



早寝・早起き・朝ごはん

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

風邪やインフルエンザが流行しやすい季節になりました。風邪を予防するには、『栄養バランスのよい食事』『適切な運動』『十分な睡眠』が大切です。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣



①早寝早起きをしよう



②1日3回の食事をきちんととろう



③好き嫌いしないで食べよう



④手洗いうがいをしよう



⑤自分で料理をしてみよう



⑥おやつの取りすぎに気をつけよう

出典 イラスト『家庭とつながる！新食育ブック①～④』
少年写真新聞社刊

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



たんぱく質

肉類
魚介類

卵

大豆・大豆製品

牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE

多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel29-1662

食育センター Tel29-1663 昭和調理場 Tel22-6111 養正調理場 Tel28-1590 北栄北陵調理場 Tel27-8400

滝呂小学校 Tel22-0657 池田小学校 Tel22-0883 笠原中学校 Tel43-4165



12月



パックンからの野菜メモ

給食に登場する冬野菜を紹介するよ。全部知ってるかな？



☆冬野菜は、免疫力を高める効果があるよ。

☆冬野菜レンジャーのはたらきを4コマ漫画でチェック！！



僕は、パックン。
献立表に僕がついて
いる日は、いつもより野
菜をたくさん食べてほ
しいな。

冬野菜を使った給食メニューを作ってみよう！

キムチ鍋

【材料】 4人分

✿豚肉	100g
✿豆腐or焼き豆腐	100g(1/3丁)
✿キャベツ	160g(1/8個)
✿にんじん	80g(中1/2本)
✿にら	40g(1/3束)
✿乾燥きくらげ	1g (または、えのきだけ)
✿白菜キムチ	60g
✿赤みそ	大さじ1
✿濃口しょうゆ	小さじ1
✿みりん	小さじ1
✿中華スープの素	小さじ1/3
✿食塩	少々

【下準備】

- ①キャベツは角切り、にんじんは厚めのいちょう切り、にらは2cm幅に切っておく。
- ②きくらげは、茹で戻し、食べやすい大きさに切っておく。

【作り方】

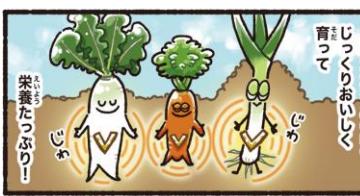
- ①鍋に水を少し入れ、豚肉を炒める。
- ②水、キャベツ、にんじんを入れて、加えて煮る。
- ③野菜が煮えたら、調味料と豆腐を加えて、味付けをし、最後ににらを加えたら完成。

※調味料は、入れる野菜の量で変わってきます。味見をしながら量を調節してください。
※野菜は、もやし、白菜、大根など冷蔵庫にある野菜でアレンジして作ってみてください。



◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

ふゆやさい
冬野菜レンジャー参上



◆今月の魚◆

<角切りの魚>	<丸ごと食べる魚>
8日(月)ぶり	2日(火)ししゃも
10日(水)たら	3日(水)味付け小魚
	17日(水)一食小魚(中)
	26日(金)わかさぎ

