



♡ 給食室より ♡

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなり

ます。 スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味を たくさん味わいたいものですね



これのころない。										1/ + \
			10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)		10月4日	1(工)
			ごはん		ごはん		ごはん		豚丼	
			照り焼きハンバーグ		タンドリーチキン		カレイのムニエル		コールスローサ	ラダ
			春雨サラダ		ポテトサラダ		ナポリタン		味噌汁	
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~		<b>へ</b>	コンソメスープ		味噌汁		味噌汁		フルーツ	
>	(C)	7	フルーツ		チーズ		フルーツ			
-		À	マシュマロサンド(手作り)・	牛乳.	星たべよ・牛乳		カルシウムせん・牛乳		お菓子・牛乳	
ノ 目に良い	1食べ物は?	/// -	*	55	*	55	*	55	*	50
<b>a</b>		ر لا	合挽ミンチ	30	鶏肉	80	カレイ	80	豚肉	50 50 40 1.5 1.5 1.5 8
10月10日は日	の愛護デー。目の健康		たまねぎ	15	砂糖	1	小麦粉	1	たまねぎ しょうゆ	1.5
MIK のために良い食	*物を食事にとり入れ	~ K	木綿豆腐 たまご	10 6	カレー粉 プレーンヨーグルト	2.25 15	バター タルタルソース	3 5	みりん 酒	1.5
	目に良いビタミンの	///	パン粉	5					砂糖	1.5
	<b>LるDHAやブルーベリー</b>		牛乳1L スキムミルク	6 3	じゃがいも きゅうり	45 10	スパゲティ ウインナー	15 10	インゲン	
く のアントシアニン	も目の健康に効果的	7	恒	Ω1	NΔ	3	たまねぎ	8	キャベツ	30
<b>⋛ です。</b>		<u>م</u>	〜 しょうゆ 砂糖	2.3 1.5	スキムミルク マヨドレ	3 3 8	ピーマン にんじん	8 2 2.5	きゅうり にんじん	30 10 10
	乾燥を防ぎ、働きを	ا ۱ نده	酒 水	1.3 5	木綿豆腐	15	なたね油 ケチャップ	1 4.7	コーン マヨドレ	10 5
	野菜・レバー・バター)	النزد	片栗粉	0.4	キャベツ	10	ウスターソース 粉チーズ	1.3		
	の神経の働きを正常	· (	春雨	6	わかめ味噌	0.3 6	粉チーズ	1	じゃがいも たまねぎ	20 10
( )= 1c 3 0 ( )	「风・・ノナヤ・麦 <i>)</i> )充血を防ぐ(緑黄色	>	にんじん	6	水	100	小松菜	10	わかめ	0.3
野菜・果物・サツ		<b>&gt;</b>	きゅうり ハム	10 5	角チーズ	10	えのき うす揚げ	10 1.5	味噌 水	6 100
() =1 = 1 = 1 = 1	^^	(	マヨネーズ	5			味噌 水	6 100	フルーツ缶	30
V I			キャベツ	10						50
* * OD	T ( 8.8)	7.57	たまねぎ コンソメ	10 1			フルーツ缶	30		
しょりてんごン	( L) (		水	100						
	5 V		フルーツ缶	30						
			クラッカー	4						
		-	マシュマロ	3.5						
10月6日(月)	10月7日(火)		10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金	)	10月11	H(+)
カレーうどん	チキンかつめし		鮭ごはん		ごはん		ごはん		4 4 4	<u> </u>
		+= ~								
小松菜のじゃこ和え	キャベツのごまじゃこサ	ノフタ	鶏ともやしの和え物		鰆の味噌煮		シュウマイ		和風サラダ	
ポークシュウマイ	味噌汁		春巻き		高野豆腐と鶏の煮物		大根と薄揚げの煮物		味噌汁	
バナナ	フルーツ		もずくスープ		けんちん汁		味噌汁		フルーツ	
			ジョア		チーズ		フルーツ			
さつまいも団子(手作り)・牛乳	ムーンライト・ぽりぽり小魚・	<ul><li>牛乳</li></ul>	ソフトサラダ・牛乳		ホームパイ・牛乳		おからマドレーヌ(手作り)	<ul><li>牛乳</li></ul>	お菓子・牛乳	
うどん 150	*	55	*	55	*	55	*	55	*	55
鶏肉 20 たまねぎ 15	鶏ささみ 小麦粉	50 8	鮭フレーク たまご	15 15	さわら	80	豚ミンチ	60	牛肉 たまわぎ	55 50 40 8 1.5 1.5 1.5
こんじん 8	パン粉	10	小松菜	10	オロシ生姜	8.0	たまねぎ	15 15	たまねぎ インゲン	8
いたけ(生) 1 うす揚げ 25	なたね油 デミグラスソース	6 20	ごま	1	味噌	8 25	木綿豆腐オロシ生姜	15 1	しょうゆ みりん	1.5 1.5
うす揚げ 2.5 ブリンピース 2 またね油 1	ケチャップ	20 4 3 2	もやし きゅうり	40	しょうゆ	2.5 2 2.5	しょうゆ	1 2 1	酒砂糖	1.5
なたね油 1	ソース			8	砂糖	2.0				
ヘナムミルン 3	バター	2	にんじん	8	水	50	洒	0.5		
カレールウ 8			にんじん 鶏ささみ	8 10	水	50	酒 ごま油	0.5 0.5	キャベツ	40
だし 0.6	キャベツきゅうり	40 10	にんじん 鶏ささみ 酢 砂糖	8 10	水 高野豆腐 鶏肉	50 6 20	洒	0.5 0.5 2 1	キャベツ コーン にんじん	40 8 8
だし 0.6 水 100	キャベツ きゅうり ちりめん	40 10	にんじん 鶏ささみ 酢 砂糖	8 10 2 1.5 1	水 高野豆腐 鶏肉 にんじん	50 6 20 10	酒 ごま油 スキムミルク シューマイの皮	0.5 0.5 2 1	キャベツ コーン にんじん 和風ドレッシング	40 8 8 8
だし 0.6 k 100 小松菜 35 5やし 25	キャベツ きゅりり ちりま の で 和風ドレッシング	40 10 4 1 8	にんじん 鶏ささみ 酢	8 10 2 1.5	水 高野豆腐 鶏肉 にんじん インゲン しょうゆ	50 6 20 10	酒 ごま油 スキムミルク シューマイの皮 大根 うす揚げ	0.5 0.5	キャベツ コーン にんじん 和風ドレッシング 砂糖	40 8 8 8 0.3
だし 0.6 水 100 小松葉 35 もやし 25 こんじん 8	キャベツ きゅうり ちりめん こま	40 10 4 1 8 0.5	にんじん 鏡きささみ 節 砂 地 ま う ゆ こ ま う ゆ こ さ き き き き き き き き き き き き き き き き き き	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3	水 高野豆腐 鶏肉 にんじん インゲン しょうゆ 砂糖	50 6 20 10	酒 こま油 スキムミルク シューマイの皮 大根 うす揚げ なたね油	0.5 0.5 2 1 40 2.5 1	キャベツ コーンソ にんじん 和風ドレッシング 砂糖	40 8 8 8 0.3
だし 06 水 100 水 35 もやし 25 こんじん 8 5りめん 3	キャペツ きゅうり ちごま 和 臓 ドレッシング	40 10 4 1 8 0.5	にんじん 鶏ささみ 酢 砂糖 しょうゆ ごま	8 10 2 1.5 1 0.5	水高野豆腐鬼にんじんイングンしるが簡だし	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4	酒 ごま油 スキムマイの皮 大根 うず掲げ なたね 砂糖ん	0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1	キャベツ コーン にんじん 和風ドレッシング 砂糖 大根 うす揚げ わかめ	40 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3
だし 06 100 100 100 100 100 100 100 100 100	キャベツ きりめ ちりま 可 風 ドレッシング 砂糖 大根 にんじん	40 10 4 1 8 0.5 20	にんじん 銀ささみ 酢 砂砂糖 してまま油 香巻き なだね油	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5	水 高野豆腐 鶏肉 にんじん インン しょうゆ 砂糖 酒	50 6 20 10 2 3 3	酒 ごま油 スキューク シューク 皮 大根 揚げ油 砂糖 みりん しょうゆ	0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1	キャベツ コーペン にん風が 大根 ラすかめ 吹嘘	40 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6
だし 0.6 水 100 小松草 35 もやし 25 こんじん 8 550めん 3 しょごゆ 12 かりん 12	キャベツ きゅうり ちりめん 和風ドレッシング 砂糖 大根 にんじん わかめ 味噌	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6	にんじん 銀ささみ 発酵 砂砂糖 うり しまま油 春巻なた さなわちずく にんじん	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5 10 5	水 高野豆腐 調に かいかい あいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいか	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4 40	酒 ごま油 スキムマイの皮 大根 うず掲げ なたね 砂糖ん	0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1	キャベツ コーン にんじん 和風 砂糖 大球場が おかめ 吹嘘 水	40 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100
だし 0.6 k 100	キャベツ きゅうり ちりめん 和風ドレッシング 砂糖 大根にんじん わかめ 味噌 水	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 100	にんじん 強許 砂糖 が糖 うちさみ 砂糖 うちささか かり しここ きをな おきる おもんしな おさんしな おさんしな おさんしな おさんしゃ おさんしゃ おさんしゃ おさんしゃ おさんしゃ はずる カカセ・ はずる はずる はずる はずる はずる はずる はずる はずる	810 2.5. 1.5. 0.5. 1.5. 1.5. 1.5. 1.5. 1.5. 1	水 高野豆腐鶏の にんていた 高野豆腐乳の にんていから はっぱん にんていから できない あっぱい あっぱい あっぱい 豚肉 病根	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4 40	酒 正ま油 スキューク シ 太根 場が はい が が が が が が が が が が が が が	0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1 2 0.2 30	キャベツ コーペン にん風が 大根 ラすかめ 吹嘘	40 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6
だし 0.6 k 100	キャベツ きゅうり ちりめん 和風ドレッシング 砂糖 大根 にんじん わかめ 味噌	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 しょまづゆ ごま 油 春巻たね油 おきなわもすく にんじざ にんじざ おきなスープ しょうゆ	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5 10 5 3 1.5 1.5	水 高野豆腐 高野豆腐 電気 にんじん しん 地質 にんじん しん 砂酒 にん かっぱ 原 の 原 の 原 原 にんじん しん しん しん しん しんしん	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4 40	酒でまから、	0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1 1 2 0.2 30 20	キャベツ コーン にんじん 和風 砂糖 大球場が おかめ 吹嘘 水	40 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100
