

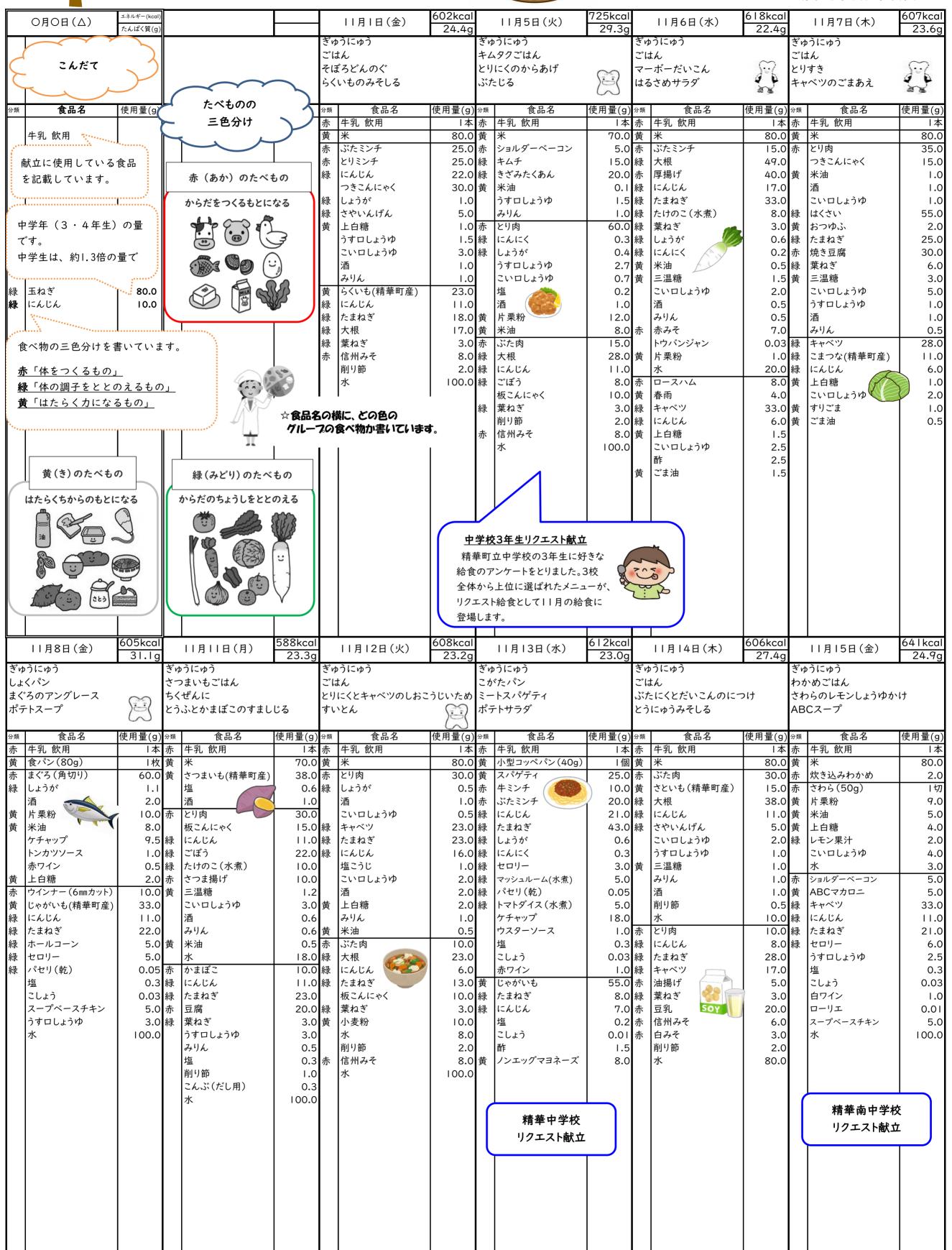
| | 月の予定献立表(小学校)



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会



	月 8日(月)	611kcal 25.2q		月 9日(火)	6 4kcal		月20日(水)	595kcal 21.0g		月2 日(木)	608kcal		月22日(金)	660kcal 25.4a
	ゅうにゅう まん	23.29	ぎぃ	ゅうにゅう まん	1 7.09	ぎん	ゅうにゅう レクパン	21109	ぎゅ	ゅうにゅう はん	20.09	ぎ	ゅうにゅう はん	20.19
	ょん ∶つなとあつあげのそぼ	ろあんかけ				-	トフ	\sim		はん ゅうかどんのぐ			はん ばのしおやき	
+-	ァベツのレモンあえ	/4 6		いこんのすのもの ったじる		ごり	ぼうサラダ		トッ	ック			じきのいために のきとわかめのすまし	いて
分類	食品名	使用量(g)			使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)			,しる 使用量(g)
	牛乳 飲用	l 本	赤	牛乳 飲用	l 本	赤	牛乳 飲用	l 本	赤	牛乳 飲用	l本 80.0		牛乳 飲用	本
黄赤	米 ぶたミンチ	80.0 20.0		木 とり肉(50g)			ミルクパン(60g) ウインナー(2cmカット)		黄赤	ぶた肉			木 さば(一汐·50g)	80.0 I切
赤	厚揚げ			にんにく			じゃがいも			しょうが			ひじき(乾)	2.4
	たまねぎ にんじん	16.0		しょうが こいロしょうゆ			にんじん たまねぎ			にんにく 米油			にんじん 油揚げ	6.0 5.0
緑	こまつな	13.0		酒	2.5	緑	キャベツ	17.0	緑	にんじん	11.0	黄	三温糖	1.6
緑黄	しょうが 上白糖			片栗粉 米油	8.0 8.0		セロリー塩	The same of the sa		たまねぎ はくさい	22.0 45.0		こい口しょうゆ 水	2.4 8.0
д	塩			大根(精華町産)	32.0		こしょう	75/		もやし	20.0	緑	にんじん	11.0
	こい口しょうゆ うす口しょうゆ			カットわかめ(乾) ちりめんじゃこ	1.0 3.0		うすロしょうゆ ローリエ	0.01		しいたけ 塩			えのきたけ カットわかめ(乾)	8.0 0.3
	みりん	2.0		うす口しょうゆ	1.0		スープベースチキン	5.0		^塩 こしょう			たまねぎ	27.0
++	酒			上白糖	1.0		白ワイン	0.5		スープベースチキン			葉ねぎ	3.0
黄	片栗粉 削り節	1.2		酢 塩	2.0		水 ごぼう	60.0 17.0	_	こい口しょうゆ うす口しょうゆ	1.0		うすロしょうゆ みりん	3.0 0.5
	水			ぶた肉	10.0	緑	にんじん	11.0		酒	0.3		塩	0.3
	キャベツ にんじん			さつまいも にんじん			ホールコーン キャベツ			片栗粉 トック	20.0		削り節 こんぶ(だし用)	1.0 0.3
	こいロしょうゆ	2.0	緑	たまねぎ	12.0	黄	三温糖	0.8	赤	とり肉	15.0)	水	100.0
緑黄	レモン果汁 上白糖	0.5 0.5		じゃがいも(精華町産) 板こんにゃく	18.0 5.0		塩 酢			(除去食)たまごにんじん	22.0			
共	<u> </u>	0.5	緑	葉ねぎ	3.0	黄	U フンエッグマヨネーズ	6.0	緑	葉ねぎ	3.0		和食の日)
			赤	信州みそ 削り節	8.0				緑	たまねぎ	22.0		月24日は「いい目	
				水	2.0					スープベースチキン こいロしょうゆ	4.0 1.0		食」の語呂合わせで の日と制定されまし <i>†</i>	
										うす口しょうゆ	3.0		食はユネスコ無形文	
			食育	の日の献立	*** B	13				塩 こしょう	0.2 0.02		産にも登録されている	
		ŀ	日本	全国おいしいものめく	(un)	5				水	100.0			77
				~中部地方~	THE WAY	}								
			I	l		7						I		
												`		
	月25日(月)	608kcal		月26日(火)	6 I 2kcal		月27日(水)	679kcal			559kcal	t		6 4kcal
		24.2q		11/1/2011 ()()	27.5q		1172/0(小)	22.lq		11月28日(木)	22.7q		11月27日(並)	
	かうにゅう	24.2g	ぎん	ゅうにゅう	27.5g	ぎん	ゅうにゅう		ぎゅ	・11月28日(不) ゆうにゅう		ぎ	ゆうにゅう	
2<	さんこむぎパン	\sim	ぎんごし	ゅうにゅう まん	27.5g	ぎいむ	ゅうにゅう ぎごはん		ぎょチ	11月28日(不) ゆうにゅう ャーハン	22.7g	ぎご	ゅうにゅう はん	
こくクリ	, , ,	M	ぎごにて	ゅうにゅう まん くみそなっとう まきのり	27.5g	ぎむき	ゅうにゅう		ぎチわ	・11月28日(不) ゆうにゅう	22.7g	ぎごか	ゆうにゅう	
こく ク! コン	さんこむぎパン リームグラタン レソメスープ		ぎごにての	ゅうにゅう はん くみそなっとう まきのり っぺいじる		ぎむきフ	ゅうにゅう ぎごはん らきらチキンカレー レーツョーグルト	22.1g	ぎチわに	11月28日(不) ゆうにゅう ヤーハン かめとコーンのサラダ くだんごのスープに	22.7g	ぎごかぐ	ゅうにゅう はん つおのいそべあげ だくさんみそしる	30.9g
こクコー分素	さんこむぎパン リームグラタン レソメスープ 食品名 牛乳 飲用	使用量(9)	ぎごにての分赤	ゅうにゅう はん くみそなっとう まきのり っぺいじる 食品名 牛乳 飲用	使用量(g) 本	ぎむきフ 分 赤	ゅうにゅう ぎごはん らきらチキンカレー ルーツヨーグルト 食品名 牛乳 飲用	22.1g 使用量(g) I本	ぎチわに分素	T 月 2 8 日 (个) ゆうにゅう ヤーハン かめとコーンのサラダ くだんごのスープに 食品名 牛乳 飲用	22.7g 、 使用量(g) I本	ぎごかぐ 対赤	ゅうにゅう はん つおのいそべあげ だくさんみそしる 食品名 牛乳 飲用	30.9g 使用量(g) l本
