

<献立予定(実施)表>

現場：美木多いっちゃん保育園

献立種類：乳児

年月日：2025年9月1日（月）～2025年9月7日（日）

9月1日（月）				9月2日（火）				9月3日（水）				9月4日（木）				9月5日（金）				9月6日（土）				9月7日（日）				
E	468 kcal	蛋白	21.3 g	E	508 kcal	蛋白	20.8 g	E	419 kcal	蛋白	17.7 g	E	440 kcal	蛋白	18.1 g	E	586 kcal	蛋白	19.0 g	E	162 kcal	蛋白	6.8 g					
脂質	13.6 g	食繊	3.4 g	脂質	17.6 g	食繊	2.8 g	脂質	13.7 g	食繊	2.1 g	脂質	17.7 g	食繊	2.4 g	脂質	23.8 g	食繊	4.3 g	脂質	8.5 g	食繊						
炭水	69.0 g	食塩	1.1 g	炭水	69.2 g	食塩	1.4 g	炭水	57.1 g	食塩	1.1 g	炭水	54.1 g	食塩	1.3 g	炭水	77.9 g	食塩	2.1 g	炭水	17.1 g	食塩	0.3 g					
朝食				朝食				朝食				朝食				朝食				朝食								
■牛乳				■牛乳				■牛乳				■牛乳				■牛乳				■牛乳								
牛乳			100 g	牛乳			100 g	牛乳			100 g	牛乳			100 g	牛乳			100 g	牛乳			100 g					
■たべっこベイビー				■マリー				■ビスコ				■バナナ				■サラダせん				■ぱりんこ								
たべっこベイビー			5 g	マリービスケット			1枚	ビスコ			1枚	バナナ			1/3本	サラダせん			1枚	ぱりんこ			1枚					
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				
■豚丼				■ご飯				■ご飯				■ご飯				■ミンチカレー				■お弁当会								
米			50 g	米			40 g	米			40 g	米			40 g	米			50 g									
豚肉			43.2 g	■麻婆豆腐				■鮭の味噌マヨネーズ焼き				■鶏肉の照り焼き				合挽きミンチ			25 g									
玉ねぎ			43.2 g	木綿豆腐			40 g	鮭			1/2切	鶏肉			2枚	じゃが芋			16 g									
人参			6 g	豚ミンチ			27 g	塩			0.01g	濃口しょうゆ			2 g	玉ねぎ			30 g									
ねぎ			1.8 g	しょうが			0.5 g	味噌			2 g	上白糖			0.5 g	人参			10 g									
濃口しょうゆ			0.6 g	玉ねぎ			10 g	エッグケア			2 g	みりん			1 g	カレールー			16 g									
うす口しょうゆ			0.6 g	人参			5 g	上白糖			1 g	インゲン			10 g	なたね油			0.6 g									
上白糖			0.8 g	ねぎ			1.5 g	チンゲン菜			15 g	濃口しょうゆ			0.3 g	水			50 g									
みりん			0.5 g	なたね油			0.2 g	濃口しょうゆ			0.3 g	上白糖			0.15g	■豆菜サラダ												
■しろ菜のおかか和え				ごま油			0.2 g	■切干大根の煮物				もやし				大豆			6 g									
しろ菜			32 g	みりん			1.4 g	切干大根			3.6 g	もやし			32 g	ツナ			5.5 g									
人参			5 g	味噌			3.2 g	揚げ			3 g	人参			5 g	小松菜			30 g									
かつお節			0.8 g	水			21 g	人参			4 g	ごま			0.8 g	人参			5 g									
濃口しょうゆ			0.8 g	片栗粉			0.9 g	干し椎茸			0.5 g	濃口しょうゆ			1 g	エッグケア			4 g									
上白糖			0.3 g	■ブロッコリーのサラダ				うす口しょうゆ			1 g	上白糖			0.5 g	■オレンジ												
■かぼちゃの味噌汁				ブロッコリー			20 g	上白糖			1 g	ごま油			0.4 g	オレンジ			1/6玉									
かぼちゃ			16 g	人参			5 g	みりん			1 g	■しめじの味噌汁																
玉ねぎ			8 g	ツナ			5 g	風味だし汁			17 g	しめじ			5 g													
ねぎ			1 g	■中華スープ				なたね油			0.1 g	玉ねぎ			10 g													
味噌			4 g	白菜			10 g	■わかめのすまし汁				ねぎ			1 g													
				えのき			5 g	わかめ			0.4 g	味噌			4 g													
				にら			1 g	玉ねぎ			8 g																	
				チキンスープ			1 g	ねぎ			1 g																	
				塩			0.01g	うす口しょうゆ			1.5 g																	
								塩			0.01g																	
3時				3時				3時				3時				3時				3時				3時				
■牛乳				■牛乳				■お茶				■牛乳				■牛乳				■牛乳								
牛乳			100 g	牛乳			100 g	ほうじ茶			100 g	牛乳			100 g	牛乳			100 g	牛乳			100 g					
■カルピス寒天				■野菜ジュース蒸しパン				■うどんのおやき				■ポップコーン				■杏仁豆腐				■ぼたぼた焼き								
寒天			0.5 g	ホットケーキミックス			16 g	うどん			33 g	ポップコーン			5 g	バイン缶			16 g	ぼたぼた焼			1枚					
水			37 g	上白糖			3.5 g	鶏卵			5.8 g	なたね油			2 g	黄桃缶		17 g	■ラムネ									
カルピス			8 g	野菜ジュース			10 g	小麦粉			2.2 g	塩			0.1 g	杏仁豆腐		14 g	ラムネ				1個					
■星たべよ								ねぎ				1 g																
星たべよ			1枚	粉かつお			0.2 g	めんつゆ			1 g																	
				ごま油			0.2 g																					