EU 0.6 k 100   松葉 35   5かし 25   たんしん 8   5りめん 3   ょうゆ 12   もりん 12   もりん 12   まりん 14   まりまいち 40	キャベツ きゅうり ちりめん 和風ドレッシング 砂糖 大根にんじん わかめ 味噌 水	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 しょうゆ ごまま 香巻たさ油 なたなわもすく にんじさ 青鍋ガラスープ し水	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5 10 5 3 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	水 高野豆腐 電野豆腐 電内 にんしん イングラウ 砂酒 にんしん イングラウ 砂酒 にし 水 豚 木	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4 40	酒 正ま油 スキューク シ 太根 場が はい が が が が が が が が が が が が が	0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1 2 0.2 30	キャベツ コーン にんじん 和風 砂糖 大球場が おかめ 吹嘘 水	40 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100
だし、 0.6 k 100 l M	キャベツ きゅうり ちりめん 和風ドレッシング 砂糖 大根にんじん わかめ 味噌 水	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 しょまづゆ ごま 油 春巻たね油 おきなわもすく にんじざ にんじざ おきなスープ しょうゆ	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5 10 5 3 1.5 1.5	水 高野野	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4 40	酒でまた。 正ま・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1 2 0.2 30 20 10 6	キャベツ コーン にんじん 和風 砂糖 大球場が おかめ 吹嘘 水	40 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100
EU 06 N 100 N 10	キャベツ きゅうり ちりめん 和風ドレッシング 砂糖 大根にんじん わかめ 味噌 水	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 しょうゆ ごまま 香巻たさ油 なたなわもすく にんじさ 青鍋ガラスープ し水	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5 10 5 3 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	水 高野野 豆腐 現物にんしん インゲンゆ 連定した インゲンゆ 通だ水 豚 新報 長 は子になる は で の で の で の で の の の の の の の の の の の の	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4 40 15 8 8 5 5 3 3 3 2	酒 (	0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1 2 0.2 30 20 10 6 100	キャベツ コーン にんじん 和風 砂糖 大球場が おかめ 吹嘘 水	40 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100
だし 06 k 100 l 松菜 35 5 5 0 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	キャベツ きゅうり ちりめん 和風ドレッシング 砂糖 大根にんじん わかめ 味噌 水	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 しょうゆ ごまま 香巻たさ油 なたなわもすく にんじさ 青鍋ガラスープ し水	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5 10 5 3 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	水 高野野 豆腐 高野肉 しん しん とした でん でん でん でん でん でん でん でん	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4 40 15 8 8 5 5 3 3 3 2 0.7	酒ごま油ミルク シューマイの皮 大根 おうずおね油 がありため がありため がない	0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1 1 2 0.2 30 20 100 6 100 8	キャベツ コーン にんじん 和風 砂糖 大球場が おかめ 吹嘘 水	40 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100
だし	キャベツ きゅうり ちりめん 和風ドレッシング 砂糖 大根にんじん わかめ 味噌 水	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 しょうゆ ごまま 香巻たさ油 なたなわもすく にんじさ 青鍋ガラスープ し水	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5 10 5 3 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	水 高野野 豆腐 高野肉 しん しん しん という は でん でん	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4 40 15 8 8 5 5 3 3 3 2 0.7 100	酒ごま油 ニルク ウ皮 大根 ボーマイの皮 大根 ボースキューマイの皮 大根 ボース で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1 1 2 0.2 30 20 10 6 100 30 8 4 8	キャベツ コーン にんじん 和風 砂糖 大球場が おかめ 吹嘘 水	40 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100
だし	キャベツ きゅうり ちりめん 和風ドレッシング 砂糖 大根にんじん わかめ 味噌 水	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 しょうゆ ごまま 香巻たさ油 なたなわもすく にんじさ 青鍋ガラスープ し水	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5 10 5 3 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	水 高野野 豆腐 高野肉 しん しん とした でん でん でん でん でん でん でん でん	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4 40 15 8 8 5 5 3 3 3 2 0.7	酒ごま油 コード	0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1 1 2 0.2 30 20 100 6 100 8	キャベツ コーン にんじん 和風 砂糖 大球場が おかめ 吹嘘 水	40 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100
だし 06 k 100 l 松菜 35 5 5 0 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	キャベツ きゅうり ちりめん 和風ドレッシング 砂糖 大根にんじん わかめ 味噌 水	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 しょうゆ ごまま 香巻たさ油 なたなわもすく にんじさ 青鍋ガラスープ し水	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5 10 5 3 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	水 高野野 豆腐 高野肉 しん しん しん という は でん でん	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4 40 15 8 8 5 5 3 3 3 2 0.7 100	酒ごまは、	0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1 1 2 0.2 30 20 10 6 100 30 8 4 8 2	キャベツ コーン にんじん 和風 砂糖 大球場が おかめ 吹嘘 水	40 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100
だし 0.6 水 100  小松草 35 もやし 25 たんじん 8 50めん 3 しょうゆ 12 みりん 12 スケリングマイ 2 パナナ 1/3本 さつまいも 40 竹栗粉 1.6 砂糖 3.6	キャベツ きゅうり ちりめん 和風ドレッシング 砂糖 大根にんじん わかめ 味噌 水	40 10 4 1 8 05 20 10 03 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 しょうゆ ごまま 香巻たさ油 なたなわもすく にんじさ 青鍋ガラスープ し水	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5 10 5 3 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	水 高野野 豆腐 高野肉 しん しん しん という は でん でん	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4 40 15 8 8 5 5 3 3 3 2 0.7 100	酒ごま油 コード	0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1 1 2 0.2 30 20 6 100 30 8 4 8 2 5 7	キャベツ コーン にんじん 和風 砂糖 大球場が おかめ 吹嘘 水	40 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100 30
だし 0.6 水 100  小松菜 35  もやし 25  たんじん 8  59 めん 3  しょうゆ 12  みりん 12  ハナナ 1/3本  さつまいも 40  所襲粉 1.6  豆乳調製 79 3	キャベツ きゅりめん これ ま いり ま ま りり ま を が が だ にん し か り り り り り り り り り り り り り り り り り り	40 10 4 1 8 05 20 10 03 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 します。 音巻にお油 春巻にお油 なおしいん 青鎖ガラスゆ ショア	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5 10 5 3 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	水 高野野 豆腐 高野内 しん しん しん という は でん でん	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4 40 15 8 8 5 5 3 3 3 2 0.7 100	酒でまから、	0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1 1 2 0.2 30 20 6 100 30 8 4 8 2 5 7	キャベツ コーン にんじん 和風ドレッシング 砂糖 大様 うす場づ か味噌 水 フルーツ缶	40 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100 30
