ	20
の煮浸し	水	15
	削り節	0.2
	しょうゆ	0.4
	バナナ	10
	茶	・
	ミルク	・
(みそ野菜がゆ)	米	18
	水	110
	削り節	1.5
	玉葱	5
	キャベツ	10
	みそ	1.2







2日(月)・16日(月)

献立	食品名	
牛乳	牛乳	72
軟飯	米	30
	水	・
	水	80
(かぶのスープ (ベーコン))	昆布	0.3
	削り節	1.1
	ベーコン	3
	かぶ	10
	かぶ葉	3
	しょうゆ	0.6
	塩	0.2
	こしょう	・
	木綿豆腐	30
	豚ひき肉	8
麻婆豆腐 (人参・長ねぎ)	人参	10
	長ねぎ	5
	水	10
	砂糖	0.5
	しょうゆ	0.6
	みそ	1.3
	片栗粉	2
	胡瓜	15
	水	15
	削り節	0.2
果物	バナナ	15
茶	茶	・
牛乳	牛乳	92
焼きそば (ベツ・玉葱)	蒸し中華めん	32
	油	1.6
	ウインナー	6.4
	玉葱	4
	人参	4
	キャベツ	14
	中濃ソース	3.2
	ウスターソース	1.6
青のり	0.08	

3日(火)

献立	食品名		
牛乳	牛乳	72	
(鶏卵・油揚 さやえんどう)	米	27	
	水	・	
	酢/砂糖	1.5/0.9	
	塩	0.24	
	人参	4	
	砂糖/塩	0.1/0.06	
	しいたけ	2.4	
	油揚	3	
	砂糖	0.4	
	しょうゆ	0.6	
五目寿司 (すまし汁 (豚・玉葱))	さやえんどう	1.8	
	鶏卵	9	
	砂糖/油	0.6/0.3	
	水	80	
	昆布/削り節	0.3/1.1	
	ふ	1.5	
	玉葱	10	
	しょうゆ/塩	0.6/0.2	
	鶏肉	20	
	しょうゆ	1.2	
ローストチキン (玉葱)	酒	0.4	
	みりん	0.6	
	玉葱	8	
	油	0.4	
	ブロッコリー	15	
	水	15	
	削り節	0.2	
	しょうゆ	0.4	
	果物	りんご	15
	茶	茶	・
牛乳	牛乳	92	
(野菜うどん (ブロッコリー・玉葱))	うどん	25	
	水	110	
	昆布/削り節	0.4/1.5	
	玉葱	10	
	ブロッコリー	10	

4日(水)・18日(水)

献立	食品名		
牛乳	牛乳	72	
軟飯	米	30	
	水	・	
	水	80	
(みそ汁 大根)	煮干し	1.3	
	大根	15	
	みそ	1.9	
	かじき	20	
	生姜	0.1	
	酒	0.4	
	しょうゆ	1.2	
	片栗粉	2.8	
	油	1.4	
	白菜	20	
魚のたつた揚げ (二色浸し 人参・白菜)	人参	5	
	水	15	
	削り節	0.2	
	しょうゆ	0.4	
	果物	デコボン	15
	茶	茶	・
	牛乳	牛乳	92
	(野菜うどん 人参・大根)	うどん	25
		水	110
		昆布	0.4
削り節		1.5	
人参		10	
大根		10	
しょうゆ		2.3	

5日(木)・19日(木)

献立	食品名		
牛乳	牛乳	72	
(豚ひき肉・人参・玉葱)	スパゲッティ	27	
	油	0.6	
	にんにく	0.3	
	玉葱	24	
	人参	3.2	
	豚ひき肉	24	
	米粉	1.8	
	トマトケチャップ	7.8	
	水	24	
	塩	0.18	
米粉のスパゲティミートソース (わかめスープ 長ねぎ)	こしょう	・	
	トマトピューレー	7.8	
	酒	0.6	
	しょうゆ	0.6	
	カレー粉	0.05	
	砂糖	0.42	
	水	80	
	削り節	1.1	
	昆布	0.3	
	塩蔵わかめ	2	
のキャベツ 煮浸し	長ねぎ	5	
	しょうゆ	0.6	
	塩	0.2	
	こしょう	・	
	キャベツ	20	
	水	15	
	削り節	0.2	
	しょうゆ	0.4	
	果物	バナナ	15
	茶	茶	・
牛乳	牛乳	92	
(みそ野菜軟飯 玉葱)	米	25	
	水	・	
	削り節	0.8	
	玉葱	10	
	キャベツ	10	

6日(金)