＜献立予定(実施)表＞

現場：美木多いっちゃん保育園

献立種類：乳児

年月日：2025年9月8日（月）～2025年9月14日（日）

9月8日（月）				9月9日（火）				9月10日（水）				9月11日（木）				9月12日（金）				9月13日（土）				9月14日（日）			
E	531 kcal	蛋白	22.1 g	E	475 kcal	蛋白	20.9 g	E	452 kcal	蛋白	16.5 g	E	558 kcal	蛋白	19.3 g	E	438 kcal	蛋白	11.9 g	E	449 kcal	蛋白	12.5 g				
脂質	22.2 g	食繊	3.4 g	脂質	17.6 g	食繊	2.0 g	脂質	11.7 g	食繊	4.3 g	脂質	23.3 g	食繊	2.9 g	脂質	15.3 g	食繊	2.5 g	脂質	12.7 g	食繊	1.3 g				
炭水	64.2 g	食塩	1.4 g	炭水	62.2 g	食塩	2.1 g	炭水	72.0 g	食塩	2.4 g	炭水	71.5 g	食塩	1.2 g	炭水	65.6 g	食塩	1.7 g	炭水	75.1 g	食塩	1.4 g				
朝食				朝食				朝食				朝食				朝食				朝食							
■牛乳				■牛乳				■牛乳				■牛乳				■牛乳				■牛乳							
牛乳			100 g	牛乳			100 g	牛乳			100 g	牛乳			100 g	牛乳			100 g	牛乳			100 g				
■たべっこベビー				■サッポロポテト				■ビスコ				■バナナ				■サラダせん				■ばりんこ							
たべっこベビー			5 g	1オサッポロポテト			3 g	ビスコ			1枚	バナナ			1/3本	サラダせん			1枚	ばりんこ			1枚				
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食			
■ご飯				■ご飯				■しょうゆラーメン				■ご飯				■ご飯				■チャーハン							
米			40 g	米			40 g	中華そば			1/2玉	米			40 g	米			40 g	米			50 g				
■豆腐のチャンプルー				■さわらの幽庵焼き				豚肉			15 g	■鶏のマーマレード焼き				■豚肉コロッケ				ウインナー			15 g				
鶏卵			17.5 g	さわら			1/2切	コーン			3 g	鶏肉			2枚	豚肉コロッケ			1個	人参			5.6 g				
木綿豆腐			22 g	酒			2 g	もやし			20 g	濃口しょうゆ			2.2 g	植物油			4 g	玉ねぎ			5.6 g				
豚肉			30 g	みりん			6 g	人参			5 g	マーマレード			5.4 g	ケチャップ			3 g	ねぎ			1.5 g				
玉ねぎ			12 g	濃口しょうゆ			4.5 g	チンゲン菜			10 g	ブロッコリー			15 g	とんかつソース			2 g	コーン			5 g				
にら			5 g	レモン果汁			2 g	しょうゆラーメンスープの素			8 g	濃口しょうゆ			0.3 g	キャベツ			10 g	なたね油			0.5 g				
人参			5.4 g	かぼちゃ			10 g	水			130 g	上白糖			0.13g	塩			0.01g	チキンスープ			0.8 g				