だし 0.6 水 100  小松菜 35  もやし 25  たんじん 8  59 めん 3  しょうゆ 12  みりん 12  ハナナ 1/3本  さつまいも 40  所襲粉 1.6  豆乳調製 79 3	キャベツ きゅうり ちりめん 和風ドレッシング 砂糖 大根 にんじん わかめ 味噌 水 フルーツ缶	40 10 4 1 8 05 20 10 03 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 しょうゆ ごま 油 春巻き油 おきなわもすく にんじん 青鶏ガラスープ しょうゆ メショア	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5 10 5 3 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	水 高野豆腐 鶏肉にした イングン しょうゆ 砂酒 だし 水 豚木線豆腐 にしごぼう やく 音しょうか たし メ 角チーズ	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4 40 15 8 8 5 5 3 3 3 2 0.7 100	酒でま油ミルク シューマイの皮 大根 あされる からの	0.5 0.5 0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1 1 2 0.2 30 20 10 6 100 8 4 8 2.5 7	キャベツコン にんじん 和風ドレッシング 砂線ドレッシング が 大根 うず揚げ わかめ 味噌 水 フルーツ缶	40 8 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100 30
だし 0.6 水 100  小松葉 35 もやし 25 たんじん 8 50めん 12 みりん 12 みりん 12 かりん 12 かりん 12 の24 ボークシュウマイ 2 ハナナ 1/3本 さつまいも 40 か勝 3.6 亞乳調製 7.9 3	キャベツ きゅうり ちりめん 不服ドレッシング 砂糖 大根 にんじん わかめ 味噌 水 フルーツ缶	40 10 4 1 8 05 20 10 03 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 しまうゆ ごまま 春巻き油 おきなわもすく 青剤ガラスープ し水 ショア 10月15日(水) ごはん メンチカツ	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5 10 5 3 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	水 高野豆腐 鶏肉にした イングン しょうゆ 砂酒 だし 水 豚肉 大球 大球 にしたした で 大で たした が 角チーズ 10月16日(木) プにん ポープ イングン カック たしなうか カック たし オーズ イング カック イング カック イング カック イング カック イング カック イング カック イング カック イング カック イング カック イング カック イン カック イン イン イン イン イン イン イン イン イン イン イン イン イン	50 620 102331440 158855333320.77 100 10	酒でま油ミルクタンコーマイの皮 大根 おうずは かい	0.5 0.5 0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1 1 2 0.2 30 20 10 6 100 8 4 8 2.5 7	キャベツコン にんじん 和風ドレッシング 砂木根 うず調け わかめ 味噌 水 フルーツ缶 10月18 牛肉 とごぼうの キャベツのゆか	40 8 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100 30
だし 0.6 水 100  小松菜 35  もやし 25  たんじん 8  59 めん 3  しょうゆ 12  みりん 12  ハナナ 1/3本  さつまいも 40  所襲粉 1.6  豆乳調製 79 3	キャペツ きゅうり ちりめん 和風ドレッシング 砂糖 大根にんじん わかめ 味噌 水 フルーツ缶 10月14日(火) ロールパン きのこシチュー マカロニサラダ	40 10 4 1 8 05 20 10 03 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 します。 音巻きは をたね おきなわもすく 青鉛ガラスープ し水 ショア 10月15日(水) ごはん メンチカツ ひじきと竹輪の煮物	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5 10 5 3 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	水 高野豆腐 鶏肉にした。 インゲン しょが砂砂酒 だし水 豚肉 大味をした。 大味をした。 大味をした。 大木・ 大木・ 大木・ 大木・ 大木・ 大木・ 大木・ 大木・ 大木・ 大木・	50 620 102331440 158855333320.77 100 10	酒でま油ミルク シューマイの皮 大根 はっては、	0.5 0.5 0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1 1 2 0.2 30 20 10 6 100 8 4 8 2.5 7	キャベツコン にんじん 和風ドレッシング 砂糖 うず調け わかめ 味噌 水 フルーツ缶 10月18 牛肉 とごぼうの 味噌汁	40 8 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100 30
だし 0.6 k 100  I 松菜 35  5やし 25  こんじん 8  5りめん 3  1.2  みりん 12  みりん 12  マンス 12  マンス 17ナナ 1/3本  さつまいも 40  中間 16  可規則 36  可規則 36  10月13日(月)	キャベツ きゅうり ちりめん 不服ドレッシング 砂糖 大根 にんじん わかめ 味噌 水 フルーツ缶	40 10 4 1 8 05 20 10 03 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 はささみ 砂糖 もささみ 砂糖 をおいは きないは おきないもしたが おきないとが おきないとが おきないとが おきないとが からだうう。 ショア 10月15日(水) ごはん メンチカツ ひじはん メンチカツ ない。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまする。 ないまななななななななななななななななななななななななななななななななななな	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5 10 5 3 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	水 高野豆腐 高野豆腐 (イングンしの砂 (イングン) の砂 (大) の砂 (大) の (大) の (大	50 620 102331440 158855333320.77 100 10	酒でませる。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	0.5 0.5 0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1 1 2 0.2 30 20 10 6 100 8 4 8 2.5 7	キャベツコン にんじん 和風ドレッシング 砂木根 うず調け わかめ 味噌 水 フルーツ缶 10月18 牛肉 とごぼうの キャベツのゆか	40 8 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100 30
だし 0.6 k 100 l 松菜 35 5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	キャペツ きゅうり ちりめん 石屋ドレッシング 砂糖 大根にんじん わかめ 味噌 水 フルーツ缶 10月14日(火) ロールパン きのこシチュー マカロニサラダ バナナ	40 10 4 1 8 05 20 10 03 6 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 しまま きなか またるは油 きなにんねぎラスープ し水 ショア  10月15日(水) ごはん メンチカツ ひじきと か味噌汁 フルーツ	8 10 2 1.5 1 05 03 1/2 5 10 5 3 1.5 100 1 1 本	水 高野豆腐 高野豆腐 (インゲン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シo) (シo) (シo) (シo) (シo) (シo) (シo) (シo	50 620 102331440 158855333320.77 100 10	酒でませる。 では、カラマンの で 大根 ボーン での で 大根 ボーン での で 大根 ボーン での で 大根 ボーン で からかり からから からい で カレ にした で カル トケーキミックス ただよター 砂糖 1 に カル トケー を からご こ かり からご こ かり かまた で かり かまた で かり かまた で かり かまた で カレ かり で カリ かり で カレ が かり で カレ が り が き カレ かり かまた で カレ かり で カレ で カレ かり で カレ かり で カレ で カレ かり で カレ で カレ で カレ で カレ で カレ で カレ で カレ かり で カレ	0.5 0.5 0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1 1 2 0.2 30 20 10 6 100 8 4 8 2.5 7	キャベツコールの 10月18 10月18 中内とごののかか 味噌汁フルーツ	40 8 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100 30
だし 0.6 k 100  I 松菜 35  5やし 25  こんじん 8  5りめん 3  1.2  みりん 12  みりん 12  マンス 12  マンス 17ナナ 1/3本  さつまいも 40  中間 16  可規則 36  可規則 36  10月13日(月)	キャペッちゅうりちりめん ファッシング 大根 にんしん わかめ 味噌 オーツール パン きのカロ ニール パン きのカロ ナナラ ガナナ わらび餅 (手作り)・牛乳	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 100 30	にんじん 発酵 砂糖 しょう は か は か は か は か ま か は か ま か は か ま か は か は	8 10 2 1.5 1 05 03 17 2 5 10 5 3 1.5 1.5 100 11 1	水 高野豆腐 鶏肉にんじん イングンしょめ 砂糖 だし 水 豚肉腐腐 にして水 下でした でしたこので でしょうの か カチース 10月16日(木) ごは ク フ リーの サラ・フ 豆乳 ズ ビスコ・ばかうけ・牛乳	50 620 102 33 1 40 40 40 15 88 85 55 33 20,77 100 10	酒でま油ミルクタ 大根 ボール アイマ アイ	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャベツコン にんじん 和風ドレッシング 砂糖 うず調け わかめ 味噌 水 フルーツ缶 10月18 牛肉 とごぼうの 味噌汁	40 8 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100 30