たじっこ給食

たじっこトマトスパゲッティ(トマト)
たじっこ大根サラダ(大根)
たじっこごはん(米)です。



令和7年12月

しょうがっこう もりつけず

食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
				
<p>1 ぶたにくのおろしかけ (たれべつづけ) みかん 〔主食〕むぎごはん とろろこんぶじる</p>	<p>2 やきしやも おひたし 〔主食〕むぎごはん みそおでん</p>	<p>3 たじっこだいこんサラダ フィッシュスナック カレーシチュー(乳)(じょきょしょく) 〔主食〕むぎごはん</p>	<p>4 あげどうふのやさいあんかけ (たれべつづけ) じゃがいものとさえ ぶたじる 〔主食〕もちげんまいごはん</p>	<p>5 ポイルやさい ハンバーグ (たれべつづけ) かぶのスープ 〔主食〕しょくパン(乳)(スライスチーズ(乳))</p>
<p>8 ちくわのおこのみあげ ぶりだいこん なめこのみそしる 〔主食〕むぎごはん(なつとう)</p>	<p>9 あつあげのごまみそかけ にびたし かきたまじる(じょきょしょく) 〔主食〕むぎごはん</p>	<p>10 ちゅうかサラダ たらのこうみあげ しょうゆラーメンスープ 〔主食〕いっしょくラーメン</p>	<p>11 ぶたどんのぐ わふうあえ ヨーグルト(乳) 〔主食〕たじっこごはん</p>	<p>12 チンゲンサイのサラダ かぼちゃのグラタン(乳) ミネストローネ 〔主食〕くろコッペパン(乳)</p>
<p>15 ▲かきあげ(ノンエッグ) にんじんのきんぴら しろみそしる 〔主食〕むぎごはん</p>	<p>16 ちゅうかあえ はるまき キムチなべ 〔主食〕むぎごはん</p>	<p>17 ぶたにくのしょうがだれかけ いそかあえ とりだんごじる 〔主食〕もちげんまいごはん</p>	<p>18 とりにくのねぎだれかけ さといもとあつあげのもの みぞれじる 〔主食〕むぎごはん</p>	<p>19 イタリアンサラダ チョコタフィ クリームに(乳)(じょきょしょく) 〔主食〕しょくパン(乳)</p>
<p>22 かぼちゃのそぼろあんかけ (たれべつづけ) ゆずゼリー すのもの ごもくじる 〔主食〕たじっこごはん</p>	<p>23 ブロッコリーサラダ クリスマスデザート スパイシーチキン 〔主食〕ピラフ</p>	<p>24 ごぼうサラダ いかのレモンソースかけ たじっこトマトスパゲッティ 〔主食〕こがたコッペパン(乳)</p>	<p>25 あつやきたまご ひじきのために 〔主食〕むぎごはん</p>	<p>26 わかさぎのからあげ ごまあえ 〔主食〕むぎごはん(のりふりかけ)</p>