こクコ 対赤黄	さんこむぎパン リームグラタン ハソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g)	使用量(g) 本 1個	ぎごにての対赤黄	ゅうにゅう はん くみそなっとう まきのり っぺいじる 食品名 牛乳 飲用	使用量(g) I本 80.0	ぎむきフ 対赤黄	ゅうにゅう ぎごはん らきらチキンカレー レーツョーグルト 食品名 牛乳 飲用	使用量(g) I本 80.0	ぎチわに対赤黄	TTA 28日(不) ゆうにゅう ャーハン かめとコーンのサラダ くだんごのスープに 食品名 牛乳 飲用	22.7g 、 使用量(g) I本 70.0	ぎごかぐ 対赤黄	ゅうにゅう はん つおのいそべあげ だくさんみそしる 食品名 牛乳 飲用 米	(使用量(g) 日本 80.0
こクコー衆赤黄赤	さんこむぎパン リームグラタン レソメスープ 食品名 牛乳 飲用	使用量(g) 本 I個 15.0	ぎごにての分赤黄赤	ゅうにゅう はん くみそなっとう まきのり っぺいじる 食品名 牛乳 飲用	使用量(g) 本 80.0 15.0 15.0	ぎむきフ 衆赤黄黄赤	ゆうにゅう ぎごはん らきらチキンカレー ルーツヨーグルト 食品名 牛乳 飲用 米 大麦	使用量(g) I本 80.0 5.0	ぎチわに 対赤黄赤	T 月 2 8 日 (个) ゆうにゅう ヤーハン かめとコーンのサラダ くだんごのスープに 食品名 牛乳 飲用	使用量(g) 「本 70.0 15.0	ぎごかぐ 対赤黄赤	ゅうにゅう はん つおのいそべあげ だくさんみそしる 食品名 牛乳 飲用	使用量(g) I本 80.0 60.0 0.5
こクコー対赤黄赤緑黄	さんこむぎパン リームグラタン ハソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) とり肉 たまねぎ マカロニ(シェル)	使用量(g) 本 個 15.0 33.0 10.0	ぎごにての対赤黄赤赤赤	ゅうにゅう はん くみそなっとう まきのり っぺいじる 食品名 牛乳 飲用 米 ひきわり納豆 牛ミンチ ぶたミンチ	使用量(g) 本 80.0 15.0 15.0	ぎむきフ 衆赤黄黄赤黄	ゆうにゅう ぎごはん らきらチキンカレー レーツョーグルト 食品名 牛乳 飲用 米 大麦 とり肉 オリーブオイル	使用量(g) I本 80.0 5.0 30.0 I.0	ぎチわに 対赤黄赤緑緑	TT 月28日(不) ゆうにゅう ヤーハン かめとコーンのサラダ くだんごのスープに 食品名 牛乳 飲用 米 焼き豚 たまねぎ にんじん	使用量(g) 「本 70.0 15.0 22.0 11.0	ぎごかぐ 衆赤黄赤緑	ゆうにゅう はん つおのいそべあげ だくさんみそしる 食品名 牛乳 飲用 米 かつお(角切り) しょうが 酒	使用量(g) I本 80.0 60.0 0.5 I.0
こクコー対赤黄赤緑黄	さんこむぎパン リームグラタン レソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) とり肉 たまねぎ	使用量(g) 本 個 15.0 33.0 10.0 6.0	ぎごにての対赤黄赤赤赤緑	pうにゅう はん くみそなっとう まきのり っぺいじる 食品名 牛乳 飲用 米 ひきわり納豆 牛ミンチ	使用量(g) 本 80.0 15.0 15.0	ぎむきフ 一分 赤黄黄赤黄	ゆうにゅう ぎごはん らきらチキンカレー ルーツヨーグルト 食品名 牛乳 飲用 米 大麦	使用量(g) 本 80.0 5.0 30.0	ぎチわに衆赤黄赤緑緑	TT 月 28日(不) ゆうにゅう ヤーハン かめとコーンのサラダ くだんごのスープに 食品名 牛乳 飲用 米 焼き豚 たまねぎ	使用量(g) 本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.3	ぎごかぐ衆赤黄赤緑	ゆうにゅう はん つおのいそべあげ だくさんみそしる 食品名 牛乳 飲用 米 かつお(角切り) しょうが	使用量(g) I本 80.0 60.0
こクコ類赤黄赤緑黄緑	さんこむぎパン ームグラタン ソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) とり肉 たまねぎ マカロニ(シェル) にんじん 塩 こしょう	使用量(g) 本 個 15.0 33.0 10.0 6.0 0.2 0.03	ぎごにての分赤黄赤赤赤緑緑緑	ゆうにゅう はん くみそなっとう まきのり っぺ 食品名 牛乳 飲用 米 ひきシンチ かまシンチ たまねぎ しょうが	使用量(g) 1本 80.0 15.0 10.0 27.0 3.0 0.3	ぎむきフ 分赤黄黄赤黄	ゆうにゅう ぎごはん らきらチキンカレー レーツョーグルト 食品名 牛乳 飲用 米 大麦 とり肉 オリーイン 塩 こしょう	使用量(g) 本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03	ぎチわに 対赤黄赤緑緑	TT 月28日(小) ゆうにゅう ヤーハン かめとコーンのサラダ くだんごのスープに 食品名 牛乳 飲用 米 焼き豚 たまねぎ にんじん 塩 こしょうゆ	使用量(g) 本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.01 1.0	ぎごかぐ 衆赤黄赤緑 黄黄	ゆうにゅう はん つおのいそべあげ だくさんみそしる 食品名 牛乳 飲用 米 かしょうが 酒 こいロしょうゆ 片栗粉 米油	使用量(g) L本 80.0 60.0 0.5 1.0 5.0 6.0
こクコ 衆 赤 黄 赤 緑 黄 緑 黄	さんこむぎパン ームグラタン ソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) とり肉 たまねぎ マカロニ(シェル) にんじん 塩	使用量(9) 本 16 15.0 33.0 10.0 6.0 0.2 0.03 0.3	ぎごにての分赤黄赤赤赤緑緑緑緑	pうにゅう はん くみそなっとう まきのり っぺいじる 食品名 牛乳 飲用 米 ひきわり納豆 牛ミンチ ぶたミンチ たまねぎ 葉ねぎ	使用量(9) 1本 80.0 15.0 10.0 27.0 3.0 0.3 0.3	ぎむきフ 衆	ゆうにゅう ぎごはん らきらチキンカレー ルーツヨーグルト 食品名 牛乳 飲用 米 大麦 とり肉 オリーブオイル 赤ワイン 塩	使用量(g) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3	ぎチわに 衆赤黄赤緑緑 黄	TT 月28日(不) ゆうにゅう ヤーハン かめとコーンのサラダ くだんごのスープに 食品名 牛乳 飲用 米 焼き豚 たまねじん 塩 こしょう	使用量(g) 本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.01 1.0	ぎごかぐ 衆赤黄赤緑 黄黄黄	ゆうにゅう はん つおのいそべあげ だくさんみそしる 食品名 牛乳 飲用 米 かつお(角切り) しょうが 酒 こい 早粉 米油 上白糖	使用量(g) 1本 80.0 60.0 0.5 1.0 5.0 6.0 2.0