粉かつお			0.3 g	濃口しょうゆ			0.3 g	チキンスープ			1 g	■コールスローサラダ				■小松菜とじゃこの和え物				濃口しょうゆ			0.6 g				
濃口しょうゆ			2 g	上白糖			0.15g	ごま油			0.3 g	キャベツ			25 g	小松菜			28 g	塩			0.01g				
だしの素			0.2 g	■白菜とさつま揚げの和え物				■ジャーマンポテト				人参			5 g	人参			5 g	ごま油			0.2 g				
ごま油			0.2 g	白菜			35 g	じゃが芋			32 g	コーン			3 g	ちりめんじゃこ			3 g	■春雨スープ							
■チンゲン菜の和え物				さつま揚げ			8 g	ベーコン			8 g	エッグケア			5 g	濃口しょうゆ			0.8 g	春雨			5 g				
チンゲン菜			32 g	人参			5 g	なたね油			0.2 g	酢			0.8 g	上白糖			0.3 g	玉ねぎ			8 g				
人参			5 g	濃口しょうゆ			1 g	塩			0.01g	上白糖			0.6 g	■豆腐の味噌汁				人参			5 g				
濃口しょうゆ			1 g	上白糖			0.5 g	コンソメ			0.1 g	塩			0.01g	絹ごし豆腐			14 g	チキンスープ			1 g				
上白糖			0.5 g	■玉ねぎの味噌汁				パセリ			0.1 g	■なすの味噌汁				人参			3.8 g	塩			0.01g				
■揚げの味噌汁				玉ねぎ			12 g	■パイン缶				なす			15 g	ねぎ			1 g	■桃ゼリー							
揚げ			1.8 g	人参			5 g	パイン缶			30 g	玉ねぎ			10 g	味噌			3 g	桃ゼリー			1個				
玉ねぎ			12 g	ねぎ			1 g					ねぎ			1 g												
ねぎ			1 g	味噌			4.5 g					味噌			4.5 g												
味噌			4.5 g																								
3時				3時				3時				3時				3時				3時				3時			
■牛乳				■牛乳				■お茶				■牛乳				■お茶				■牛乳							
牛乳			100 g	牛乳			100 g	ほうじ茶			100 g	牛乳			100 g	ほうじ茶			100 g	牛乳			100 g				
■コンソメポテト				■シュガーパイ				■カルシウムおにぎり				■きな粉ちんすこう				■フルーチェ				■ビスコ							
シューストポテト			49 g	パイシート			15 g	米			40 g	小麦粉			10.5 g	フルーチェ（イチゴ）			30 g	ビスコ			1枚				
植物油			2 g	グラニュー糖			3 g	小松菜			10 g	片栗粉			3 g	牛乳			30 g	■星たべよ							
塩			0.01g					塩			0.1 g	上白糖			5.3 g	■ばりんこ				星たべよ			1枚				
コンソメ			0.01g					ちりめんじゃこ			3 g	きな粉			1.3 g	ばりんこ			1枚								
								濃口しょうゆ			1 g	なたね油			5.3 g												
								ごま油			1 g																
								ごま			1 g																

