

2026年 7月 給食献立表 (乳児)

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1 日 水 16 日 木	牛乳 菓子	ごはん	かじきの竜田揚げ おひたし 野菜の味噌汁	牛乳 いちごジャムサンド	かじき ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ まーがりん かたくりこ あぶら しょくはん	ほうれんそう たまねぎ はくさい もやし にんじん きゃべつ	504kcal 22.0g 脂: 17.3g 塩: 1.6g
2 日 木 17 日 金	牛乳 菓子	ごはん	チキンの味噌マヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 菓子	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ	こめ まよねーず あぶら さとう	きりばしにん にんじん わかめ	483kcal 22.3g 脂: 17.8g 塩: 1.4g
3 日 金 22 日 水	牛乳 菓子	ごはん	夏野菜カレー パンサンスー コンソメスープ	牛乳 おからスコーン	おから ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう じゃがいも こまあぶら あぶら はくりきこ はるさめ ばたー	たまねぎ けちやつぶ にんじん・もやし きゅうり・なす ほうれんそう れーずん ずっきーに きゃべつ	466kcal 15.0g 脂: 16.1g 塩: 2.0g
4 日 土 18 日 土	牛乳 菓子	中華丼	かぼちゃ煮 油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	こめ こまあぶら さとう かたくりこ	はくさい えのき にんじん わかめ たまねぎ ばなな かぼちゃ	470kcal 15.9g 脂: 14.3g 塩: 1.5g
6 日 月 21 日 火	牛乳 チーズ	ごはん	さばの照り焼き ごぼうサラダ 白菜とえのきの味噌汁	牛乳 菓子	さば ぎゅうにゅう はむ ちーず あぶらあげ みそ	こめ ごま あぶら まよねーず さとう	ごぼう にんじん はくさい えのき	523kcal 22.9g 脂: 24.6g 塩: 1.6g
7 日 火 	牛乳 菓子	トマトとツナの そうめん	チキンのカレー焼き キャベツのごまマヨ	七タゼリー せんべい	つな とりにく ぎゅうにゅう ぜらちん	そうめん さとう こまあぶら ごま あぶら まよねーず	とまと もやし おくら にんじん きゃべつ	508kcal 22.9g 脂: 26.8g 塩: 1.6g
8 日 水 24 日 金	牛乳 菓子	ごはん	ハンバーグ きゅうりとトマトの中華和え なめこの味噌汁	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ	こめ さとう ばんこ ごま はくりきこ こまあぶら あぶら	たまねぎ なめこ けちやつぶ みすな きゅうり とまと	501kcal 18.5g 脂: 21.0g 塩: 1.3g