こクコ 対赤黄赤緑黄緑 黄黄黄	さんこむぎパン ームグラタン ノソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) とり肉 たまねぎ マカロじん 塩 こしょう 米油 小麦の バター	使用量(g) 本 1個 15.0 33.0 10.0 6.0 0.03 0.03 4.0 4.0	ぎごにての分赤黄赤赤赤緑緑緑緑黄黄	ゆうにゅう はん くみきのいじる まっつ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	使用量(g) 1本 80.0 15.0 10.0 27.0 3.0 0.3 0.3 1.0 1.0	ぎむきフ 衆赤黄黄赤黄 緑緑	ゆうにゅう ぎごらチョー 食品 大きらツョー 食品 大きらツョー 食品 大きの アン はん 大きの アン はん かん カル はん かん	使用量(g) 本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 0.8	ぎチわに 類赤黄赤緑緑 黄緑赤	T A Z O D (个) ゆうにゅう ヤーハン かがんごのスープに 食品名 牛乳 飲用 米 焼きねじん 塩 こい 油 ホールコーン カットわかめ(乾)	使用量(g) 1本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.01 1.0 25.0 1.0	ぎごかぐ 衆赤黄赤緑 黄黄黄 緑	ゆうにゅう はん つおのいそべあげ だくさんみそしる を品名 牛乳 飲用 米 かしょうが 酒 こい 異粉 米油 上の口しょうゆ 片栗粉 米油 上の口しょうが	使用量(g) 本 80.0 60.0 1.0 5.0 6.0 2.0 1.7 0.2
こクコ 対赤黄赤緑黄緑 黄黄黄	さんこむぎパン リームグラフプ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) とり肉 たまロロにんじん 塩 こしょう 米油 小ダター 牛乳	使用量(9) 本 160 15.0 33.0 10.0 6.0 0.03 0.03 4.0 4.0 30.0	ぎごにての分赤黄赤赤赤緑緑緑黄黄赤	ゆうにゅう はん くみきのい きっつ きっつ きっつ きっつ を きのい を きのい を きの の り きの も の り きの り きの り きの り きの り きの	使用量(9) 1本 80.0 15.0 10.0 27.0 3.0 0.3 1.0 1.0 3.0	ぎむきフ 労赤黄黄赤黄 緑緑 緑	ゆうにはん きごもチョー 食飲 キ乳 大きりリワロ はんうーイン はいかかりましたのでする。 はいかが、 はいでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は	使用量(g) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 0.8 88.0	ぎチわに 対赤黄赤緑緑 黄緑赤赤	T A Z O D (个) ロ か か か か か か か か か か か が ん ご の プ に 食品 本 乳 飲用 米 焼きね じん 塩 し い い 油 ホールト カットスハム で 乾) ローン か の し で 大 カットスハム	使用量(g) 「本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.01 1.0 25.0 1.0 5.0	ぎごかぐ 衆赤黄赤緑 黄黄黄 緑	ゆうにゅう はん つおのいそべあげ だくさんみそしる (を) 食品名 牛乳 飲用 米 かようが しょうが しょうが しょうか というが というが というが みりん	使用量(g) 1本 80.0 60.0 0.5 1.0 5.0 6.0 2.0 1.7 0.2 1.0
こクコ 対 赤黄赤緑黄緑 黄黄黄赤	さんで シームグラフプ 食品名 牛乳 飲用 国産小りの をまかして にんじん 塩しよう 米小グタ乳 にしょう にしょう	使用量(g) 本 個 15.0 33.0 10.0 6.0 0.2 0.03 4.0 4.0 30.0 0.3 0.0	ぎごにての分赤黄赤赤赤緑緑緑黄黄赤	ゆうにゅう はんそなり はんそのい まっつ キュー ・ションを はい ・ションを ・ションを ・ションを ・ションを ・ションを ・ションを ・ションを ・ションを ・ションを ・ションを ・ションを ・ションを ・ションを ・ションを ・ションと ・ションを ・ションと ・シ ・シ ・シ ・シ ・シ ・シ ・シ ・シ ・シ ・シ ・シ ・シ ・シ	使用量(g) 1本 80.0 15.0 10.0 27.0 3.0 0.3 1.0 1.0 2.0 1.0	ぎむきフ 衆赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄	ゆうにはチョー きらし	使用量(g) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 0.8 88.0 27.0 44.0	ぎチわに 類赤黄赤緑緑 黄緑赤赤黄	- かく	使用量(g) 1本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.3 0.01 1.0 1.0 5.0 1.0 1.0 1.0	ぎごかぐ 嫌赤黄赤緑 黄黄黄 緑 赤黄	ゆうにゅう はん つおのいそべあげ だくさんみそしる 食品名 牛乳 飲用 米 かしょうが しょうが しょうが しょうが しょうが といっしか といっかが といっか といっかが といっかが といっかが といっかが といっかが といっかが といっか といっか といっか といっか といっか といっか といっか といっか	使用量(g) 本 80.0 60.0 1.0 5.0 6.0 2.0 1.7 0.2 1.0 0.1 33.0