だし 0.6 k 100 l 松菜 35 5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	キャペツ きゅうり ちりめん 石屋ドレッシング 砂糖 大根にんじん わかめ 味噌 水 フルーツ缶 10月14日(火) ロールパン きのこシチュー マカロニサラダ バナナ	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 しまま きなか またるは油 きなにんねぎラスープ し水 ショア  10月15日(水) ごはん メンチカツ ひじきと か味噌汁 フルーツ	8 10 2 1.5 1 05 03 1/2 5 10 5 3 1.5 100 1 1 本	水 高野豆腐 高野豆腐 (インゲン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シウン) (シo) (シo) (シo) (シo) (シo) (シo) (シo) (シo	50 620 102331440 158855333320.77 100 10	酒でませる。 では、カラマンの で 大根 ボーン での で 大根 ボーン での で 大根 ボーン での で 大根 ボーン で からかり からから からい で カレ にした で カル トケーキミックス ただよター 砂糖 1 に カル トケー を からご こ かり からご こ かり かまた で かり かまた で かり かまた で かり かまた で カレ かり で カリ かり で カレ が かり で カレ が り が き カレ かり かまた で カレ かり で カレ で カレ かり で カレ かり で カレ で カレ かり で カレ で カレ で カレ で カレ で カレ で カレ で カレ かり で カレ	0.5 0.5 0.5 0.5 2 1 40 2.5 1 1 1 2 0.2 30 20 10 6 100 8 4 8 2.5 7	キャベツコンル (10月18	40 8 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100 30
だし 0.6 k 100 l 松菜 35 5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	キャペツ きゅうり ちりめん 7年 10月14日(火) から 10月14日(火) ロールパン きの コーマカロニサラダ パナナ わらび餅(手作り)・牛乳 ロールパン 36 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 しまま 音をたわ油 きをたわ油 おきないん 青鶏ガラシー ショア 10月15日(水) ごはん メンチカツ ひは営・カカツ ではん メンチさが輪の煮物 マート・サーツ カップケーキ(手作り)・牛乳 米	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1.72 5 10 5 3 1.5 1.5 1.0 1.0 1 1.4	水 高野豆腐 鶏肉にした イングウ しよが砂砂酒 だし水 豚木焼しにの 大大根したい から たこだう や ちにごぼう や ちによう かのん だし が の カのん だし ス ア フ ア フ ア フ ア フ ア フ ア フ ア フ ア フ の た し ス ア ス ア ス ア ス ア ス ア ス ア ス ア ス ス ス ス ス	50 6 20 10 2 3 3 1 0,4 40 15 8 8 8 5 5 5 3 3 3 2 0,7 100 10	酒でま油ミルクタンコーマイの皮 大根 おうずは かい	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャベツ コール・シング が表示す場が フルーツ缶 10月18 牛内とごびのゆか 味噌・ オマック は味噌・ オマック はボーツ はボーツ が味噌・ オマック はボーツ が味噌・ オマックのかか はボーツ はボーツ がまます。 オマック	40 8 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100 30 30 B 記 ぜご 飲 り り わ た り り り り り り り り り り り り り り り り
だし 0.6 k 100 l 松菜 35 5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	キャペツ きゅうり ちりめん 和風ドレッシング 砂糖 大根にんしん わかめ 味噌 水 フルーツ缶 10月14日(火) ロールパン きのこニサラダ バナナ わらび餅(手作り)・牛乳 ロールバン 題肉 しめし エリンギ	40 10 4 1 8 05 20 10 03 6 100 30	にんじん 発育 砂糖 はささみ 砂糖 もささみ 砂糖 をおさいは 春なおさいない おきにんねぎフランゆ ショア 10月15日(水) ごはん メンじ噌汁 フルーツ カップケーキ(手作り)・牛乳 ※ 含度まない	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1./2 5 10 5 3 1.5 1.0 1.0 1 1 本	水 高野豆腐 高野豆腐 高野豆腐 (イングン) しか随 酒だし 水 豚肉腐腐 しい たこ木育しからし 水 角チーズ 10月16日(木) プロリーフサーフ フリーフ チース・ばかうけ・牛乳 米 豚肉 たまない ジャント ビスコ・ばかうけ・牛乳 米 豚肉 たまない というし というし というし というし というし というし というし という	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4 40 15 8 8 8 5 5 3 3 3 3 2 0.7 100 10	酒でま油ミルクタシューマイの皮 大根 ボースキュミルク ウェーマイの皮 大根 ボースキューマーの 皮 大根 ボース	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャベツコールの コール では、 おります。 大根 うずあり かり は で かり で で で で で で で で で で で で で で で で で	40 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100 30 30 30 10 30 30 30 40 10 30 30 30 40 10 30 30 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40 40
EU 0.6 k 100 N 数	キャベッちゅうりちりめん フェッシング かけい アン・カー カールバン きゅう かいま アン・カール アン・カール アン・カール アン・カー・カール アン・カー・カール アン・カー・カール アン・カー・カール アン・カー・カール アン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 100 30	にんじん 発酵 砂糖 しょう はい	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 17.2 5 10 5 3 1.5 1.5 1.0 0.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1	水 高野豆腐 鶏肉にんじん イングンしょ砂砂糖 だし 水 豚肉腐腐 ににご様のに 大板にご様のに かられただした からだし みのん だし みのん でカーズ 10月16日(木) ごは ク フ ツ ー の ブ ご 乳 ズ ビスコ・ばかうけ・牛乳 米 豚肉なぎ いっし アンプ・サー の サーフ ツ ス ブ ビスコ・ばかうけ・牛乳 米 豚肉な であった。	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4 40 15 8 8 8 5 5 3 3 3 3 2 0.7 100 10	酒ごま油ミルクの皮 大根 調が に いっという に は いっという に は いっという に は いっという に な いっという に な いっという に いっという に な かっという いっという に さ は いっという に な かっという は いっという は いっという は いっという は かり いっという は かり いっぱ かり いっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっか	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャベツ コール・シング が表示す場がわり、 大根 うすり かり 大根 うすり かり かり は かり かり は かり	40 8 8 8 03 15 03 6 100 30 10 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
EU 0.6 k 100 N 数	キャペッちゅうりちりめん ファッシング かけい アン・カー カールバン きゅう かいま アン・カール アン・カール アン・カール アン・カー・カール アン・カー・カール アン・カー・カール アン・カー・カール アン・カー・カール アン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 100 30 30	にんじん 発酵 砂糖 しょう は か は か は か は か は か は か は か は か は か は	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1./2 5 10 5 3 1.5 1.0 0.1 1.4	水 高野豆腐 調肉 にんじん イングラ いか できない できない かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい か	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4 40 15 8 8 8 5 5 5 3 3 3 2 0.77 100 10 55 6	酒ごま油ミルクの皮 大根 調子 ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャベツコーンの にんじん 和風ドレッシング 様うすが が 大根 うすが が 大根 うすが が カリーツ 毎 10月18 牛肉とごびのゆか 味 アーツ 味 アーツ ボーフルーツ お菓子・牛乳 米 米 大きごうにんした。 メンプでんした。 メンプでんした。 メンプでは、 大は、 大は、 大は、 大は、 大は、 大は、 大は、 大	40 8 8 8 8 03 15 03 6 10 30 30 日(土) 深 が り が り が り が り り れ う り り り り り り り り り り り り り り り り
EU 0.6 k 100 N 位	キャペッちのちからのは、	40 10 4 1 8 05 20 10 03 6 100 30 30 10 8 30 10 8	にんじん 発酵 砂糖 した は か は か は か が 味 か しまま は と は か か は か か は か か は か か は か か は か か は か か か は か か か は か か か は か か か か は か か か は か か か か か か か か か か か か か か か か か か か か	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5 10 5 3.5 1.5 10 11 1	水 高野豆腐 高野豆腐 高野豆腐 高野豆腐 にんじん でイングラ の	50 6 20 10 2 3 3 1 0.4 40 15 8 8 8 5 5 5 3 3 3 2 0.77 100 10 55 6	酒にま油ミルクの皮 大根 ボール クロ皮 大根 ボール クロ	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャベツコールの かい	40 8 8 8 8 03 15 03 6 10 30 30 日(土) 深 が り が り が り が り り れ う り り り り り り り り り り り り り り り り
EU 0.6 k 100 N 位	キャペックの きゅうかん マックの まっと マックの からい かん かい かん かい かん かい かん かい かん	40 10 4 1 8 05 20 10 03 6 100 30 30 10 8 30 10 8 9 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	にんさみ を	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1 / 2.5 10 5 3 1.5 5 10 6 3 3 1.5 5 3 0 15 8 10 6 3 0 1 5 3	水 高野豆腐 調肉 にんじん イングラ いか できない できない かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい か	50 620 102 33 1 044 40 105 100 100 100 100 100 100 100 100 10	酒でまた。 は は は は が が が は が が が は が が が が が が が	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャベツコールの かい	40 8 8 8 8 8 0 153 6 6 0 30 10 30 10 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