9 日 木 28 日 火	牛乳 菓子	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン ほうれん草の納豆和え 油揚げの味噌汁	牛乳 チーズコーンパン	とりにく みそ なつとう ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ あぶらあげ ちーず	こめ H/M あぶら	けちやつぶ えのき ほうれんそう わかめ にんじん こーん たまねぎ	468kcal 26.5g 脂: 15.4g 塩: 1.7g
10 日 金 27 日 月	牛乳 菓子	親子うどん	ジャーマンパンプキン オレンジ	牛乳 味噌おにぎり	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ たまご こなちーず	うどん さとう ばたー こめ こまあぶら	にんじん おれんじ たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ	423kcal 15.8g 脂: 12.6g 塩: 1.7g
11 日 土 25 日 土	牛乳 菓子	鶏そぼろ丼	粉ふき芋 なすと油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも	にんじん なす たまねぎ えのき あおのり ばなな	484kcal 17.0g 脂: 15.0g 塩: 1.5g
13 日 月 30 日 木	ヨーグルト	ごはん	揚げ鶏の甘酢あん ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 みたらしポテト	とりにく みそ かつおぶし よーぐると とうふ あぶらあげ	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら あぶら さとう	ぶろっこリー もやし にんじん わかめ	435kcal 22.4g 脂: 15.2g 塩: 1.4g
14 日 火 29 日 水	牛乳 チーズ	ごはん	豚肉のしょうが焼き フレンチサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	牛乳 菓子	ぶたにく ちーず かにかま みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ こねぎ きゃべつ にんじん きゅうり	485kcal 21.7g 脂: 17.5g 塩: 1.6g
15 日 水 31 日 金	牛乳 菓子	ごはん	まーぼー豆腐 ほうれん草のナムル わかめスープ	牛乳 ココアおふラスク	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら ふ さとう ばたー こまあぶら	にんじん ほうれんそう ながねぎ もやし しいたけ わかめ にら たまねぎ	446kcal 17.9g 脂: 20.0g 塩: 1.4g
23 日 木 	牛乳 菓子	冷やし中華	豆腐のおとし揚げ ひとくちゼリー	牛乳 ヨーグルトケーキ	たまご ぎゅうにゅう はむ すきむみるく とうふ よーぐると とりにく	ちゅうかめん あぶら こまあぶら はくりきこ かたくりこ ばたー さとう	きゅうり とまと ながねぎ たまねぎ	473kcal 18.5g 脂: 21.6g 塩: 1.1g