こクコ 対 赤黄赤緑黄緑 黄黄黄赤	さんグラプ 食品 生乳 飲用 国産りまかしい とりまかしい にんじ油 かりまないに 塩ことが はこり はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい	使用量(9) 本 15.0 33.0 10.0 6.0 0.2 0.03 4.0 4.0 30.0 0.3 0.01 8.0	ぎごにての類赤黄赤赤緑緑緑緑黄黄赤	ゆうにゅう はんそのい もうにんそのい もうとう まつ の の の の の の の の の の の の の の の の の の	使用量(9) 1本 80.0 15.0 10.0 27.0 3.0 0.3 1.0 3.0 2.0 1.0 0.03	ぎむきフ 類赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑	ゆうにはよります。 はらチョー 食的 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	使用量(g) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 0.8 88.0 27.0 44.0 2.0	ぎチわに 類赤黄赤緑緑 黄緑赤赤黄	- かく	使用量(g) 「本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.01 1.0 25.0 1.0 5.0 1.0 3.0	ぎごかぐ 衆赤黄赤緑 黄黄黄 緑 赤黄緑	ゆうにゆう はん つおのいみそしる だくさ、食品 牛乳 かしい 要油 年の はい 要油 キャン はい 要油 キャン はい かい はい かい	使用量(g) I本 80.0 60.0 0.5 I.0 1.0 5.0 6.0 2.0 I.7 0.2 I.0 0.1 33.0 23.0
こクコ 類	さんで シームグラフプ 食品名 牛乳 飲用 国産小りの をまかして にんじん 塩しよう 米小グタ乳 にしょう にしょう	使用量(g) 本 1個 15.0 33.0 10.0 6.0 0.2 0.03 4.0 30.0 4.0 30.0 8.0 1個 5.0	ぎごにての 労 赤黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄 赤	ゆうはん そのいじる まっぺ りょうにゅう さん そのいじる 食用 おきまっぱ きゅう は かり かり かり かり かり から まれ かい から	使用量(9) 1本 80.0 15.0 10.0 27.0 3.0 0.3 1.0 3.0 2.0 1.0 0.03	ぎむきフ 類赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑	ゆうにはよります。 ははチョー 食い はい	使用量(g) 本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 0.8 88.0 27.0 44.0 2.0 6.0	ぎチわに 衆 赤黄赤緑緑 黄緑赤赤黄 黄	- かく	使用量(g) 1本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.3 0.01 1.0 25.0 1.0 5.0 1.0 3.0 1.0	ぎごかぐ 嫌赤黄赤緑 黄黄黄 緑 赤黄緑	ゆうにゅう はん つおのいそべあげ だくさんみそしる 食品名 牛乳 飲用 米 かしょうが しょうが しょうが しょうが しょうが といっしか といっかが といっか といっかが といっかが といっかが といっかが といっかが といっかが といっか といっか といっか といっか といっか といっか といっか といっか	使用量(g) 1本 80.0 60.0 0.5 1.0 5.0 6.0 2.0 1.7 0.2 1.0 0.1 33.0 23.0 10.0
こクコ 類 赤黄赤緑黄緑 黄黄黄赤 赤 赤緑	さんグラプ 名名 牛乳産 (60g) とたマに塩こ米小バ牛塩こピ紙カョルで が表 (50g) となりまかんじょう おりまかんじょう おりまかんじょう ボカッグーベ ボカッグーベ ボカッグーベ ボカックー で ボカックー で ボカット で ボカックー で ボカック で ・	使用量(g) 1本 15.0 33.0 10.0 6.0 0.2 0.03 4.0 30.0 0.3 0.0 8.0 1個 5.0 22.0	ぎごにての 類 赤黄赤赤緑緑緑緑黄黄赤 赤赤	ゆうにん そう で	使用量(9) 1本 80.0 15.0 10.0 27.0 3.0 1.0 3.0 2.0 1.0 0.03 0.5 1個 20.0	ぎむきフ 類赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑	ゆうにはよりました。 中米 大とオ赤塩こにしカたにじセリチロにはより 一条 大りりり はんらーねじがりごツリカル 名	使用量(g) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 0.8 88.0 27.0 44.0 2.0 6.0 4.0 0.01	ぎチわに 類赤黄赤緑緑 黄緑赤赤黄 黄赤緑	- ウーかく	使用量(g) 「本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.3 0.01 1.0 25.0 1.0 3.0 1.0 30.0 11.0	ぎごかぐ 対赤黄赤緑 黄黄黄 緑 赤黄緑 緑緑	ゆうはん がたいみでしる はんのいみでしる ・ 一半米のようのいでは、 ・ 一半米のようのでは、 ・ 一半米のようのでは、 ・ 一半のようがでした。 ・ 一半のようがでしまりのがないできまこんしい。 ・ できまこんに、 ・ できまる。 ・ できまこんに、 ・ できまる。 ・ できる。 ・ できる	(使用量(g) 日本 80.0 60.0 0.5 1.0 1.0 5.0 6.0 2.0 1.7 0.2 1.0 0.1 33.0 23.0 10.0 5.0 3.0
