



#### うらわポポロ保育園

完了食

						完了食
П	曜日	午前おやつ	亙	<b>社</b> 食	- 午後おやつ	エネルギー
П	唯口	干削あべり	献立名	材料	一大後のでう	たんぱく質
1	0	牛乳	ご飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮	米 玉子 鶏肉 大根 人参 青ネギ さつま芋	牛乳 鉄強化チーズ	444kca1
	月	せんべい	さつま芋とコーン炒め みそ汁	コーン 玉ねぎ カットワカメ	黄桃寒天	18. 3g
2	als:	牛乳	ご飯 豚肉のケチャップソース焼き	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参	牛乳	466kcal
	火	ビスケット	玉子とかぶのサラダ みそ汁	なす しめじ	ジャムおから蒸しパン	19. 0g
3		牛乳	ご飯 鶏肉と豆腐の和風煮	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 ツナフレーク缶	牛乳 ウェハース	492kcal
	水		ツナともやしのおかか炒め スープ	もやし チンゲン菜 花かつお じゃが芋  カットワカメ	きなこさつま芋スティック	19. 3g
		牛乳	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き	米 鮭 玉ねぎ コーン 小松菜 豚肉 人参	牛乳	478kcal
4	木		炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	粉とうふ 油揚げ かぶ ヨーグルト	野菜チヂミ	20. 9g
		牛乳	《イベント給食》冬野菜カレー	W mich 5 # 7 L 2   1 A = m	牛乳	524kca1
5	金		ポテトサラダーアップルゼリー	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー  じゃが芋 きゅうり アップルジュース 粉寒天	レーズン甘食風	15. 5g
				米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 玉ねぎ 三色ピーマン 切干大根 豚肉 人参 すり胡麻 かぶ		438kca1
6	±	牛乳	ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き		牛乳	
			切干大根の煮物 みそ汁 洋なし	焼ふ 洋なし	牛乳寒天	15. 7g
8	月	牛乳	ご飯 白糸タラのから揚げ	ハーロハック 立ねと はりががす かはりに	牛乳	505kcal
		せんべい	かぼちゃ煮 豚汁 黄桃	インゲン 豚肉 なす 人参 黄桃	さつま芋の炊き込みご飯	16. 3g
9	火	牛乳	チキンハヤシライス	1 MM 24C 2211 (1 H 7.12)	牛乳	490kcal
Ů	^	ビスケット	白菜と人参のサラダ みかん	グリンピース 白菜 人参 みかん	メロンパン	18.8g
10	ţ	牛乳	ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮	米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ	牛乳	571kcal
10	水	せんべい	かぼちゃのごまがらめ みそ汁	かぼちゃ いり胡麻 もやし 玉子	玉子とじ鶏うどん	25. 5g
		牛乳	おかか混ぜご飯 照り焼きチキン	  米 花かつお 鶏肉 チンゲン菜 玉子 じゃが芋	牛乳	487kcal
11	木	ビスケット	  玉子とじゃが芋のサラダーみそ汁	人参 かぶ しめじ	ミルクパン	18. 1g
		牛乳	ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き	米 ふりかけ 助宗タラ パセリ キャベツ 豚肉	牛乳	503kcal
12	金		厚揚げのおでん風 みそ汁 バナナ	厚揚げ 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ バナナ	白くま風寒天	21. 7g
		牛乳	鶏肉のみそにゅうめん		牛乳	500kcal
13	±			ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 万能ねぎ  さつま芋 あおさ粉 ヨーグルト		
			さつま芋のあおさ炒め ヨーグルト		切干大根のおにぎり	21. 0g
15	月	牛乳	ご飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮	米 玉子 鶏肉 大根 人参 青ネギ さつま芋 コーン 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 鉄強化チーズ	444kcal