EU 0.6 k 100 N 位	キャペックの からの からの からの からの からの からの からの からの からの から	40 10 4 1 8 05 20 10 03 6 100 30 30 10 10 8 30 10 10 8 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	にんさみ をきない。 をさない。 をはいる。 をはいる。 をはいる。 をはいる。 をはいる。 をはいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 ではいる。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1 / 2.5 10 5 3 1.5 5 10 6 3 3 1.5 5 3 0 15 8 10 6 3 0 1 5 3	水 高野豆腐 編別 にんじん イングン しょ 動画 にんじん イングン しょ 動画 にんじん イングン しょ 動画 にんじん が	50 620 10 2 3 3 1 0 0.4 4 4 0 15 8 8 8 5 5 5 3 3 3 3 2 0.77 100 10 5 5 6 6 1.5 5 6 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1	酒でまま油 コール フロウ 皮 大根 ゴルール フロウ ス 大根 可が	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャベツコールの かけい かい	40 8 8 8 8 3 20 153 6 0 30 30 10 30 10 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
EU 0.6 k 100 N 数	キャペックの きゅうかん マックの まっと マックの からい かん かい かん かい かん かい かん かい かん	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 100 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	にんじん 森静 砂糖 しな か	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1.7 5 10 5 3 1.5 10 0.1 1	水 高野豆腐 編別 にんじん イングン しょ 動画 にんじん イングン しょ 動画 にんじん イングン しょ 動画 にんじん が	50 620 10 2 3 3 1 0 0.4 4 4 0 15 8 8 8 5 5 5 3 3 3 3 2 0.77 100 10 5 5 6 6 1.5 5 6 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1	酒でまま油 コール フロウ 皮 大根 ゴルール フロウ ス 大根 可が	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャベツコールの かかけ は かい	40 8 8 8 8 3 20 153 6 0 30 30 10 30 10 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
EU 0.6 k 100 N 数	キャッカの からいま風聴 大保しいカカが増 大保しいカカが増 大保しいカカが増 大保しいカカが増 オールバンチューマル・フリー・マカナナ カラールバンションカー・カラールの ロールバンチューダ バナーカーののレンションカー・カールのカーカー・カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー	40 10 4 1 8 05 20 10 03 6 100 30 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	にんさみ のはささみ が聴しています。 をおした。 をおした。 がしたでする。 の月15日(水) では、カンでは、カンでは、カンでは、カンでは、カンでは、カンでは、カンでは、カン	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1.7 5 10 5 3 1.5 10 0.1 1	水 高野豆腐 編別 にんじん イングンしょ 節本 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原	50 620 10 2 3 3 1 0 4 4 0 15 8 8 8 5 5 5 3 3 3 3 2 0 7 7 10 0 10 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	酒ごスキューリク皮 大根 ボール アース 大阪 アール アース 大阪 アール アース アース 大阪 アース	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャベツコールのというのでは、	40 8 8 8 8 0 3 20 153 6 0 30 30 10 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
EU 0.6 k 100 N 位	キャッカの からい	40 10 10 4 1 1 8 05 20 10 03 6 10 30 30 10 10 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	にんさみ を	8 10 2 1.5 1 0.5 3.5 1.5 10 0.3 1 1.5 10 1.5 3.5 1.5 10 0.5 3.5 1.5 10 0.5 3.5 2 1.5 10 12	水 高額野 豆腐 高額内 にんしん で しん で ルー で エ	50 620 10 2 3 3 1 0 .44 0 15 8 8 5 5 5 3 3 3 3 2 0.77 10 10 5 5 3 0.25 10 5 5 6 6 1.5 15 0.3 20 8 5 10 2	酒では、	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャヘツコールのドル・シング 大き かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい か	40 8 8 8 8 0 3 20 153 6 0 30 30 153 6 0 30 153 6 0 10 30 153 6 0 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1
EU 0.6 k 100 N 数	キャックの から	40 10 4 1 1 8 05 20 10 03 6 100 30 30 10 10 8 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	にんさみ 砂糖 かけ できる おに青銅ガム ア	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1 / 2.5 10 5 3 5 1.5 10 0.3 1 / 2.5 10 5 3 0.5 8 10 6 3 0.5 8 3 2 1.5 10 12 8 3	水 高野豆腐 高野豆腐 高野豆腐 高野豆腐 にんじん イングラウル糖 一 ロット 一 ロット 一 ロット 一 フット 一 ファー エ ボッラけ・牛乳 米 豚肉はあいん かりし ・ ス ・	50 62010233310440 15888553333320770 10 55 30251055661550 2085102151	酒ごスキュー は	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャーハッソール (大きな) 大きな (大きな) はいます (大きな) はいまする (大きな) はいます (大きな) はいますな) はいます (大きな) はいます (大きな) はいますな) はいます (大きな) はいますな) はいます (大きな) はいます (大きな) はいますな)	40 8 8 8 8 0 3 20 153 6 0 30 30 153 6 0 30 153 6 0 10 30 153 6 0 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1
EU 0.6 k 100 N 位	キャッカの からこれを は は いかで は は いかで かり は は いかで かり は は いかで かり は は いかで かり かり は い い り り り り り り り り り り り り り り り り	40 10 4 1 1 8 05 20 10 03 6 100 30 30 10 10 8 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	にんさみ を	8 10 2 1.5 1 0.5 3.5 1.5 10 0.3 1 1.5 10 1.5 3.5 1.5 10 0.5 3.5 1.5 10 0.5 3.5 2 1.5 10 12	水 高額野 豆腐 高額内 にんしん で しん で ルー で エ	50 6 20 10 2 3 3 1 0 4 4 0 15 8 8 8 5 5 5 3 3 3 3 2 0,77 100 10 5 5 6 1.5 5 0.3 20 8 5 10 2 1.5	酒ごスキュー は リク皮 大根 ボスカー は い ツ は い ツ は い ツ は い ツ は い ツ は い ツ は かりょり 大根の カー 大 内 カー は い ツ は かりょり は い ツ が カ フル ぼ 米 カ カ カ から かりょり は か から か	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャベツコールのシール マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マ	40 8 8 8 8 8 3 20 1.53 6 100 30 30 6 100 5 5 10 5 5 10 5 5 5 10 5 5 10 5 5 10 5 5 5 5
EU 0.6 k 100 N 位	キャックの かから できます からの にっています という はいます としょう かいま はいま はいま はいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま か	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 10 30 30 10 10 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	にんさみ 砂糖 かけ できる おに青銅ガム ア	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1 / 2.5 10 5 3 5 1.5 10 0.3 1 / 2.5 10 5 3 0.5 8 10 6 3 0.5 8 3 2 1.5 10 12 8 3	水 高野豆腐 高野豆腐 高野豆腐 高野豆腐 にんじん イングラウン酸 一 の	50 620 10 2 3 3 1 0.4 40 15 8 8 5 5 3 3 3 3 2 0.7 100 10 5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 10 2 1.5 1 0.5 10	酒ごスキュー は	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャーハッソール (大きな) 大きな (大きな) はいます (大きな) はいまする (大きな) はいます (大きな) はいますな) はいます (大きな) はいます (大きな) はいますな) はいます (大きな) はいますな) はいます (大きな) はいます (大きな) はいますな)	40 8 8 8 8 8 3 20 153 6 0 30 30 日はご飯 り和え 50 15 15 10 5 15 10 5 15 10 5 10 5 10