こクコ 類赤黄赤緑黄緑 黄黄黄赤 赤 赤緑緑	さんグラプ 食品名 牛乳 飲用 国産ルン(60g) とまかしじった。 をおりまかしい。 たってんしまりまからいではない。 はいまからいではない。 はいまが、 に塩のは、 に塩のは、 はいまが、 に塩のは、 に塩のは、 にもいまが、 に塩のは、 にもいまが、 にもいまが、 にはいまがはいまが、	使用量(9) 本 15.0 33.0 10.0 6.0 0.03 4.0 30.0 4.0 30.0 5.0 22.0 22.0	ぎごにての分赤黄赤赤赤緑緑緑黄黄赤 赤赤黄	ゆうはん そのいじる まっぺ りょうにゅう さん そのいじる 食用 おきまっぱ きゅう は かり かり かり かり かり から まれ かい から	使用量(g) 1本 80.0 15.0 10.0 27.0 3.0 0.3 1.0 1.0 2.0 1.0 0.03 0.5 1個	ぎむきフ 類赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑	ゆうにはチョー 食用 ***********************************	使用量(g) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 0.8 88.0 27.0 44.0 2.0 6.0 4.0 0.01	ぎチわに 対 赤黄赤緑緑 黄緑赤赤黄 黄赤緑緑	- ウール かく	使用量(g) 「本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.3 0.01 1.0 25.0 1.0 3.0 1.0 30.0 11.0	ぎごかぐ 嫌赤黄赤緑 黄黄黄 緑 赤黄緑 緑緑赤	ゆうにゆう はんのいみそしる (本) はのいるのいではないのいできる。 (本) はいのでは、 (本) はいのでは、 (本) はいのでは、 (本) はいのでは、 (本) はいのでは、 (本) はいのでは、 (本) はいのでは、 (本) はいのでは、 (も) はい	使用量(g) 1本 80.0 60.0 0.5 1.0 5.0 6.0 2.0 1.7 0.2 1.0 0.1 33.0 23.0 10.0 5.0 3.0 8.0
こクコ 対 赤黄赤緑黄緑 黄黄黄赤 赤 赤緑緑緑緑	さーソソ ・	使用量(9) 本 1個 15.0 33.0 10.0 6.0 0.2 0.03 4.0 30.0 4.0 30.0 8.0 10.0 22.0 22.0 11.0 5.0	ぎごにての分赤黄赤赤赤緑緑緑黄黄赤赤赤赤緑緑	ゆうはくする。 かはくする。 かは、そのい のは、 のは、 のは、 のは、 のは、 のは、 のは、 のは、	使用量(9) 1本 80.0 15.0 10.0 27.0 3.0 1.0 3.0 2.0 1.0 20.0 20.0 11.0 22.0	ぎむきフ 類赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑	ゆぎらし 牛米大とオ赤塩こにしカたにじセりチロコ塩 こにはチョー 食飲 キーイ よにうーねじがリごツリナーコ 食飲 オー 食 飲 オーク はいがり エット しんかん ちんかん ちんかん ちんかん ちんかん ちんかん ちんかん ちんかん	使用量(g) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 0.8 88.0 27.0 44.0 2.0 4.0 0.01 3.0 0.6 2.0	ぎチわに 類赤黄赤緑緑 黄緑赤赤黄 黄赤緑緑 黄	- ゆっかく	使用量(g) 「本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.3 0.01 1.0 25.0 1.0 3.0 1.0 30.0 11.0 0.8 0.5 1.5	ぎごかぐ 類赤黄赤緑 黄黄黄 緑 赤黄緑 緑緑赤	ゆうにん のいみ 食用 といよりのがねぎに 大米上こしみ 青じた板に葉信が しかい かいぎにん はがい しかい かいがい ない のかがれる と の のがい も はんじぎ みんしい かんりい かいぎにん はがみ はんじぎ そ	使用量(9) 本 80.0 60.0 0.5 1.0 5.0 6.0 2.0 1.7 0.2 1.0 0.1 33.0 23.0 10.0 5.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 3.0
こクコ 類赤黄赤緑黄緑 黄黄黄赤 赤 赤緑緑緑緑	さーソ ・	使用量(9) 本 15.0 33.0 0.0 0.03 4.0 30.0 4.0 30.0 0.3 0.0 8.0 22.0 22.0 11.0 5.0 0.05	ぎごにての分赤黄赤赤赤緑緑緑黄黄赤 赤赤黄緑緑緑	ゆはくすき。 中 大	使用量(9) 1本 80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 3.0 1.0 3.0 2.0 1.0 20.0 20.0 20.0 11.0 22.0 11.0	ぎむきフ 類赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑	ゆぎらし 牛米大とオ赤塩こにしカたにじセりチロコ塩こウにはチョー 食飲 「ブン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	使用量(g) 本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.03 0.3 0.6 0.8 88.0 27.0 44.0 2.0 6.0 4.0 0.01 3.0 0.6 2.0 1.0	ぎチわに 対 赤黄赤緑緑 黄緑赤赤黄 黄赤緑緑 黄	- ゆっかく - ゆっかく - ゆっかだ - ウーめだ - ウーめだ - ウーめだ - ウーの - 食 - か	使用量(g) 本 70.0 15.0 22.0 1.0 0.3 0.0 1.0 25.0 1.0 3.0 3	ぎごかぐ 嫌赤黄赤緑 黄黄黄 緑 赤黄緑 緑緑赤	ゆうにんのんと 食用 というにんのんの 食物 はのがられる 食用 というにもない できまる はい がんりん いいぎにん はぎみ はい はい かんりいい がい がん はい がんりい がん はい がん はい がんりい がん はい	使用量(9) 本 80.0 60.0 0.5 1.0 5.0 6.0 2.0 1.7 0.2 1.0 0.1 33.0 23.0 10.0 5.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 3.0