令和7年12月予定献立表

食育センター 養正調理場

日	献立名			6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう)						
	曜日	しゅしょく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	血や肉になるもの		体の動きを整えるもの		熱や力のものになるもの	
					肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
1 月	1 月	むぎごはん	ぶたにくのおろしかけ	だいすのにもの とろろこんぶじる みかん	豚肉 大豆 鶏肉 ※フレーク節 ※とうろ昆布	※牛乳 ※とうろ昆布	にんじん 冷凍さやいんげん こまつな	しょうが だいこん ごぼう はくさい えのきだけ ※みかん	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
2 火	2 火	むぎごはん	やきししゃも	みそおでん おひたし	※ちくわ ※小玉はんべん ※フレーク節 ※赤みそ	※牛乳 ※ししゃも	にんじん ほうれんそう	だいこん きゅうり もやし	※麦ごはん ※三角こんにゃく 里芋 ※上白糖	※なたね油
3 水	3 水	カレーライス (むぎごはん・カレーシチュー(乳))		フィッシュスナック たじっこだいこんサラダ	豚肉	※牛乳 ※チーズ ※味付け小魚 ※青のり粉	にんじん だいこんの葉	たまねぎ にんにく しょうが れんこん だいこん	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※上新粉	※なたね油 ※有塩バター ※青じそドレ
4 木	4 木	もちげんまいごはん	あげどうふのやさいあんかけ	じゃがいものとさあえ ぶたじる	※揚げ出し豆腐 ※かつお削り節 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※板こんにゃく	※なたね油
5 金	5 金	セルフハンバーガー ^{(しょくパン(乳)・ハンバーグ・ボイルやさい・スライスチーズ(乳)(小中))}		かぶのスープ	※ハンバーグ 鶏肉	※牛乳 ※スライスチーズ(小中)	にんじん かぶの葉	キャベツ たまねぎ 白かぶ エリンギ	※食パン ※上白糖 さつまいも	※なたね油
8 月	8 月	むぎごはん (なつとう(小中))	ちくわのおこのみあげ	ぶりだいこん なめこのみそしる	※焼き竹輪 ※粉かつお ※ぶり ※赤みそ ※白みそ ※納豆(小中)	※牛乳 ※青のり粉 ※煮干し	冷凍さやいんげん	※紅しょうが だいこん しょうが なめこ はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 ※でん粉 里芋	※なたね油
9 火	9 火	むぎごはん	あつあげのごまみそかけ	にびたし かきたまじる	※冷凍厚揚げ ※粒状大豆 ※赤みそ ※オイルソナ ※冷凍液卵 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳 わかめ	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま
10 水	10 水	しょうゆラーメン (いっしょくラーメン・ しょうゆラーメンスープ)	たらのこうみあげ	ちゅうかサラダ あおりんごグミ(中)	豚肉 ※なると ※たら	※牛乳	チンゲンサイ ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ ※ジンジャー もやし レタス 冷凍コーン	※一食ラーメン ※上新粉 ※でん粉 ※青りんごグミ(中)	※なたね油 ※中華ドレ
11 木	11 木	ぶたどん (たじっこごはん・ぶたどんのぐ)		わふうあえ ふのすまじる ヨーグルト(乳)	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ ※ヨーグルト	冷凍さやいんげん ほうれんそう みつば	しょうが たまねぎ もやし とうがん しめじ	米 ※糸こんにゃく ※上白糖 ※ふ	※なたね油 ※和風ドレ
12 金	12 金	くろコッペパン(乳)	かぼちゃのグラタン(乳)	チンゲンサイのサラダ ミネストローネ	※オイルソナ 豚肉	※牛乳 ※粉チーズ	かぼちゃ チンゲンサイ バブリカ黄 にんじん ※カットドマト	にんにく たまねぎ キュウリ キヤウリ	※黒コッペパン ※エルボマカロニ ※小麦粉 ※パン粉 じゃがいも	※有塩バター ※なたね油 ※コルスローデ ※オリーブ油
15 月	15 月	むぎごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	にんじんのきんぴら しろみそしる	※半月スライスちくわ 豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※白みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん さつまいも ※小麦粉 ※糸こんにゃく ※上白糖	※なたね油
16 火	16 火	むぎごはん	はるまき	キムチなべ ちゅうかあえ	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※はるまき	※牛乳	にんじん にら チンゲンサイ バブリカ赤	キャベツ 千切りくらげ ※キムチ 大豆もやし	米 麦 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
17 水	17 水	もちげんまいごはん	ぶたにくのしょうがだれかけ	いそかあえ とりだんごじる いっしょくこざかな(中)	豚肉 ※鶏だんご ※フレーク節	※牛乳 ※焼ばらのり ※一食小魚(中)	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ はくさい 根深ねぎ	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
18 木	18 木	むぎごはん	とりにくのねぎだれかけ	さといもとあつあげのにもの みぞれじる	鶏肉 ※冷凍厚揚げ 豚肉 ※雪だるま型かまぼこ ※フレーク節	※牛乳	冷凍さやいんげん	しょうが 根深ねぎ だいこん はくさい えのきだけ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 里芋	※なたね油
19 金	19 金	しょくパン(乳)	クリームに(乳)	チヨコタフィ イタリアンサラダ	鶏肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※チーズ	かぶの葉 にんじん こまつな	白かぶ カリフラワー たまねぎ だいこん キュウリ	※食パン ※小麦粉 ※上白糖	※有塩バター ※なたね油 ※イタリアンドレ
22 月	22 月	たじっこごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ	すのもの ごもくじる ゆずゼリー	豚肉 鶏肉 ※冷凍角切り豆腐	※牛乳 わかめ ※だしこんぶ	かぼちゃ	しょうが キャベツ キュウリ ごぼう しめじ 根深ねぎ	米 ※上新粉 ※上白糖 ※でん粉 ※ゆずゼリー	※なたね油
23 火	23 火	ピラフ	スペイシーチキン	プロッコリーサラダ アルファベットマカロニスープ クリスマスデザート	鶏肉 豚肉 ※白いんげん豆	※牛乳	にんじん プロッコリー バブリカ赤	冷凍コーン にんにく だいこん たまねぎ	米 麦 ※ABCマカロニ じゃがいも ※クリスマスデザート	※なたね油 ※玉ねぎドレ
24 水	24 水	たじっこトマトスパゲッティ こがたコッペパン(乳)	いかのレモンソースかけ	ごぼうサラダ	※オイルソナ ※いか短冊	※牛乳	にんじん ※トマトピューレ トマト	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 セロリ しょうが にんにく レモン ごぼう レタス	※小型コッペパン ※スパゲッティ ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※シーザードレ
25 木	25 木	むぎごはん	あつやきたまご	ひじきのいために さつまいものみそしる	※卵 豚肉 ※オイルソナ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※ひじき ※煮干し	冷凍さやいんげん	※紅しょうが ※たけのこ水煮 たまねぎ 冷凍コーン だいこん はくさい 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 さつまいも	※なたね油
26 金	26 金	むぎごはん (のりふりかけ)	わかさぎのからあげ	としとりのにもの ごまあえ	※冷凍厚揚げ 鶏肉 ※フレーク節 ※わかさぎ	※牛乳 ※糸こんぶ ※のりふりかけ	にんじん チンゲンサイ	だいこん ※たけのこ水煮 干し椎茸 しょうが はくさい	※麦ごはん 里芋 ※上白糖 ※三温糖 ※上新粉 ※でん粉	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