EU 0.6 k 100 N 位	キャッカの からこれを は は いかで は は いかで かり は は いかで かり は は いかで かり は は いかで かり かり は い い り り り り り り り り り り り り り り り り	40 10 4 1 1 8 05 20 10 03 6 100 30 10 10 8 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	にんさみ を	8 10 2 1.5 1 0.5 3 1.5 10 5 3 1.5 10 11 1	水 高額好 豆腐 高額内 にんしくしい 「はん で	50 62010233310440 1588855333332077 100 10 55 305105556.515.0 20851025.1 10.5 10.8	酒ごスキュー は からうし からうし からうし がい から からい から からい からい からい からい からい からい からい	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャベツコールのようがいない。 まっと はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし	40 8 8 8 8 8 3 20 153 6 0 30 30 10 30 10 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
EU 0.6 k 100 N 位	キャッカの からい	40 10 4 1 1 8 05 20 10 03 6 100 30 30 10 10 8 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	にんさみ 砂糖 かした さまま きた おに有強し水 ジョ ア    10月15日    10月15日	810 2 1.5 1 0.5 3 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1 1.5 1	水 高額内 ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	50 62010233310440 1588855333332070 10 55 32510556651550 20851025151 05 108560	酒ごスキン 大うな砂みしだ水 小に味水 フル 木みたが砂キ は 10月 17日 横 17日	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャーツート インジャー マック イング 大き かい	40 8 8 8 8 0 3 20 153 6 0 30 30 10 30 10 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
EU 0.6 k 100 N 数	キャックの からいま風聴 大根の力が増 大根の力が増 大根の力が増 大根の力が増 大根の力が増 大根の力が増 大田のカナナ カラールバンチュラダ カールのカナナ カラールがリッまはじッセネューと カールの カナナ カールの カナナ カールの カナナ カールの カナナ カールがリッまはじッセネール エールの カール カーム ににプラをシャスネット カット クトラー カット クトラー カット クトラー スター・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィ	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 10 0.3 6 10 30 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	にんさみ を	8 10 2 15 1 05 3 1.5 10 03 1/5 10 5 3 1.5 10 11 14 5 55 30 15 8 10 6 3 0.1 5 3 3 2 1.5 10 12 8 3 1.5 1 15 10	水 高額好 豆腐 高額内 にんしん で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	50 620 10 2 3 3 1 0.4 0 15 8 8 5 5 3 3 3 3 2 0.7 100 10 55 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 0.3 20 8 5 10 2 1.5 1 0.5 10 8 5	酒ごスキュー は い ツ た	0.5.5.2.1 40.5.1 1 1 2.2.0 30 210.6.10 30 8 4 8 2 5 7	キャベツコールのようがいない。 まっと はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし	40 8 8 8 8 0 153 6 6 0 30 30 15 15 10 30 15 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
EU 0.6 k 100 N 位	キャックの からいま風聴 大根のかめ 大根のかめ 大根のかめ 大根のかめ 大根のかめ 大根のかめ 大根のした 大根のかめ 大根のかめ 大根のかめ 大根のかめ 大根のかめ 大根のかめ 大根のかめ 大根のかめ 大根のかかめ 大根のかの カナナ からび かいり、 本はしい かいり、 本はしい かいり、 本はしい かいり、 ないり、 ないしい かいと では、 カカナナ からした。 カカナナ からした。 カカナナ からした。 カカナナ からした。 カカナナ からした。 カールの のした。 カールの のした。 カールの のした。 カールの のした。 カールの のした。 カールの のした。 カールの のした。 カールの のした。 カールの のした。 カールの のした。 カールの のした。 カールの のした。 カールの のした。 カールの のした。 カールの のした。 カールの のした。 カールの のした。 カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カールの カーの カーの カーの カーの カーの カーの カーの カー	40 10 4 1 1 8 0.5 20 10 0.3 6 10 0.3 6 10 30 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	にんさみ 経験	8 10 2 1.5 1 0.5 0.3 1/2 5 10 5 3 1.5 100 1 1	水 高野豆腐 高野豆腐 高野豆腐 高野豆腐 にんじん イングラウ 砂酒だし水 豚木状	50 620 10 2 3 3 1 0.4 0 15 8 8 5 5 3 3 3 3 2 0.7 100 10 55 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1.5 5 6 1	酒ごスキュー は	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャベツコールのようがいない。 まっと はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし	40 8 8 8 8 0 153 6 6 0 30 30 15 15 10 30 15 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
EU 0.6 k 100 N 位	キャッカの かから できます からん かいかい からい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい か	40 10 4 1 1 8 0.5 20 10 0.3 6 10 0.3 6 10 30 30 10 10 8 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	にんさみ を	8 10 2 1.5 1 0.5 3 3 1.5 10 10 10 6 3 3 1.5 10 10 6 3 3 1.5 10 10 6 10 0 3 0 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	水 高額好 豆腐 高額内 にんしん で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	50 62010233310440 1588855533332070 10 55 3251055665150 208510215105 1085606968	酒ごスキン 大うな砂みしだ水 小に味水 フル 木おたび砂珠 サウマ は 中 コー 大 肉 ブル ぼ 来 カ酒みしパ 大に強砂 かした 水 中 ロー トゥご は レー 大 肉 ブル ぼ 来 カ酒みしパ 大に鶏砂 野りょし 内	0.5.5.2.1 40.5.1 1 1 2.2.0 30 210.6.10 30 8 4 8 2 5 7	キャベツコールのようがいない。 まっと はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし	40 8 8 8 8 0 15 15 16 10 30 10 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
EU 06 (100 (100 (100 (100 (100 (100 (100 (	キャッカの かから できます からん かいかい からい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい か	40 10 4 1 8 0.5 20 10 0.3 6 10 0.3 6 10 0.3 6 10 0.3 6 10 0.3 6 10 0.3 6 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	にんさみ 砂糖 かく 音が かく きょう かん かい	8 10 2 1.5 1 0.5 3 1.5 10 10 1 1	水 高額好 豆腐 高額内 にんしん 大しん	50 62010233310440 1588855333332077 100 10 55 30251055665150 20 285 10 2 151 0.5 10 8 5 60 60 60 81 48	酒ごスキン 大うな砂みしだ水 小に味水 フル 木おたが砂キ は 10月 7 夕 煮 10月 7 夕 煮 10月 7 夕 水 10月 7 月 7 月 7 月 7 月 7 月 7 月 7 月 7 月 7 月 7	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャベツコールのようがいない。 まっと はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし	40 8 8 8 8 8 0.3 20 1.5 0.3 6 100 30 100 30 100 30 100 100 100 100 10
EU 06 (100 (100 (100 (100 (100 (100 (100 (	キャッカの かから できます からん かいかい からい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい か	40 10 4 1 1 8 0.5 20 10 0.3 6 10 0.3 6 10 30 30 10 10 8 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	にんさみ 砂糖 かく 音が かく きょう かん かい	8 10 2 1.5 1 0.5 3 3 1.5 10 10 5 3 3 1.5 10 10 6 3 0.1 5 3 3 3 2 1.5 10 10 6 10 0 3 0	水 高額好 豆腐 高額内 にんしん 大しん	50 62010233310440 1588855333332077 100 10 55 30251055665150 20 285 10 2 151 0.5 10 8 5 60 60 60 81 48	酒ごスキン 大うな砂みしだ水 小に味水 フル 木おたが砂キ は 10月 7 夕 煮 10月 7 夕 煮 10月 7 夕 水 10月 7 月 7 月 7 月 7 月 7 月 7 月 7 月 7 月 7 月 7	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	キャベツコールのようがいない。 まっと はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし はいまし	40 8 8 8 8 8 3 20 153 6 0 30 30 10 30 10 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10