こクコ 対 赤黄赤緑黄緑 黄黄黄赤 赤 赤緑緑緑緑	さーソ ・	使用量(9) 本 15.0 33.0 0.0 0.03 4.0 30.0 4.0 30.0 0.3 0.0 8.0 22.0 22.0 11.0 5.0 0.05	ぎごにての分赤黄赤赤緑緑緑緑黄黄赤赤赤赤緑緑緑緑	ゆはくする。 中はくする。 中はくする。 中はくする。 中はくする。 中はくする。 中はくする。 中はくする。 中はいったでは、 中はいったでは、 中はいったでは、 中はいったでは、 中はいったでは、 中はいったでは、 中はいったでは、 中はいったでは、 中はいったでは、 中はいるでは、 中はい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な	使用量(9) 1本 80.0 15.0 10.0 27.0 3.0 1.0 3.0 2.0 1.0 20.0 20.0 11.0 22.0	ぎむきフ 類赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑	ゆぎらし 牛米大とオ赤塩こにしカたにじセりチロコ塩こウトケらごちツ 乳 麦肉ーイ よにうーねじがリごツリナ ロタカャウんキー 食飲 ブン うくが粉ぎんいー ネエッ しーツッカル 名 コン ウム かいん コープ	使用量(g) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 0.8 88.0 27.0 44.0 2.0 6.0 4.0 0.01 3.0 0.6 2.0 1.0 2.0 5.0	ぎチわに 類赤黄赤緑緑 黄緑赤赤黄 黄赤緑緑 黄 黄	- ゆっかく	使用量(g) 「本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.3 0.01 1.0 25.0 1.0 3.0 1.0 30.0 11.0 0.8 0.5 1.5	ぎごかぐ 焼赤黄赤緑 黄黄黄 緑 赤黄緑 緑緑赤	ゆうにんのんと 食用 というにんのんの 食物 はのがられる 食用 というにもない できまる はい がんりん いいぎにん はぎみ はい はい かんりいい がい がん はい がんりい がん はい がん はい がんりい がん はい	使用量(g) 1本 80.0 60.0 0.5 1.0 5.0 6.0 2.0 1.7 0.2 1.0 0.1 33.0 23.0 10.0 5.0 3.0 2.0 5.0 6.0 6.0
こクコ 対 赤黄赤緑黄緑 黄黄黄赤 赤 赤緑緑緑緑	さーソ ・	使用量(9) 1個 15.0 33.0 10.0 6.0 20.03 4.0 30.0 30.0 8.0 10.0 22.0 11.0 0.05 2.0 0.05 2.0 0.03	ぎごにての分赤黄赤赤赤緑緑緑黄黄赤 赤赤黄緑緑緑緑	ゆはくまっ。 中米ひ牛ぶた葉しにご上赤こ酒卜酢手ぶさに大ご葉こ削らんみきペーキャンミねぎがく油糖そロンののもんとのものとのでは、カンミねぎがく油糖そロンののもんというぎしいのう。 日本のいでは、カンミねぎがくはからいじゅうでした。 日本では、カンミねぎがくは、カンシャのでは、カンミねぎがくは、カンシャのでは、カンシののもんでは、カンシののもんでは、カンシののもんでは、カンシののもんでは、カンシののものでは、カンシののでは、カンシのでは、カ	使用量(9) 1本 80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 3.0 1.0 3.0 2.0 1.0 20.0 20.0 11.0 22.0 11.0 3.0 22.0 11.0 3.0 22.0 11.0 23.0 24.0 25.0 2	ぎむきフ 類赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑	ゆぎらし 牛米大とオ赤塩こにしカたにじセリチロコ塩こウトケスにはチョ ・	使用量(9) 本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.6 0.8 88.0 27.0 44.0 2.0 4.0 0.0 3.0 0.6 2.0 1.0 2.0 5.0 1.0	ぎチわに 類赤黄赤緑緑 黄緑赤赤黄 黄赤緑緑 黄 黄緑	- ゆっかく	使用量(g) 本 70.0 15.0 22.0 1.0 0.3 0.0 1.0 25.0 1.0 3.0 4.0 33.0 33.0 4.0 33.0 33.0 33.0 4.0 33.0 33.0 4.0 33.0 33.0 33.0 4.0 33.0 33.0 33.0 4.0 33.0 33.0 4.0 5.0 6.0 7.0 7.0	ぎごかぐ 舞赤黄赤緑 黄黄黄 緑 赤黄緑 緑緑赤	ゆうにんのんと 食用 というにんのんの 食物 はのがられる 食用 というにもない できまる はい がんりん いいぎにん はぎみ はい はい かんりいい がい がん はい がんりい がん はい がん はい がんりい がん はい	使用量(g) 1本 80.0 60.0 0.5 1.0 5.0 6.0 2.0 1.7 0.2 1.0 0.1 33.0 23.0 10.0 5.0 3.0 2.0 5.0 6.0 6.0
こクコ 類赤黄赤緑黄緑 黄黄黄赤 赤 赤緑緑緑緑	さーソ ・	使用量(9) 本 1個 15.0 33.0 0.0 6.0 0.3 4.0 30.0 4.0 30.0 5.0 22.0 22.0 11.0 0.05 2.0 5.0 5.0 	ぎごにての分赤黄赤赤赤緑緑緑黄黄赤 赤赤黄緑緑緑緑	ゆはくする。 中はくする。 中はくする。 中はくする。 中はくする。 中はくする。 中はくする。 中はくする。 中はいったでは、 中はいったでは、 中はいったでは、 中はいったでは、 中はいったでは、 中はいったでは、 中はいったでは、 中はいったでは、 中はいったでは、 中はいるでは、 中はい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な	使用量(9) 1本 80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 3.0 1.0 3.0 2.0 1.0 20.0 20.0 11.0 22.0 11.0 3.0 22.0 11.0 3.0 22.0 11.0 23.0 24.0 25.0 2	ぎむきフ 類赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄	ゆぎらし 牛米大とオ赤塩こにしカたにじセりチロコ塩こウトケらごちツ 乳 麦肉ーイ よにうーねじがリごツリナ ロタカャウんキー 食飲 ブン うくが粉ぎんいー ネエッ しーツッカル 名 コン ウム かいん コープ	使用量(9) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 0.8 88.0 27.0 44.0 2.0 6.0 4.0 0.01 3.0 0.6 2.0 1.0 5.0 1.0 5.0 5.0 6.0 6.	ぎチわに 類赤黄赤緑緑 黄緑赤赤黄 黄赤緑緑 黄 黄緑緑	- ゆっかく	使用量(g) 「本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.3 0.01 1.0 25.0 1.0 30.0 1.0 30.0 11.0 0.8 0.5 1.5 0.2 0.03 4.0	ぎごかぐ 焼赤黄赤緑 黄黄黄 緑 赤黄緑 緑緑赤	ゆうにんのんと 食用 というにんのんの 食物 はのがられる 食用 というにもない できまる はい がんり がいぎにん はぎみ はい はい かんり いいぎにん はぎん はい はい かんり いいぎにん はぎん はい はい かんり いい がん はい できる はい はい できる はい	使用量(g) 1本 80.0 60.0 0.5 1.0 5.0 6.0 2.0 1.7 0.2 1.0 0.1 33.0 23.0 10.0 5.0 3.0 2.0 5.0 6.0 6.0