⇒その他連絡事項

・献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
476kcal	19.9g	18.2g	1.5g

2026年 7月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1 日 水 16 日 木	ごはん	かじきの竜田揚げ おひたし 野菜の味噌汁	牛乳 いちごジャムサンド	かじき ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ まーがりん かたくりこ あぶら しょくばん	ほうれんそう たまねぎ はくさい もやし にんじん きゃべつ	558kcal 24.7g 脂: 18.0g 塩: 2.0g
2 日 木 17 日 金	ごはん	チキンの味噌マヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 菓子	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ	こめ まよねーず あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん わかめ	527kcal 25.0g 脂: 17.7g 塩: 1.7g
3 日 金 22 日 水	ごはん	夏野菜カレー ハンサンスー コンソメスープ	牛乳 おからスコーン	おから ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう じゃがいも こまあぶら あぶら はくりきこ はるさめ ばたー	たまねぎ けちやつぶ にんじん・もやし きゅうり・なす ほうれんそう れーずん すっきーに きゃべつ	513kcal 16.0g 脂: 17.2g 塩: 2.4g
4 日 土 18 日 土	中華丼	かぼちゃ煮 油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	こめ こまあぶら さとう かたくりこ	はくさい えのき にんじん わかめ たまねぎ ばなな かぼちゃ	517kcal 17.2g 脂: 15.0g 塩: 1.8g
6 日 月 21 日 火	ごはん	さばの照り焼き ごぼうサラダ 白菜とえのきの味噌汁	牛乳 菓子	さば ぎゅうにゅう はむ あぶらあげ みそ	こめ ごま あぶら まよねーず さとう	ごぼう にんじん はくさい えのき	570kcal 23.3g 脂: 24.7g 塩: 1.6g
7 日 火 	トマトとツナの そうめん	チキンのカレー焼き キャベツのごまマヨ	七タゼリー せんべい	つな とりにく ぎゅうにゅう ぜらちん	そうめん さとう こまあぶら ごま あぶら まよねーず	とまと もやし おくら にんじん きゃべつ	573kcal 26.3g 脂: 28.7g 塩: 1.9g
8 日 水 24 日 金	ごはん	ハンバーグ きゅうりとトマトの中華和え なめこの味噌汁	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ	こめ さとう ばんこ ごま はくりきこ こまあぶら あぶら	たまねぎ なめこ けちやつぶ みすな きゅうり とまと	546kcal 20.2g 脂: 21.3g 塩: 1.5g
9 日 木 28 日 火	ごはん	鶏むね肉のやみつきちキン ほうれん草の納豆和え 油揚げの味噌汁	牛乳 チーズコーンパン	とりにく みそ なっとう ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ あぶらあげ ちーず	こめ H/M あぶら	けちやつぶ えのき ほうれんそう わかめ にんじん ーん たまねぎ	479kcal 27.3g 脂: 12.6g 塩: 1.9g
10 日 金 27 日 月	親子うどん	ジャーマンパンプキン オレンジ	牛乳 味噌おにぎり	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ たまご こなちーず	うどん さとう ばたー こめ こまあぶら	にんじん おれんじ たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ	459kcal 17.0g 脂: 12.8g 塩: 2.0g
11 日 土 25 日 土	鶏そぼろ丼	粉ふき芋 なすと油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも	にんじん なす たまねぎ えのき あおのり ばなな	535kcal 18.5g 脂: 15.9g 塩: 1.7g
13 日 月 30 日 木	ごはん	揚げ鶏の甘酢あん ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 みたらしポテト	とりにく みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら あぶら さとう	ぶろっこりー もやし にんじん わかめ	504kcal 25.4g 脂: 17.1g 塩: 1.9g
14 日 火 29 日 水	ごはん	豚肉のしょうが焼き フレンチサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	牛乳 菓子	ぶたにく かにかま みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ こねぎ きゃべつ にんじん きゅうり	522kcal 21.8g 脂: 15.7g 塩: 1.6g
15 日 水 31 日 金	ごはん	まーぼー豆腐 ほうれん草のナムル わかめスープ	牛乳 ココアおふラスク	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら ふ さとう ばたー こまあぶら	にんじん ほうれんそう ながねぎ もやし しいたけ わかめ にら たまねぎ	477kcal 19.4g 脂: 20.1g 塩: 1.6g
23 日 木 	冷やし中華	豆腐のおとし揚げ ひとくちゼリー	牛乳 ヨーグルトケーキ	たまご ぎゅうにゅう はむ すきむみるく とうふ よーくると とりにく	ちゅうかめん あぶら こまあぶら はくりきこ かたくりこ ばたー さとう	きゅうり とまと ながねぎ たまねぎ	518kcal 20.1g 脂: 22.6g 塩: 1.3g