日	12月1日 月	12月2日 火	12月3日 水	12月4日 木	12月5日 金	12月8日 月	12月9日 火	12月10日 水	12月11日 木	12月12日 金										
献立及び材料	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	もちげんまいごはん	しょくパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん	ラーメン	たじっこごはん	くろコッペパン(乳)										
	米 81	※麦ごはん 88	米 81	米 81	※食パン 55	※麦ごはん 88	米 81	※一食ラーメン 200	米 90	※黒コッペパン 55										
	麦 9	牛乳	麦 9	もち玄米 9	牛乳	牛乳	麦 9	牛乳	牛乳	牛乳										
	牛乳	※牛乳 206	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206										
	※牛乳 206	やきししゃも	※牛乳 206	※牛乳 206	ハンバーグ	ちくわのこのみあげ	※牛乳 206	じょうゆラーメンスープ	ぶたどんのぐ	かぼちゃのグラタン(乳)										
	ぶたにくのおりしかけ	※ししゃも 34	カレーシャュー(乳)	あげどうふのやさいあんかけ	※ハンバーグ 60	※焼き竹輪 25	あつあけのごまみそかけ	豚肉 10	豚肉 40	※オイルツナ 20										
	豚肉 45	※なたね油 1	じゃがいも 40	※揚げ出し豆腐 大 65	※なたね油 1.2	※紅しょうが 0.5	※冷凍厚揚げ 50	しょうが 0.5	しょうが 0.5	にんにく 0.3										
	しょうが 0.5	みそあでん	たまねぎ 50	※なたね油 5	たれべつづけ	※青のり粉 0.2	※なたね油 1	にんにく 0.3	※みりん 0.5	※白ワイン 0.5										
	※しょうゆ 0.5	※三角こんにゃく 20	にんじん 20	たれべつづけ	※ケチャップ 5	※粉かつお 0.2	※粒状大豆 2	キヤベツ 20	※しょうゆ 0.5	※エルボマカロニ 2										
	※酒 2	※ちくわ 25	豚肉 20	たまねぎ 10	※ウスターーソース 0.8	※小麦粉 7	※白すりごま 1	※メンマ 15	※酒 2	かぼちゃ 35										
	※なたね油 1	里芋 25	※なたね油 0.5	ピーマン 5	※上白糖 0.1	※なたね油 3	※白ごま 1	※なると 8	※なたね油 1	たまねぎ 35										
	たれべつづけ	※小玉はんぺん 25	にんにく 0.5	※しょうゆ 1.5	水 1	ぶりだいこん	※上白糖 1.5	もやし 20	※小麦粉 2.5	※小麦粉 2.5										
	だいこん 18	だいこん 45	しょうが 1	※液体かつおだし 0.2	ボイルやさい	※ぶり 25	※しょうゆ 1	チングンサイ 10	冷凍さやいんげん 3	※有塩パター 2.5										
	※しょうゆ 2	にんじん 15	※小麦粉 5	※みりん 1	キヤベツ 35	だいこん 30	※みりん 4	※液体ラーメンスープの素 8	※系こんにゃく 5	※牛乳 20										
	※みりん 1	※フレーク節 1	※有塩バター 5	※上白糖 0.5	にんじん 10	※冷凍さやいんげん 5	※酒 3	※鶏ガラスープ 0.3	※上白糖 0.6	※パン粉 1										
	※上白糖 0.05	※赤みそ 5	※カレー粉 0.5	※でん粉 0.3	塩コショウ 0.1	しょうが 0.5	※赤みそ 2	※しょうゆ 0.5	※みりん 0.8	※粉チーズ 3										
	※液体かつおだし 0.3	※上白糖 2	※チーズ 2	水 10	※洋風スープの素 0.5	※酒 1	※でん粉 0.2	※なたね油 0.5	※しょうゆ 2	※白ワイン 0.5										
	※でん粉 0.2	※みりん 1.5	※洋風スープの素 1	じゃがいものとさあえ	かぶのスープ	※みりん 1	水 3	塩コショウ 0.01	※液体かつおだし 0.5	※洋風スープの素 0.3										
	水 5	※酒 1	※しょうゆ 3	じゃがいも 30	鶏肉 10	※しようゆ 1.5	水 120	水 10	塩コショウ 0.2											