こクコ 類 赤黄赤緑黄緑 黄黄黄赤 赤 赤緑緑緑緑	さーソ 早国とたマに塩こ米小バ牛塩こピ紙シキたにホパうス塩ことがインス 乳 作肉ね口じ う	使用量(9) 1個 15.0 33.0 10.0 6.0 0.2 0.03 4.0 30.0 4.0 30.0 6.0 22.0 11.0 5.0 22.0 11.0 5.0 5.0 5.0 0.05 2.0 5.0 0.05 5.0 0.05 0	ぎごにての分赤黄赤赤緑緑緑緑黄黄赤赤赤緑緑緑緑緑	ゆはくまっ。 中米ひ牛ぶた葉しにご上赤こ酒卜酢手ぶさに大ご葉こ削こ水片 に、そのい のい のい のい のい のい のい のい のい のい	使用量(9) 1本 80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 3.0 1.0 2.0 1.0 20.0 20.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 20.0 3.0 20.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 	ぎむきフ 類赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄 緑	ゆぎらし 牛米大とオ赤塩こにしカたにじセりチロコ塩こウトケス米水パーではチョ	使用量(9) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 0.8 88.0 27.0 44.0 2.0 6.0 4.0 0.01 3.0 0.6 2.0 1.0 5.0 1.0 6.0 4.0 5.0 1.0 6.0 7.0 	ぎチわに 類赤黄赤緑緑 黄緑赤赤黄 黄赤緑緑 黄 黄緑緑緑	- ゆヤかく	使用量(g) 「本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.3 0.01 1.0 25.0 1.0 30.0 4.0 30.0 4.0 30.0 4.0 30.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0	ぎごかぐ 衆赤黄赤緑 黄黄黄 緑 赤黄緑 緑緑赤	ゆうにんのんと 食用 というにんのんの 食物 はのがられる 食用 というにもない できまる はい がんり がいぎにん はぎみ はい はい かんり いいぎにん はぎん はい はい かんり いいぎにん はぎん はい はい かんり いい がん はい できる はい はい できる はい	使用量(g) 1本 80.0 60.0 0.5 1.0 5.0 6.0 2.0 1.7 0.2 1.0 0.1 33.0 23.0 10.0 5.0 3.0 2.0 5.0 6.0 6.0
こクコ 類赤黄赤緑黄緑 黄黄黄赤 赤 赤緑緑緑緑	さーソ 早国とたマに塩こ米小バ牛塩こピ紙シキたにホパうス塩ことがインス 乳 作肉ね口じ う	使用量(9) 1個 15.0 33.0 10.0 6.0 0.2 0.03 4.0 30.0 4.0 30.0 6.0 22.0 11.0 5.0 22.0 11.0 5.0 5.0 5.0 0.05 2.0 5.0 0.05 5.0 0.05 0	ぎごにての分赤黄赤赤緑緑緑緑黄黄赤赤赤緑緑緑緑緑	ゆはくすっ。 中米 ひ牛ぶた葉しにご上赤こ酒ト酢 手ぶさに大ご葉こ削こ水 でいるでは、 のい、乳 やかいでは、 かったするでは、 のでは、	使用量(9) 1本 80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 3.0 1.0 2.0 1.0 20.0 20.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 20.0 3.0 20.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 	ぎむきフ 類赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄 緑緑	ゆぎらし 牛米大とオ赤塩こにしカたにじセリチロコ塩こウトケス米水パもらざらり 生米大りリワ しんよしまんやロんヤーコ いスンチー 粉にはチョー 食飲 ブン うくが粉ぎんいー ネエッ しーツッベ 缶のんキー 食用 イルター カルル名 カルル名 カルル名 カルル名 カル・カル・カル・カル・カル・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・	使用量(9) 本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 2.0 4.0 0.01 3.0 0.6 2.0 1.0 2.0 5.0 4.0 0.1 0.1 0.3 0.6 0.8 88.0 27.0 44.0 0.01 3.0 0.6 2.0 1.0 5.0 1.0 0.0 1.0 0.0 1.0 0.0 	ぎチわに 類赤黄赤緑緑 黄緑赤赤黄 黄赤緑緑 黄 黄緑緑緑	- ゆっかく	使用量(g) 1本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.3 0.01 1.0 25.0 1.0 30.0 1.0 30.0 11.0 0.8 0.5 1.5 0.2 0.03 4.0 33.0 4.0 2.5	ぎごかぐ 焼赤黄赤緑 黄黄黄 緑 赤黄緑 緑緑赤	ゆうにんのんと 食用 というにんのんの 食物 はのがられる 食用 というにもない できまる はい がんり がいぎにん はぎみ はい はい かんり いいぎにん はぎん はい はい かんり いいぎにん はぎん はい はい かんり いい がん はい できる はい はい できる はい	使用量(9) 本 80.0 60.0 0.5 1.0 5.0 6.0 2.0 1.7 0.2 1.0 0.1 33.0 23.0 10.0 5.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 3.0