			さつま芋とコーン炒め、みそ汁	1 2 ±486 3371 7337	黄桃寒天	18. 3g
16	火	牛乳	ご飯 豚肉のケチャップソース焼き 	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参	牛乳	403kcal
		ビスケット	玉子とかぶのサラダ みそ汁	なす しめじ	ジャムおから蒸しパン	18. 4g
17	水	牛乳	ご飯 鶏肉と豆腐の和風煮	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 ツナフレーク缶 もやし チンゲン菜 花かつお じゃが芋	牛乳 ウェハース	492kcal
.,	,,,	せんべい	ツナともやしのおかか炒め スープ	カットワカメ	きなこさつま芋スティック	19.3g
18	木	牛乳	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き	米 鮭 玉ねぎ コーン 小松菜 豚肉 人参 粉とうふ 油揚げ かぶ ヨーグルト	牛乳	478kcal
10		ビスケット	炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト		野菜チヂミ	20.9g
10	^	牛乳	冬野菜カレー	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー	牛乳	518kcal
19	金	せんべい	  ポテトサラダ バナナ	じゃが芋 きゅうり バナナ	レーズン甘食風	15. 6g
		牛乳	ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き	米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 玉ねぎ ピーマン 切干大根 豚肉 人参 すり胡麻 かぶ 焼ふ 洋なし	牛乳	440kcal
20	土	ビスケット	切干大根の煮物 みそ汁 洋なし		牛乳寒天	15. 7g
		牛乳	《イベント給食》ご飯 白糸タラのから揚げ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 茹小豆缶 豚肉 なす 人参 オレンジ	牛乳	499kca1
22	月		冬至かぼちゃ 豚汁 オレンジ		さつま芋の炊き込みご飯	16. 0g
		牛乳	チキンハヤシライス	W 76th TL 20 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	牛乳	490kca1
23	火			米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー  グリンピース 白菜 人参 みかん		
			白菜と人参のサラダーみかん		メロンパン	18. 8g
24	水	牛乳	ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮	米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ かぼちゃ いり胡麻 もやし 玉子	牛乳	571kcal
			かぼちゃのごまがらめ みそ汁		玉子とじ鶏うどん	25. 5g
25	木	牛乳	《イベント給食》トナカイライス ローストチキン	米 花かつお ウインナー 鶏肉 にんにく  玉ねぎ チンゲン菜 玉子 じゃが芋 人参 かぶ	《イベントおやつ》牛乳	527kcal
		ビスケット	玉子とじゃが芋のサラダ スープ りんご	しめじ りんご	チーズケーキ	19. 1g
26	金	牛乳	ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き	米 ふりかけ 助宗タラ パセリ キャベツ 豚肉 厚揚げ 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ	牛乳	503kcal
	***	せんべい	厚揚げのおでん風 みそ汁 バナナ	バナナ	白くま風寒天	21. 7g
27	+	牛乳	鶏肉のみそにゅうめん	ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 万能ねぎ	牛乳	500kcal
27	±	ビスケット	さつま芋のあおさ炒め ヨーグルト	さつま芋 あおさ粉 ヨーグルト	切干大根のおにぎり	21. 0g
00	1					
29	月			休園		
30	火					
31	水					
		<u> </u>			坐恙十 :	· 養海 綾子
					不食工 /	戈四 修丁