⇒その他連絡事項

・献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
520kcal	21.6g	18.5g	1.8g



日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1 日 水 16 日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ かじきの照り煮 おひたし 野菜の味噌汁	やわらかごはん かじきの照り煮 おひたし 野菜の味噌汁	ごはん かじきの竜田揚げ おひたし 野菜の味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・食パン	牛乳・いちごジャムサンド
	食材		かじき・鰹節・味噌・米 片栗粉・ほうれん草 白菜・人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし	かじき・鰹節・味噌・米 片栗粉・油・食パン・ほうれん草 白菜・人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし	かじき・鰹節・油揚げ・味噌・牛乳・米 片栗粉・油・食パン・マーガリン・ほうれん草 白菜・人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし
2 日 木 17 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏の味噌煮 人参の煮物 豆腐とわかめのすまし汁	やわらかごはん 鶏の味噌煮 人参の煮物 豆腐とわかめのすまし汁	ごはん チキンの味噌マヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 豆腐とわかめのすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・おかかかゆ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・豆腐 米・砂糖 人参・わかめ	鶏肉・味噌・豆腐・鰹節 米・砂糖・油 人参・わかめ	鶏肉・味噌・ちくわ・油揚げ・豆腐・牛乳 米・マヨネーズ・砂糖・油 切り干し大根・人参・わかめ
3 日 金 22 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 夏野菜と鶏肉の煮物 野菜サラダ 野菜スープ	やわらかごはん 夏野菜と鶏肉の煮物 パンサンスー 野菜スープ	ごはん 夏野菜カレー パンサンスー コンソメスープ
	午後食		ミルク	お茶・豆腐かゆ	牛乳・おからスコーン
	食材		鶏肉・米・じゃが芋 砂糖・玉ねぎ・人参・キャベツ なす・もやし・ズッキーニ・きゅうり	鶏肉・米・じゃが芋・油・春雨・豆腐 砂糖・玉ねぎ・人参・キャベツ なす・もやし・ズッキーニ・きゅうり	おから・牛乳・鶏肉・米・じゃが芋・油・春雨 砂糖・バター・ごま油・薄力粉・玉ねぎ・人参・キャベツ なす・もやし・ズッキーニ・ケチャップ・きゅうり・レーズン
4 日 土 18 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		中華丼風かゆ かぼちゃ煮 わかめと玉ねぎの味噌汁	中華丼風かゆ かぼちゃ煮 わかめと玉ねぎの味噌汁 バナナ	中華丼 かぼちゃ煮 油揚げの味噌汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・米 砂糖・片栗粉・白菜・人参・玉ねぎ かぼちゃ・わかめ	豚肉・味噌・米 砂糖・片栗粉・白菜・人参・玉ねぎ かぼちゃ・えのき・わかめ・バナナ	豚肉・ちくわ・油揚げ・味噌・牛乳・米 ごま油・砂糖・片栗粉・白菜・人参・玉ねぎ かぼちゃ・えのき・わかめ・バナナ
6 日 月 21 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ たら煮付け 人参サラダ 白菜の味噌汁	やわらかごはん たら煮付け ごぼうサラダ 白菜とえのきの味噌汁	ごはん さばの照り焼き ごぼうサラダ 白菜とえのきの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・青のりかゆ	牛乳・菓子
	食材		たら・味噌・米 砂糖 白菜・人参	たら・味噌・米 油・砂糖・青のり ごぼう・白菜・人参・えのき	さば・ハム・油揚げ・味噌・牛乳・チーズ・米 油・ごま油・砂糖・マヨネーズ ごぼう・白菜・人参・えのき
7 日 火 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		トマトとツナのそうめん 鶏の照り焼き キャベツのサラダ	トマトとツナのそうめん 鶏の照り焼き キャベツのサラダ	トマトとツナのそうめん チキンのカレー焼き キャベツのごまマヨ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	七夕ゼリー・せんべい
	食材		ツナ・鶏肉・そうめん 砂糖・トマト おくら・人参・キャベツ・もやし	ツナ・鶏肉・そうめん・米 油・砂糖・トマト おくら・人参・キャベツ・もやし	ツナ・鶏肉・牛乳・ゼラチン・そうめん・ごま油 油・マヨネーズ・砂糖・ごま・トマト・寒天 おくら・人参・キャベツ・もやし
8 日 水 24 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ ハンバーグ きゅうりとトマトのサラダ 豆腐と水菜の味噌汁	やわらかごはん ハンバーグ きゅうりとトマトのサラダ なめこの味噌汁	ごはん ハンバーグ きゅうりとトマトの中華和え なめこの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・鮭かゆ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・豆腐・味噌・パン粉 薄力粉・砂糖・玉ねぎ きゅうり・水菜・トマト	豚肉・豆腐・味噌・パン粉 薄力粉・油・砂糖・玉ねぎ きゅうり・水菜・なめこ・トマト	豚肉・卵・豆腐・味噌・牛乳・米・パン粉 薄力粉・油・砂糖・ごま・ごま油・玉ねぎ ケチャップ・きゅうり・水菜・なめこ・トマト