献立	食品名	
牛乳	牛乳	72
軟飯	米	30
	水	.
	水	80
みそ汁 (豆・豆腐・ 小ねぎ)	煮干し	1.3
	木綿豆腐	15
	こねぎ	1.5
	みそ	1.9
	じゃが芋	30
カレー (鶏ひき肉・ コロケ)	カレー粉	0.1
	油	0.5
	玉葱	11
	鶏ひき肉	11
	塩	0.06
	こしょう	.
	小麦粉	3
	パン粉	5
	油	3
	ウスターソース	0.9
ケチャップ ソース	トマトケチャップ	1.8
	青菜	15
(人参・ 青菜)	人参	5
	水	15
	削り節	0.2
	しょうゆ	0.4
	りんご	15
果物	茶	.
茶	茶	.
牛乳	牛乳	92
あま べか わ二	マカロニ	8
	きなこ	4.8
	砂糖	4.8
	塩	.

7日(土)・21日(土)

献立	食品名		
牛乳	牛乳	72	
(鶏ひき肉・ 二色井 青菜)	米	30	
	水	.	
	鶏ひき肉	27	
	生姜	0.3	
	砂糖	0.9	
	しょうゆ	2	
	青菜	9	
	しょうゆ	0.4	
	水	80	
	煮干し	1.3	
みそ汁 (なめこ・ 長ねぎ)	なめこ	5	
	長ねぎ	5	
	みそ	1.9	
	人参	15	
	水	15	
ステーキ 人参煮	削り節	0.2	
	パナナ	15	
果物	茶	.	
茶	茶	.	
牛乳	牛乳	92	
(野菜・ うどん)	うどん	25	
	水	110	
	昆布	0.4	
	削り節	1.5	
	人参	10	
	キャベツ	10	
	しょうゆ	2.3	

9日(月)・23日(月)

献立	食品名	
牛乳	牛乳	72
(豚肉・油揚・ 南瓜・人参・ 大根・しいたけ・ 長ねぎ)	うどん	25
	水	100
	削り節	1.3
	昆布	0.3
	油	0.6
	豚肉	12
	大根	12
	人参	6
	しいたけ	3
	油揚げ	2.4
	南瓜	18
	長ねぎ	3
	砂糖	0.6
	赤みそ	1.5
	みそ	4
みりん	0.6	
ポテトサラダ (ツナ・人参・ 胡瓜・コーン)	ツナ缶(水煮)	6
	じゃが芋	18
	ホールコーン	5
	人参	3
	胡瓜	3
果物	マヨドレ	3.6
	デコボン	15
茶	茶	.
牛乳	牛乳	92
メロンパン	メロンパン	20

10日(火)

献立	食品名	
牛乳	牛乳	72
わかめ 軟飯	米	30
	水	.
	乾燥わかめ	0.3
	水	80
	削り節	1.1
キャベツスープ (玉葱)	昆布	0.3
	キャベツ	15
	玉葱	5
	しょうゆ	0.6
	塩	0.2
	こしょう	.
	鶏肉	30
	生姜	0.2
	酒	0.7
	しょうゆ	1.7
鶏肉のから揚げ	片栗粉	4
	油	1.5
	ブロッコリー	15
	水	15
	削り節	0.2
フロッコリー の煮浸し	しょうゆ	0.4
	デコボン	15
果物	茶	.
茶	茶	.
牛乳	牛乳	92
(人参・ 玉葱)	うどん	25
	水	110
	昆布	0.4
	削り節	1.5
	人参	10
	玉葱	10
	しょうゆ	2.3

11日(水)・25日(水)

献立	食品名	
牛乳	牛乳	72
ゆかり 軟飯	米	30
	水	・
	ゆかり	0.4
(豆腐・玉葱) みそ汁	水	80
	煮干し	1.3
	絹豆腐	15
	玉葱	10
	みそ	1.9
	かじき	20
煮魚	水	6
	酒	1.4
	砂糖	1
	しょうゆ	1.5
	生姜	0.08
	昆布	・
	青菜	15
(人参・青菜) 二色浸し	人参	5
	水	15
	削り節	0.2
	しょうゆ	0.4
	パナナ	15
果物	茶	・
牛乳	牛乳	92
(野菜・うどん) 野菜・うどん	うどん	25
	水	110
	昆布	0.4
	削り節	1.5
	玉葱	10
	青菜	10
	しょうゆ	2.3

12日(木)・26日(木)