<献立予定(実施)表>

現場：美木多いっちゃん保育園

献立種類：乳児

年月日：2025年9月15日（月）～2025年9月21日（日）

9月15日（月）				9月16日（火）				9月17日（水）				9月18日（木）				9月19日（金）				9月20日（土）				9月21日（日）			
E	kcal	蛋白	g	E	444 kcal	蛋白	17.4 g	E	533 kcal	蛋白	19.1 g	E	407 kcal	蛋白	16.3 g	E	430 kcal	蛋白	19.4 g	E	491 kcal	蛋白	15.4 g				
脂質	g	食繊	g	脂質	13.0 g	食繊	2.2 g	脂質	23.4 g	食繊	2.7 g	脂質	12.9 g	食繊	1.8 g	脂質	14.8 g	食繊	1.9 g	脂質	14.9 g	食繊	1.7 g				
炭水	g	食塩	g	炭水	66.4 g	食塩	1.1 g	炭水	63.5 g	食塩	1.3 g	炭水	59.2 g	食塩	0.8 g	炭水	57.5 g	食塩	1.8 g	炭水	77.5 g	食塩	1.3 g				
朝食				朝食				朝食				朝食				朝食				朝食				朝食			
				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g							
				■マリー マリービスケット 1枚				■ビスコ ビスコ 1枚				■バナナ バナナ 1/3本				■サラダせん サラダせん 1枚				■ばりんこ ばりんこ 1枚							
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食			
■敬老の日				■ご飯 米 40 g				■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 40 g				■五目うどん うどん 1/3玉				■ご飯 米 40 g				■中華丼 米 50 g							
				■肉団子の甘酢あんかけ ミートボール 3個				■鶏の唐揚げ 鶏肉 2枚				豚肉 20 g				■鯖の味噌煮 さば 1/2切				豚肉 20 g							
				玉ねぎ 10 g				しょうが 0.1 g				細切り蒲鉾 5 g				酒 1.6 g				玉ねぎ 20 g							
				三色ピーマン 10 g				濃口しょうゆ 1.2 g				人参 5 g				上白糖 2.4 g				人参 6 g							
				濃口しょうゆ 0.7 g				みりん 0.6 g				ねぎ 1.5 g				みりん 1.3 g				椎茸 6 g							
				酢 0.7 g				塩 0.01g				うす口しょうゆ 1 g				白味噌 4 g				なたね油 0.2 g							
				上白糖 0.9 g				片栗粉 2 g				みりん 0.8 g				しょうが 0.1 g				チキンスープ 1 g							
				チキンスープ 0.1 g				植物油 2.5 g				風味だし汁 123 g				濃口しょうゆ 2 g				みりん 2 g							
				水 2 g				植物油 2.5 g				■白菜のおかか和え				風味だし汁 4 g				濃口しょうゆ 0.01g							
				片栗粉 0.8 g				ブロッコリー 10 g				白菜 39 g				小松菜 15 g				塩 0.01g							
				■チンゲン菜の中華和え				塩 0.01g				人参 5 g				濃口しょうゆ 0.3 g				片栗粉 0.7 g							
				チンゲン菜 30 g				■ほうれん草のサラダ				かつお節 0.8 g				上白糖 0.15g				■中華スープ							
				人参 5 g				ほうれん草 32 g				濃口しょうゆ 1 g				■キャベツのゆかり和え				玉ねぎ 8 g							
				コーン 3.6 g				人参 5 g				上白糖 0.5 g				キャベツ 25 g				人参 5 g							
				濃口しょうゆ 0.8 g				コーン 3 g				■黄桃缶				人参 5 g				にら 1 g							
				上白糖 0.3 g				エッグケア 5 g				黄桃缶 30 g				しその香 0.6 g				チキンスープ 0.8 g							
				ごま油 0.2 g				うす口しょうゆ 0.5 g								うす口しょうゆ 0.3 g				塩 0.01g							
				塩 0.01g				■コンソメスープ								■湯葉のすまし汁				■ストロベリーゼリー							
				■中華スープ				コンソメ 1 g				湯葉 0.6 g				湯葉 0.6 g				ストロベリーゼリー 1個							
				玉ねぎ 10 g				うす口しょうゆ 0.5 g				玉ねぎ 8 g				玉ねぎ 8 g											
				人参 3.6 g				塩 0.01g				人参 5 g				人参 5 g											
				にら 1 g				玉ねぎ 14 g				うす口しょうゆ 1.5 g				うす口しょうゆ 1.5 g											
				チキンスープ 0.8 g				人参 5 g				塩 0.01g				塩 0.01g											
				塩 0.01g				パセリ 1 g																			
3時				3時				3時				3時				3時				3時				3時			
				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g				■牛乳 牛乳 100 g							
				■みたらしまカロニ マカロニ 9 g				■プリンアラモード プリンミックス 12.9 g				■マフィン マーガリン 3 g				■梨 梨 1/8玉				■サラダせん サラダせん 1枚							
				濃口しょうゆ 1 g				水 55 g				上白糖 6 g				■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚											
				上白糖 2 g				ホイップ 4 g				鶏卵 5.2 g															
				水 5 g				黄桃缶 10 g				小麦粉 13.5 g															
				片栗粉 0.3 g								ベーキングパウダー 0.5 g															
												水 4.5 g															