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
9 日 木 28 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏むね肉のやみつきチキン ほうれん草の納豆和え わかめと玉ねぎの味噌汁	やわらかごはん 鶏むね肉のやみつきチキン ほうれん草の納豆和え わかめと玉ねぎの味噌汁	ごはん 鶏むね肉のやみつきチキン ほうれん草の納豆和え 油揚げの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・チーズかゆ	牛乳・チーズコーンパン
	食材		鶏肉・納豆・鰹節・味噌・豆腐 米・砂糖・ほうれん草 人参・玉ねぎ・わかめ	鶏肉・納豆・鰹節・味噌・豆腐・チーズ 米・油・砂糖・ケチャップ・ほうれん草 人参・玉ねぎ・えのき・わかめ	鶏肉・納豆・鰹節・油揚げ・味噌・牛乳・豆腐・チーズ 米・H/M・油・砂糖・ケチャップ・ほうれん草 人参・玉ねぎ・えのき・わかめ・コーン
10 日 金 27 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		鶏うどん ジャーマンパンプキン風	鶏うどん ジャーマンパンプキン風	鶏うどん ジャーマンパンプキン
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・味噌おにぎり
	食材		鶏肉・味噌・うどん 砂糖・人参・玉ねぎ ほうれん草・かぼちゃ	鶏肉・味噌・うどん 米・砂糖・人参・玉ねぎ ほうれん草・かぼちゃ	鶏肉・油揚げ・卵・牛乳・味噌・うどん バター・米・ごま油・砂糖・人参・玉ねぎ ほうれん草・かぼちゃ
11 日 土 25 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		鶏そぼろ丼風かゆ 粉ふき芋 なすの味噌汁	鶏そぼろ丼風かゆ 粉ふき芋 なすの味噌汁 バナナ	鶏そぼろ丼 粉ふき芋 なすと油揚げの味噌汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・米 砂糖・じゃが芋・人参・玉ねぎ 青のり・なす	鶏肉・味噌・米 砂糖・じゃが芋・人参・玉ねぎ 青のり・バナナ・なす・えのき	鶏肉・味噌・牛乳・油揚げ・米 砂糖・じゃが芋・人参・玉ねぎ 青のり・バナナ・なす・えのき
13 日 月 30 日 木	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食 		おかゆ 鶏の照り煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	やわらかごはん 鶏の甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん 揚げ鶏の甘酢あん ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・じゃが芋かゆ	牛乳・みたらしポテト
	食材		鶏肉・鰹節・味噌・豆腐 米・片栗粉・砂糖 ブロッコリー・もやし・人参・わかめ	鶏肉・鰹節・味噌・豆腐 米・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋・油 ブロッコリー・もやし・人参・わかめ	鶏肉・鰹節・油揚げ・味噌・牛乳・豆腐 ヨーグルト・米・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋・油 ブロッコリー・もやし・人参・わかめ
14 日 火 29 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 鶏肉の甘辛煮 野菜サラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	やわらかごはん 豚肉の甘辛煮 野菜サラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き フレンチサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・米 砂糖・じゃが芋・玉ねぎ・キャベツ・人参 きゅうり	豚肉・味噌・米・油 砂糖・じゃが芋・玉ねぎ・キャベツ・人参 きゅうり	豚肉・味噌・牛乳・チーズ・米・油 砂糖・じゃが芋・玉ねぎ・キャベツ・人参 きゅうり・小ねぎ
15 日 水 31 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ まーぼー豆腐 ほうれん草の和え物 わかめスープ	やわらかごはん まーぼー豆腐 ほうれん草のナムル わかめスープ	ごはん まーぼー豆腐 ほうれん草のナムル わかめスープ
	午後食		ミルク	お茶・鮭かゆ	牛乳・ココアおふラスク
	食材		豆腐・鶏肉・味噌・米・砂糖 人参・長ねぎ ほうれん草・もやし・わかめ・玉ねぎ	豆腐・豚肉・味噌・米・油・砂糖 人参・長ねぎ・鮭 椎茸・ほうれん草・もやし・わかめ・玉ねぎ	豆腐・豚肉・味噌・牛乳・米・油・砂糖 ごま油・ごま・麩・バター・人参・長ねぎ 椎茸・にら・ほうれん草・もやし・わかめ・玉ねぎ
23 日 木 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		冷やしうどん 豆腐だんご煮	冷やしうどん 豆腐だんご煮	冷やし中華 豆腐のおとし揚げ ひとくちゼリー
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・ヨーグルトケーキ
	食材		豆腐・鶏肉 うどん・片栗粉・砂糖 きゅうり・トマト・長ねぎ・玉ねぎ	豆腐・鶏肉・米 うどん・片栗粉・砂糖 きゅうり・トマト・長ねぎ・玉ねぎ	卵・ハム・豆腐・鶏肉・牛乳・スキムミルク・ヨーグルト 中華麺・ごま油・片栗粉・砂糖・油・薄力粉・バター