献立	食品名	
牛乳	牛乳	72
パン	ロールパン	25
	水	80
	昆布	0.3
(ベーコン・えのき・しめじ) きのこスープ	削り節	1.1
	ベーコン	2.5
	えのきたけ	10
	しめじ	8
	しょうゆ	0.6
	塩	0.2
	こしょう	・
	豚ひき肉	20
	玉葱	10
	パン粉	2.5
(豚ひき肉・玉葱) ハンバーグ	片栗粉	2.5
	水	2.5
	こしょう	・
	油	1
	トマトケチャップ	4
	ウスターソース	2.4
	水	5
	キャベツ	20
	人参	5
	水	15
キヤベツ (人参・二色浸し)	削り節	0.2
	しょうゆ	0.4
	りんご	15
	茶	・
牛乳	牛乳	92
(人参・わかめ軟飯) わかめ軟飯	米	25
	水	・
	乾燥わかめ	0.3
	人参	10

13日(金)・27日(金)

献立	食品名		
牛乳	牛乳	72	
米粉のカレーライス	米	30	
	水	・	
	にんにく	・	
(豚肉・じゃが芋・人参・玉葱) カレーライス	生姜	・	
	油	1	
	豚肉	18	
	じゃが芋	25	
	人参	10	
	玉葱	20	
	水	50	
	鶏がら(スープ)	18	
	米粉	4	
	カレー粉	0.2	
	トマトケチャップ	1.2	
	トマトピューレ	1	
	ウスターソース	1	
	中濃ソース	1.2	
	塩	0.3	
	りんご	3	
	しょうゆ	0.6	
水	10		
胡瓜	15		
水	15		
削り節	0.2		
果物	デコボン	15	
茶	茶	・	
牛乳	牛乳	92	
(じゃが芋・玉葱) 野菜・うどん	うどん	25	
	水	110	
	昆布	0.4	
	削り節	1.5	
	玉葱	10	
	じゃが芋	10	
	しょうゆ	2.3	

14日(土)・28日(土)

献立	食品名	
牛乳	牛乳	72
焼肉丼	米	30
	水	・
	豚肉	20
(豚肉・玉葱) みそ汁	生姜	0.2
	玉葱	8
	油	0.4
	砂糖	0.8
	しょうゆ	1.6
	水	10
	削り節	0.1
	水	80
	煮干し	1.3
	油揚	2
白菜	15	
みそ	1.9	
(油揚・白菜) 二色浸し	キャベツ	20
	人参	5
	水	15
	削り節	0.2
	しょうゆ	0.4
果物	パナナ	15
茶	茶	・
牛乳	牛乳	92
(人参・白菜) 野菜・うどん	うどん	25
	水	110
	昆布	0.4
	削り節	1.5
	人参	10
	白菜	10
	しょうゆ	2.3

17日(火)・31日(火)

献立	食品名	
牛乳	牛乳	72
チーズ サンド	食パン	20
	チーズ	5
(豚肉・ベーコン・じゃが芋・人参・キャベツ・玉葱) ポルシチ	豚肉	18
	酒	0.9
	ベーコン	3
	油	0.6
	玉葱	15
	人参	9
	塩	0.4
	こしょう	.
	じゃが芋	21
	水	42
	キャベツ	15
	トマトケチャップ	4.8
	トマトピューレー	3
	砂糖	0.3
	油	1.2
	小麦粉	1.2
	生クリーム	3.6
ブロッコリー の煮浸し	ブロッコリー	15
	水	15
	削り節	0.2
	しょうゆ	0.4
果物 茶	りんご	15
茶	.	.
牛乳 ツナわかめ 軟飯	牛乳	92
	米	30
	水	.
	ツナ缶(水煮)	8
	塩	0.08
	乾燥わかめ	0.3

24日(火)・30日(月)

献立	食品名		
牛乳	牛乳	72	
軟飯	米	30	
	水	.	
(かぶ・かぶ汁)	水	80	
	煮干し	1.3	
	かぶ	10	
	かぶ葉	5	
	みそ	1.9	
	鶏肉の揚げ煮	鶏肉	20
		塩	0.04
		酒	0.6
		片栗粉	1.6
		油	1.2
水		15	
削り節		0.1	
みりん/しょうゆ		0.9/1	
酒		0.3	
ブロッコリー の煮浸し		ブロッコリー	15
	水	15	
	削り節	0.2	
	しょうゆ	0.4	
果物 茶	バナナ	15	
茶	.	.	
牛乳 おやつサンマーメン 玉葱・もやし)	牛乳	92	
	生中華めん	30	
	油	0.8	
	水	96	
	削り節/昆布	1/0.24	
	塩/しょうゆ	0.24/0.56	
	こしょう	.	
	豚肉	6.4	
	キャベツ	12	
	人参	4	
	玉葱	5.6	
	もやし	9.6	
	ごま油	0.16	
片栗粉	1.2		