10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
ごはん	ビビンバ風丼	ごはん	ごはん	肉うどん	焼きそば
鶏のつくね	粉ふき芋	チキン南蛮	鮭フライ	小松菜のお浸し	粉ふき芋
ほうれん草のごま和え	オムレツ	さつまいものサラダ	ひじきと豚ひき肉の五目煮	ちくわの磯辺揚げ	味噌汁
味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	チーズ	フルーツ
フルーツ	ジョア	オレンジ	フルーツ		
源氏パイ・牛乳	米粉ケーキ(手作り)・牛乳	おにぎりせんべい・牛乳	プリン(手作り)・牛乳	しらすとゆかりおにぎり(手作り)・牛	お菓子・牛乳
* 55		* 55	* 55	うどん 150	中華めん 100
親ミンチ 木焼豆腐 20 たまねぎ 15 れんこん 5 オモレひしき 0.5 オキレンじき 3 片栗粉 3 日みぞ 1 しょうゆ 2 砂糖 2 ほうれん草 45 にんしん 10 日こよ(すり) 1.5 砂糖 0.75 かか 1.25 砂糖 0.75 かかり 1.25 砂糖 0.75	米	<ul> <li>38内 60 月果粉 8 8 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7</li></ul>	## 60 小変物 5	中南 25	ウインナー 20 8 8 4 7 7 7 7 7 9 7 9 7 9 7 9 7 9 7 9 9 9 9
10月27日(月)	たまご 10 3 3 10月28日(火)	10月29日(水)	スキムミルク 2 10月30日(木)	10月31日(金)	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ハヤシライス	
南瓜コロッケ	鶏肉のコンフレーク焼き	マーボー厚揚げ	赤魚の照り焼き	ボイル野菜	
切干大根の煮物	中華和え	もやしときゅうりのおかかあえ	小松菜のサラダ	南瓜ババロア	
味噌汁	味噌汁	中華スープ	豚汁		
フルーツ	フルーツ	チーズ	りんご		
ぱりんこ・牛乳	マリー・ぼりぽり小魚・牛乳	ラスク(手作り)・牛乳	雪の宿・牛乳	ミニサラダ・牛乳	
* 55	* 55	* 55	* 55	米 55 牛肉 30	
かぼちゅ 55 豚ミンチ 15 たまねぎ 15 スキムミルク 7 パン粉 8 なたね油 3 ソーチャップ 2 切干大根 5 にらが部ピース 4 なただが出 1 切ボンサイフ 4 なたが出 1 切が上 2 があいたが 1 がありか 1 というか 2 25	## 1 15 によれぎ 100 かかめ 0.1 味噌 5 か 100 アルーツ缶 30	下部	赤魚 しょうゆ 3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	特別	