## 2025



## 12月の献立



#### うらわポポロ保育園

乳児食

		Т			1	孔尤艮
日	曜日	午前おやつ	昼	T	午後おやつ	エネルギー
			献立名	材料		たんぱく質
1	月	牛乳	ご飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮	米 玉子 鶏肉 大根 人参 青ネギ さつま芋 コーン 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 鉄強化チーズ	452kcal
			さつま芋とコーン炒め、みそ汁	コーン 玉ねさ カットラカス	黄桃寒天	18. 4g
2	火	牛乳	ご飯 豚肉のケチャップソース焼き	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参	牛乳	470kca1
		ビスケット	玉子とかぶのサラダ みそ汁	なす しめじ	ジャムおから蒸しパン	19. 1g
3	水	牛乳	ご飯 鶏肉と豆腐の和風煮	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 ツナフレーク缶 もやし チンゲン菜 花かつお じゃが芋	牛乳 ウエハース	494kcal
		せんべい	ツナともやしのおかか炒め スープ	カットワカメ	きなこさつま芋スティック	19. 4g
4	木	牛乳	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き	米 鮭 玉ねぎ コーン 小松菜 豚肉 人参	牛乳	486kcal
	<b>/</b>  \	ビスケット	炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	粉とうふ 油揚げ かぶ ヨーグルト 	野菜チヂミ	21. 0g
5	金	牛乳	《イベント給食》冬野菜カレー	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー じゃが芋 きゅうり	牛乳	535kcal
J		せんべい	ポテトサラダ アップルゼリー	アップルジュース 粉寒天	レーズン甘食風	15. 6g
6	±	牛乳	ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き	米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 玉ねぎ 三色ピーマン 切干大根 豚肉 人参	牛乳	446kcal
"		ビスケット	切干大根の煮物 みそ汁 洋なし	すり胡麻 かぶ 焼ふ 洋なし	牛乳寒天	15. 8g
8	п	牛乳	ご飯 白糸タラのから揚げ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ	牛乳	513kcal
0	月	せんべい	かぼちゃ煮 豚汁 黄桃	インゲン 豚肉 なす 人参 黄桃	さつま芋の炊き込みご飯	16. 4g
	J.	牛乳	チキンハヤシライス	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶	牛乳	494kcal
9	火	ビスケット	白菜と人参のサラダ みかん	ハヤシルー グリンピース 白菜 人参 みかん	メロンパン	18. 9g
		牛乳	ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮	米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ	牛乳	573kcal
10	水	せんべい	  かぼちゃのごまがらめ みそ汁	かぼちゃ いり胡麻 もやし 玉子	玉子とじ鶏うどん	25. 6g
		牛乳	おかか混ぜご飯 照り焼きチキン	│   米 花かつお 鶏肉 チンゲン菜 玉子	牛乳	495kcal
11	木		玉子とじゃが芋のサラダーみそ汁	じゃが芋 人参 かぶ しめじ	ミルクパン	18. 2g
		牛乳	ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き	米 ふりかけ 助宗タラ パセリ キャベツ 豚肉	牛乳	514kcal
12	金		厚揚げのおでん風 みそ汁 バナナ	厚揚げ 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ バナナ	白くま風寒天	21. 8g
		牛乳	鶏肉のみそにゅうめん		4乳	504kcal
13	±			ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ  万能ねぎ さつま芋 あおさ粉 ヨーグルト		
-			さつま芋のあおさ炒め ヨーグルト		切干大根のおにぎり	21. 1g