<献立予定(実施)表>

現場：美木多いっちゃん保育園

献立種類：乳児

年月日：2025年9月22日（月） ～ 2025年9月28日（日）

9月22日（月）				9月23日（火）				9月24日（水）				9月25日（木）				9月26日（金）				9月27日（土）				9月28日（日）			
E	397 kcal	蛋白	17.1 g	E	kcal	蛋白	g	E	489 kcal	蛋白	17.7 g	E	450 kcal	蛋白	19.6 g	E	447 kcal	蛋白	16.1 g	E	375 kcal	蛋白	15.2 g	E	157 kcal	蛋白	9.0 g
脂質	12.6 g	食繊	3.2 g	脂質	g	食繊	g	脂質	14.4 g	食繊	3.4 g	脂質	13.6 g	食繊	3.5 g	脂質	18.4 g	食繊	5.0 g	脂質	13.6 g	食繊	1.8 g	脂質	6.3 g	食繊	5.1 g
炭水	57.7 g	食塩	2.2 g	炭水	g	食塩	g	炭水	74.1 g	食塩	1.5 g	炭水	67.3 g	食塩	1.1 g	炭水	58.3 g	食塩	2.8 g	炭水	50.8 g	食塩	1.6 g	炭水	17.7 g	食塩	1.0 g
朝食				朝食				朝食				朝食				朝食				朝食							
■牛乳								■牛乳				■牛乳				■牛乳				■牛乳							
牛乳			100 g					牛乳			100 g	牛乳			100 g	牛乳			100 g	牛乳			100 g				
■たべっこベイベー								■ビスコ				■バナナ				■サラダせん				■ばりんこ							
たべっこベイベー			5 g					ビスコ			1枚	バナナ			1/3本	サラダせん			1枚	ばりんこ			1枚				
昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食				昼食			
■鶏そぼろ丼				■秋分の日				■ご飯				■ご飯				■ロールパン				■焼きそば							
米			40 g					米			40 g	米			40 g	ロールパン			1ﾊﾞｯｸ	焼きそば			1/2玉				
鶏ミンチ			36 g					■白身魚のフライ				■豚肉の生姜炒め				鶏肉			20 g	豚肉			20 g				
玉ねぎ			18 g					白身魚フライ			2/3個	豚肉			35 g	玉ねぎ			15 g	玉ねぎ			10 g				
上白糖			1.5 g					植物油			2.5 g	玉ねぎ			15 g	じゃが芋			20 g	人参			4 g				
みりん			0.48g					とんかつソース			5 g	キャベツ			30 g	人参			10 g	なたね油			0.2 g				
濃口しょうゆ			3 g					インゲン			10 g	人参			4 g	ブロッコリー			8 g	焼きそばソース			6 g				
風味だし汁			21.6 g					濃口しょうゆ			0.3 g	濃口しょうゆ			1 g	マッシュルーム			5 g	お好みソース			6 g				
片栗粉			0.36g					上白糖			0.1 g	みりん			1 g	クリームシチュールー			15 g	濃口しょうゆ			0.08g				
なたね油			0.6 g					■ブロッコリーのサラダ				しょうが			0.3 g	コンソメ			0.5 g	塩			0.01g				
ほうれん草			18 g					ブロッコリー			25 g	なたね油			0.2 g	牛乳			16 g	粉かつお			0.5 g				
人参			3.6 g					コーン			3 g	■ほうれん草の和え物				水			34 g	青のり			0.1 g				
上白糖			1.2 g					ごまだれ			4 g	ほうれん草			33 g	■キャベツのサラダ				■えのきの味噌汁							
濃口しょうゆ			2.4 g					■大根のすまし汁				人参			5 g	キャベツ			25 g	えのき			5 g				
のり			0.6 g					大根			8 g	濃口しょうゆ			0.8 g	パプリカ(赤)			5 g	人参			5 g				
■ひじき煮								人参			5 g	上白糖			0.3 g	コーン			3 g	ねぎ			1 g				
揚げ			2.85g					ねぎ			1 g	■ちくわの味噌汁				エッグケア			5 g	味噌			4 g				
ひじき			2 g					うす口しょうゆ			1.5 g	ちくわ			5 g	うす口しょうゆ			0.5 g	■黄桃							
グリーンピース			2.85g					塩			0.01g	玉ねぎ			14 g	■オレンジ				黄桃缶			30 g				
人参			2.85g																								
うす口しょうゆ			0.5 g																								
上白糖			0.5 g																								
みりん			0.5 g																								
風味だし汁			8 g																								
■麩の味噌汁																											
おつゆ麩			1 g																								
玉ねぎ			12 g																								
ねぎ			1 g																								
味噌			4.5 g																								
3時				3時				3時				3時				3時				3時				3時			
■お茶								■牛乳				■牛乳				■お茶				■牛乳							
ほうじ茶			100 g					牛乳			100 g	牛乳			100 g	ほうじ茶			100 g	牛乳			100 g				
■たこ焼き								■きな粉蒸しパン				■スイートポテト				■チヂミ				■アスバラガスビスケット							
たこやき			2個					ホットケーキミックス			16 g	さつま芋			30 g	豚ミンチ			7 g	アスバラガスビスケット			1/6ﾊﾞｯｸ				
とんかつソース			4 g					上白糖			1 g	マーガリン			1.6 g	にら			4 g	■ハッピーターン							
青のり			0.1 g					きな粉			4 g	牛乳			4 g	玉ねぎ			3.5 g	ハッピーターン			1個				
粉かつお			0.1 g					牛乳			16 g	上白糖			3 g	小麦粉			9 g								
																片栗粉			1.8 g								
																水			10.8 g								
																ポン酢			1.8 g								
																ごま油			0.2 g								