- ※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。
- ※献立にご家庭で食べていないものがありましたら、それまでに家庭内で普通量3回以上食べてみてください。
- ※フルーツは、みかん缶、パイン缶を予定しています。
- ※3時のおやつは手作りおやつ以外の日は、クッキーやせんべい等になります。年齢に応じたものを用意しています。 (ぽりぽり小魚・ばかうけ・ハッピーターンは、3歳児以上に提供します。)
- ※3時のおやつに牛乳が付きます。
- ※お夜食 午後6時00分 パン (黒糖パン等) 約80kcalを予定していますが、

都合により変更になる場合があります。

## ☆給食で使用するアレルギー食材について☆

マヨネーズ・・・(卵使用)

ごまドレッシング・・・(卵使用)

平天***(卵使用)

バター・・・(乳使用)

鶏ガラ・中華だし・・・(乳使用)

ホワイトソース・・・(乳使用)

スキムミルク・・・(乳使用)

コーンクリーム(粉末)・・・(乳使用)

プリンミックス・・・(乳使用)

コールスロードレッシング・・・(卵使用)かにかまぼこ…(卵使用)・甲殻類入り

ハム・ベーコン・・・(卵・乳使用)

タルタルソース・・・(卵使用)

オムレツ・・・(卵使用)

ロールパン・食パン・・・(乳使用)

米粉ケーキの素・・・(乳使用)

ババロリア...(乳使用)

シチュールウ・カレールウ・ハヤシルウ・・・(乳使用)