

日(曜日)	3日 (火)														
昼食	牛肉寿司 胡瓜と人参と えのきのサラダ 麩のすまし汁														
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g
	米	40.0	50.0												
	米酢	4	5												
	三温糖	3	4												
	塩	0	0												
	牛肉	20	25												
	ごぼう	15	20												
	にんじん	15	20												
	ごま	1	2												
	油	1	1												
	酒	2	2												
	砂糖	1	2												
	しょうゆ	2	2												
	みりん	2	3												
	きゅうり	14	18												
	えのき	11	14												
	人参	5	6												
	ツナ	9	11												
	米酢	1	1												
	しょうゆ	0	1												
	砂糖	0	0												
	麩	2	2												
	三つ葉	2	2												
薄口しょうゆ	1	2													
削り節昆布だし	90	120													
おやつ	牛乳 桃のカップケーキ														
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g
	牛乳	100	130												
	黄桃缶	8	10												
	小麦粉	12	15												
	卵	5.3	7												
	豆乳	5.3	7												
	バター	3	4												
	三温糖	8	10												
	ベーキングパウダー	0.5	0.6												
ホイップ	5	6													
夕方の おやつ	かおりおにぎり														