	だいのもの	水 30	※ウスターーソース 4	※淡口しょうゆ 0.5	たまねぎ 20	※しようゆ 1	にびたし													
	大豆 12	おひたし	※ケチャップ 5	※上白糖 0.3	白かぶ 15	※しようゆ 1.5	はくさい 30	たらのこうみあげ	わふうあえ	※なたね油 1										
	にんじん 8	きゅうり 15	※牛乳 20	こまつな 20	かぶの葉 3	※でん粉 0.05	こまつな 20	たらのこうみあげ	わふうあえ	アルミカップ 1										
	冷凍さやいんげん 5	ほうれんそう 15	オールスパイス 0.02	※しょうゆ 1	さつまいも 15	※オイルツナ 5	にんにく 0.2	もやし 25	チングンサイのサラダ											
	ごぼう 7	もやし 20	クローブ 0.02	※上白糖 0.5	エリンギ 10	※液体かつおだし 0.3	なめこのみそしる	※和風ドレ 5	チングンサイ 25											
	※しょうゆ 1.2	※しょうゆ 1.5	ナツメグ 0.02	※液体かつおだし 0.3	※コンソメ 0.8	※液体かつおだし 0.3	里芋 15	※液体かつおだし 0.3	※和風ドレ 5	チングンサイ 25										
	※上白糖 0.5	※上白糖 0.5	ロリエ 0.01	※かつお削り節 0.5	※しょうゆ 0.8	※液体かつおだし 0.3	※しょうゆ 1	※コチジャン 0.3	ふのすまじる	きゅうり 20										
	※液体かつおだし 0.2	※みりん 0.5	塩コショウ 0.1	水 2	塩コショウ 0.1	※液体かつおだし 0.3	※上白糖 0.3	※上白糖 1	※系かまぼこ 10	※コールスロードレ 5										
	※みりん 1	水 10	50	ぶたじる	※なたね油 1	※液体かつおだし 0.3	※上白糖 0.3	※酒 2	※系かまぼこ 10	ミネストローネ										
	とろろこんぶじる		フィッシュスナック	豚肉 15	水 110	※液体かつおだし 0.3	※上白糖 0.3	※新粉 2	しめじ 10	キヤベツ 25										
	鶏肉 10		※味付け小魚 2	ごぼう 12	スライスチーズ(乳)(小中) 15	※液体かつおだし 0.3	※上白糖 0.3	※でん粉 4	みつば 5	じゃがいも 20										
	はくさい 20		※上新粉 2	にんじん 10	※スライスチーズ 15	※液体かつおだし 0.3	※上白糖 0.3	※なたね油 5	豚肉 10											
	えのきたけ 10		れんこん 25	だいこん 20		※液体かつおだし 0.3	※上白糖 0.3	※なたね油 2	ちゅうかサラダ											
	こまつな 10		※食塩 0.1	※板こんにゃく 8		※液体かつおだし 0.3	※上白糖 0.3	※なたね油 10	※なたね油 1											
	※フレーク節 2		※青のり粉 0.15	※なたね油 4	根深ねぎ 10	※液体かつおだし 0.3	※上白糖 0.3	※新粉 10	※なたね油 1											
※しょうゆ 1		たじっこだいこんサラダ	※赤みそ 8	※煮干し 2	※液体かつおだし 0.3	※上白糖 0.3	※中華ドレ 5	ヨーグルト(乳) 65												
※白しょうゆ 1.8		だいこん 25	水 110		※液体かつおだし 0.3	※上白糖 0.3	※ヨーグルト 65	※ヨーグルト 65												
※食塩 0.1		冷凍コーン 10			※液体かつおだし 0.3	※上白糖 0.3		※ヨーグルト 65												
※とろろ昆布 1.35		だいこんの葉 15			※液体かつおだし 0.3	※上白糖 0.3		※ヨーグルト 65												
水 110		※青じそドレ 4			※液体かつおだし 0.3	※上白糖 0.3		※ヨーグルト 65												
みかん																				
※みかん 60																				
エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分									
中学生	646	1.5	627	2.2	701	2.2	625	1.6	586	3.1	688	2.4	636	1.7	614	3.4	634	1.8	623	2.4