15	月	牛乳	ご飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮	米 玉子 鶏肉 大根 人参 青ネギ  さつま芋 コーン 玉ねぎ カットワカメ	牛乳 鉄強化チーズ	452kca1
-			さつま芋とコーン炒め、みそ汁	2 2 3 7 2 2 2 3 7 1 3 3 7	黄桃寒天	18. 4g
16	火	牛乳	ご飯 豚肉のケチャップソース焼き	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参なす しめじ	牛乳	449kca1
			玉子とかぶのサラダ みそ汁		ジャムおから蒸しパン	18. 5g
17	水	牛乳	ご飯 鶏肉と豆腐の和風煮	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 ツナフレーク缶  もやし チンゲン菜 花かつお じゃが芋	牛乳 ウェハース	494kcal
	-,`		ツナともやしのおかか炒め スープ	カットワカメ	きなこさつま芋スティック	19. 4g
18	木	牛乳	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き	米 鮭 玉ねぎ コーン 小松菜 豚肉 人参	牛乳	486kcal
		ビスケット	炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	粉とうふ 油揚げ かぶ ヨーグルト	野菜チヂミ	21. 0g
19	金	牛乳	冬野菜カレー	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆乳	牛乳	529kcal
		せんべい	ポテトサラダ バナナ	カレールー じゃが芋 きゅうり バナナ	レーズン甘食風	15. 7g
20	±	牛乳	ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き	米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 玉ねぎ  ピーマン 切干大根 豚肉 人参 すり胡麻 かぶ	牛乳	448kcal
20	_	ビスケット	切干大根の煮物 みそ汁 洋なし	焼ふ 洋なし	牛乳寒天	15. 8g
22	月	牛乳	《イベント給食》ご飯 白糸タラのから揚げ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ	牛乳	507kcal
	л	せんべい	冬至かぼちゃ 豚汁 オレンジ	茹小豆缶 豚肉 なす 人参 オレンジ	さつま芋の炊き込みご飯	16. 1g
22	,ı.	牛乳	チキンハヤシライス	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶	牛乳	494kcal
23	火	ビスケット	白菜と人参のサラダ みかん	ハヤシルー グリンピース 白菜 人参 みかん	メロンパン	18. 9g
		牛乳	ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮	米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ	牛乳	573kcal
24	水	せんべい	かぼちゃのごまがらめ みそ汁	かぼちゃ いり胡麻 もやし 玉子	玉子とじ鶏うどん	25. 6g
		牛乳	《イベント給食》トナカイライス ローストチキン	米 花かつお ウインナー 鶏肉 にんにく	《イベントおやつ》牛乳	535kcal
25	木	ビスケット	  玉子とじゃが芋のサラダ スープ りんご	玉ねぎ チンゲン菜 玉子 じゃが芋 人参 かぶ  しめじ りんご	チーズケーキ	19. 2g
	金	牛乳	ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き	米 ふりかけ 助宗タラ パセリ キャベツ 豚肉	牛乳	514kcal
26			厚揚げのおでん風 みそ汁 バナナ	厚揚げ 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ バナナ	白くま風寒天	21. 8g
$\vdash$	±	牛乳	鶏肉のみそにゅうめん		4乳	504kcal
27			さつま芋のあおさ炒め ヨーグルト	ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ  万能ねぎ さつま芋 あおさ粉 ヨーグルト	サイン 切干大根のおにぎり	21. 1g
$\vdash$		こハソット	こっちていめいこがめ コーノルド	<u> </u>	ガース似のおにさり	41. Ig
29	月					
$\vdash$						
30	火					
31	水					
						.n.,
						浅海 绕之