<献立予定(実施)表>

現場：美木多いっちゃん保育園

献立種類：乳児

年月日：2025年9月29日（月） ～ 2025年9月30日（火）

9月29日（月）				9月30日（火）								
E	440 kcal	蛋白	16.8 g	E	418 kcal	蛋白	17.1 g					
脂質	15.3 g	食繊	2.6 g	脂質	11.7 g	食繊	2.1 g					
炭水	62.7 g	食塩	1.6 g	炭水	62.9 g	食塩	1.4 g					
朝食				朝食								
■牛乳				■牛乳								
牛乳			100 g	牛乳			100 g					
■たべっこベイビー				■マリー								
たべっこベイビー			5 g	マリービスケット			1枚					
昼食				昼食								
■木の葉丼				■ご飯								
米			40 g	米			40 g					
細切り蒲鉾			8 g	■白身魚のタルタル焼き								
揚げ			1.6 g	ホキ			1/2切					
玉ねぎ			25 g	塩			0.01g					
人参			3 g	エッグケア			5 g					
濃口しょうゆ			4 g	玉ねぎ			5 g					
みりん			1 g	パセリ			1 g					
酒			1 g	小松菜			15 g					
上白糖			1.6 g	濃口しょうゆ			0.3 g					
鶏卵			20 g	上白糖			0.15g					
のり			0.1 g	■カリフラワーのサラダ								
■白菜の和え物				カリフラワー			25 g					
白菜			39 g	きゅうり			5 g					
人参			5 g	ごまだれ			4 g					
濃口しょうゆ			0.8 g	■コンソメスープ								
上白糖			0.3 g	コンソメ			1.1 g					
■ほうれん草の味噌汁				うす口しょうゆ			0.5 g					
ほうれん草			14 g	塩			0.01g					
玉ねぎ			10 g	玉ねぎ			14 g					
人参			6 g	人参			5 g					
味噌			4 g	パセリ			1 g					
3時				3時								
■牛乳				■お茶								
牛乳			100 g	ほうじ茶			100 g					
■メープルふのラスク				■みかんヨーグルト								
おつゆ麩			8 g	ヨーグルト			40 g					
メープルシロップ			2 g	上白糖			5 g					
上白糖			4 g	コーンフレーク			3 g					
なたね油			4 g	みかん缶			15 g					
				■味しらべ								
				味しらべ			1枚					