日	12月15日 月	12月16日 火	12月17日 水	12月18日 木	12月19日 金	12月22日 月	12月23日 火	12月24日 水	12月25日 木	12月26日 金
献立及び材料	むぎごはん	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	しょくパン(乳)	たじっこごはん	ピラフ	こがたコッペパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん
	※麦ごはん 88	米 81	米 81	※麦ごはん 88	※食パン 55	米 90	米 72	※小型コッペパン 30	米 81	※麦ごはん 88
	牛乳	麦 9	もち玄米 9	牛乳	牛乳	牛乳	麦 8	牛乳 206	牛乳	牛乳 206
	※牛乳 206	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	塩コショウ 0.3	※牛乳 206	牛乳	牛乳 206
	▲かきあげ(ノンエッグ)	※牛乳 206	※牛乳 206	とりにくのねぎだれかけ	クリームに(乳)	かぼちゃのそぼろあんかけ	※洋風スープの素 0.1	たじっこトマトスパゲッティ	※牛乳 206	としとりのもの
	※半月スライスちくわ 15	キムチナベ	ぶたにくのしうがだれかけ	鶏肉 50	鶏肉 20	かぼちゃ 40	※酒 1	※スパゲッティ 35	あつやきたまご	※冷凍厚揚げ 40
	さつまいも 20	豚肉 25	豚肉 50	※酒 2	白かぶ 20	※上新粉 4	冷凍コーン 10	※オイルツナ 15	※卵 60	鶏肉 10
	たまねぎ 30	※冷凍角切り豆腐 20	しょうが 1	※しょうゆ 1	かぶの葉 3	※なたね油 5	にんじん 10	にんじん 20	豚肉 10	だいこん 50
	ごぼう 10	キャベツ 40	※しょうゆ 0.5	※しょうが 1	カリフラワー 20	たれべつづけ	※洋風スープの素 0.3	里芋 15	※マッシュルーム水煮 10	※マッシュルーム水煮 10
	※食塩 0.2	にんじん 20	※酒 2	※なたね油 1	たまねぎ 30	豚肉 15	塩コショウ 0.2	※たけのこ水煮 6	※たけのこ水煮 6	にんじん 20
	※小麦粉 15	にら 10	※なたね油 1	根深ねぎ 3	にんじん 10	※液体かつおだし 0.3	※洋風スープの素 1	※たけのこ水煮 10	※たけのこ水煮 10	にんじん 20
	※ベーキングパウダー 0.2	千切きくらげ 0.3	※しょうゆ 2	※しょうゆ 1.5	※チーズ 2	※新粉 0.3	※酒 1.5	※白しようゆ 2	※白しようゆ 2	にんじん 20
	※なたね油 4	※キムチ 15	※みりん 1	※上白糖 1	※牛乳 30	※洋風スープの素 1.5	※酒 1	※新粉 10	※新粉 10	にんじん 20
	にんじんのきんぴら 10	※赤みそ 3	※上白糖 0.5	※酢 1	※有塩バター 4	水 5	水 5	水 110	水 110	にんじん 20
	豚肉 10	※しょうゆ 2	※みりん 1	※でん粉 0.2	※小麦粉 4	※洋風スープの素 1.5	水 5	水 5	水 110	にんじん 20
	にんじん 25	※みりん 1	※でん粉 0.3	水 5						