### 2025



# 12月の献立



#### うらわポポロ保育園 幼児食

					幼児食
П	曜日	昼食 午後おやつ			
	唯口	献立名	材料	一一技のピラ	たんぱく質
1	0	ご飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮	米 玉子 鶏肉 大根 人参 青ネギ さつま芋	牛乳 鉄強化チーズ	537kcal
1	月	さつま芋とコーン炒め みそ汁	コーン 玉ねぎ カットワカメ	黄桃寒天	22. 1g
_		ご飯 豚肉のケチャップソース焼き	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参 なす	牛乳	565kcal
2	火	  玉子とかぶのサラダーみそ汁	LOUI	ジャムおから蒸しパン	22. 9g
		ご飯 鶏肉と豆腐の和風煮	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 ツナフレーク缶 もやし	牛乳 ウエハース	601kcal
3	水	ツナともやしのおかか炒め スープ	イ 立腐 頬内 口来 入参 ファフレーテェ もやじ チンゲン菜 花かつお じゃが芋 カットワカメ	きなこさつま芋スティック	23. 4g
		ご飯 鮭のコーンマョ焼き	ツ な エムゼ コ ン 小小芋 医内 1 4	牛乳	581kcal
4	木	炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	米 鮭 玉ねぎ コーン 小松菜 豚肉 人参  粉とうふ 油揚げ かぶ ヨーグルト	野菜チヂミ	25. 4g
		ペイベント給食》冬野菜カレー	u	4乳	644kcal
5	金	ポテトサラダーアップルゼリー	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー じゃが芋 きゅうり アップルジュース 粉寒天	レーズン甘食風	18. 4g
			米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 玉ねぎ		-
6	±	ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き	三色ピーマン 切干大根 豚肉 人参 すり胡麻 かぶ	牛乳	528kcal
		切干大根の煮物 みそ汁 洋なし 焼ふ 洋なし		牛乳寒天	18. 5g
8	月	ご飯 白糸タラのから揚げ 	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ インゲン 豚肉 なす 人参 黄桃	牛乳	618kcal
		かぼちゃ煮 豚汁 黄桃	者 豚汁 黄桃 コンゲン 豚肉 なす 人参 黄桃		19. 4g
9	火	チキンハヤシライス	米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー	牛乳	597kcal
ŭ		白菜と人参のサラダ みかん	グリンピース 白菜 人参 みかん	メロンパン	22. 6g
10	水	ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮	米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ	牛乳	706kcal
10	小	かぼちゃのごまがらめ みそ汁	かぼちゃ いり胡麻 もやし 玉子	玉子とじ鶏うどん	31.7g
11	4	おかか混ぜご飯 照り焼きチキン	米 花かつお 鶏肉 チンゲン菜 玉子 じゃが芋	牛乳	593kcal
11	木	  玉子とじゃが芋のサラダーみそ汁	人参 かぶ しめじ	ミルクパン	21.7g
		ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き	米 ふりかけ 助宗タラ パセリ キャベツ 豚肉	牛乳	616kcal
12	金	厚揚げのおでん風 みそ汁 バナナ	厚揚げ 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ バナナ	白くま風寒天	26. 7g
		鶏肉のみそにゅうめん	、	牛乳	611kcal
13	±	さつま芋のあおさ炒め ヨーグルト	ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 万能ねぎ   さつま芋 あおさ粉 ヨーグルト	切干大根のおにぎり	25. 6g
		ご飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮		牛乳 鉄強化チーズ	537kcal
15	月		米 玉子 鶏肉 大根 人参 青ネギ さつま芋 コーン 玉ねぎ カットワカメ		
		さつま芋とコーン炒め、みそ汁		黄桃寒天	22. 1g
16	火	ご飯 豚肉のケチャップソース焼き	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 玉子 かぶ 人参 なす しめじ	牛乳	565kcal
		玉子とかぶのサラダーみそ汁		ジャムおから蒸しパン	22. 9g
17	水	ご飯 鶏肉と豆腐の和風煮	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 ツナフレーク缶 もやし	牛乳 ウエハース	601kcal
	,,,	ツナともやしのおかか炒め スープ	チンゲン菜 花かつお じゃが芋 カットワカメ	きなこさつま芋スティック	23. 4g
18	木	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き	米 鮭 玉ねぎ コーン 小松菜 豚肉 人参	牛乳	581kcal
10	<b>*</b>	炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	粉とうふ 油揚げ かぶ ヨーグルト	野菜チヂミ	25. 4g
19	¢	冬野菜カレー	米 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー	牛乳	636kcal
19	金	ポテトサラダ バナナ	じゃが芋 きゅうり バナナ	レーズン甘食風	18. 5g
00		ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き	米 ふりかけ 白糸タラ あおさ粉 玉ねぎ ピーマン	牛乳	530kcal
20	土	切干大根の煮物 みそ汁 洋なし	切干大根 豚肉 人参 すり胡麻 かぶ 焼ふ 洋なし	牛乳寒天	18. 5g
		《イベント給食》ご飯 白糸タラのから揚げ	<b>半 白幺々う まわぎ ほうかん昔 かばもょ</b>	牛乳	611kcal
22	月	冬至かぼちゃ 豚汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ  茹小豆缶 豚肉 なす 人参 オレンジ	さつま芋の炊き込みご飯	19. 1g
		チキンハヤシライス	W Sight The A Line Let 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	牛乳	597kcal
23	火		米 鶏肉 玉ねぎ カットトマト缶 ハヤシルー  グリンピース 白菜 人参 みかん		
		白菜と人参のサラダーみかん		メロンパン	22. 6g
24	水	ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮	米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ	牛乳	706kcal
		かぼちゃのごまがらめ みそ汁	かぼちゃ いり胡麻 もやし 玉子	玉子とじ鶏うどん	31.7g
25	木	《イベント給食》トナカイライス ローストチキン	米 花かつお ウインナー 鶏肉 にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 玉子 じゃが芋 人参 かぶ しめじ	《イベントおやつ》牛乳	646kcal
	1,	玉子とじゃが芋のサラダ スープ りんご	りんご	チーズケーキ	23. 1g
26	소	ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き	米 ふりかけ 助宗タラ パセリ キャベツ 豚肉	牛乳	616kcal
∠0	金	厚揚げのおでん風 みそ汁 バナナ	厚揚げ 人参 大根 玉ねぎ カットワカメ バナナ	白くま風寒天	26. 7g
07		鶏肉のみそにゅうめん	ソーメン 鶏肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 万能ねぎ	牛乳	611kcal
27	土	さつま芋のあおさ炒め ヨーグルト	さつま芋 あおさ粉 ヨーグルト	切干大根のおにぎり	25. 6g
29	月				
30	火				
31	水				
	-				
				₩¥.L	淺海 続子