こクコ 類 赤黄赤緑黄緑 黄黄黄赤 赤 赤緑緑緑緑	さーソ 早国とたマに塩こ米小バ牛塩こピ紙シキたにホパうス塩ことがインス 乳 作肉ね口じ う	使用量(9) 1個 15.0 33.0 10.0 6.0 0.2 0.03 4.0 30.0 4.0 30.0 6.0 22.0 11.0 5.0 22.0 11.0 5.0 5.0 5.0 0.05 2.0 5.0 0.05 5.0 0.05 0	ぎごにての分赤黄赤赤緑緑緑緑黄黄赤赤赤緑緑緑緑緑	ゆはくまっ。 中米ひ牛ぶた葉しにご上赤こ酒卜酢手ぶさに大ご葉こ削こ水片 に、そのい のい のい のい のい のい のい のい のい のい	使用量(9) 1本 80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 3.0 1.0 2.0 1.0 20.0 20.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 20.0 3.0 20.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 	ぎむきフ 類赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄 緑緑緑	ゆぎらし 牛米大とオ赤塩こにしカたにじセりチロコ塩こウトケス米水パもみヨにはらツ 乳 麦肉ーイ よにうーねじがリごツリナ ロタカャプ いたんグゆんキー 食飲 ブン うくが粉ぎんいー ネエッ しーツッベ 缶 缶ルグング 品用 イイ・カル 名 カル 名 カル 名 ルー・ファイ カル 名 カル	使用量(9) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 0.8 88.0 27.0 44.0 2.0 6.0 4.0 0.0 3.0 0.6 2.0 1.0 2.0 5.0 5.0 1.0 2.0 5.0 1.0 2.0 5.0 3.0 	ぎチわに 類赤黄赤緑緑 黄緑赤赤黄 黄赤緑緑 黄 黄緑緑緑	- ゆヤかく	使用量(g) 「本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.3 0.01 1.0 25.0 1.0 30.0 1.0 30.0 11.0 0.8 0.5 0.2 0.03 4.0 33.0 6.0 4.0 0.04 0.02	ぎごかぐ 類赤黄赤緑 黄黄黄 緑 赤黄緑 緑緑赤	ゆうにんのんと 食用 というにんのんの 食物 はのがられる 食用 というにもない できまる はい がんり がいぎにん はぎみ はい はい かんり いいぎにん はぎん はい はい かんり いいぎにん はぎん はい はい かんり いい がん はい できる はい はい できる はい	使用量(g) 1本 80.0 60.0 0.5 1.0 5.0 6.0 2.0 1.7 0.2 1.0 0.1 33.0 23.0 10.0 5.0 3.0 2.0 5.0 6.0 6.0
こクコ 類 赤黄赤緑黄緑 黄黄黄赤 赤 赤緑緑緑緑	さーソ 早国とたマに塩こ米小バ牛塩こピ紙シキたにホパうス塩ことがインス 乳 作肉ね口じ う	使用量(9) 1個 15.0 33.0 10.0 6.0 0.2 0.03 4.0 30.0 4.0 30.0 6.0 22.0 11.0 5.0 22.0 11.0 5.0 5.0 5.0 0.05 2.0 5.0 0.05 5.0 0.05 0	ぎごにての分赤黄赤赤緑緑緑緑黄黄赤赤赤緑緑緑緑緑	ゆはくまっ。 中米ひ牛ぶた葉しにご上赤こ酒卜酢手ぶさに大ご葉こ削こ水片 に、そのい のい のい のい のい のい のい のい のい のい	使用量(9) 1本 80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 3.0 1.0 2.0 1.0 20.0 20.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 20.0 3.0 20.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 	ぎむきフ 類赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄 緑緑緑	ゆぎらし 牛米大とオ赤塩こにしカたにじセりチロコ塩こウトケス米水パもみらごらう 牛米大とオ赤塩こにしカたにじセりチロコ塩こウトケス米水パもみにはチョ 食飲 ブン うくが粉ぎんいー ネエッ しーツッベ 缶 かんキー 食用 イ コーク	使用量(9) 本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 27.0 44.0 2.0 44.0 2.0 4.0 0.0 3.0 6.0 2.0 5.0 1.0 5.0 4.0 0.1 5.0 4.0 6.0 7.0 6.0 7.0 7	ぎチわに 類赤黄赤緑緑 黄緑赤赤黄 黄赤緑緑 黄 黄緑緑緑	- ゆヤかく 牛米焼たに塩ここ米ホカロ上酢うごぶたしう片塩こ春キにし酒う塩月にハとん 乳 きまん しい油ーッー白 すまたまょす栗 し雨 やんた ロッカンコご 食飲 豚ねん うし コルトス糖 口油ミねがし粉 う ツんけ しゅつ ス 品用 う しゅう しゅう かん うし カーの 食用 ゆ がん かん うし カーク かん うし カーク かん うり かん かん うり かん かん うり かん	使用量(g) 「本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.01 1.0 25.0 1.0 30.0 1.0 30.0 11.0 0.8 0.5 0.2 0.03 4.0 33.0 4.0 4.0 2.5 0.4	ぎごかぐ 類赤黄赤緑 黄黄黄 緑 赤黄緑 緑緑赤	ゆうにんのんと 食用 というにんのんの 食物 はのがられる 食用 というにもない できまる はい がんり がいぎにん はぎみ はい はい かんり いいぎにん はぎん はい はい かんり いいぎにん はぎん はい はい かんり いい がん はい できる はい はい できる はい	使用量(g) 1本 80.0 60.0 0.5 1.0 5.0 6.0 2.0 1.7 0.2 1.0 0.1 33.0 23.0 10.0 5.0 3.0 2.0 5.0 6.0 6.0
こクコ 類 赤黄赤緑黄緑 黄黄黄赤 赤 赤緑緑緑緑	さーソ 早国とたマに塩こ米小バ牛塩こピ紙シキたにホパうス塩ことがインス 乳 作肉ね口じ う	使用量(9) 1個 15.0 33.0 10.0 6.0 0.2 0.03 4.0 30.0 4.0 30.0 6.0 22.0 11.0 5.0 22.0 11.0 5.0 5.0 5.0 0.05 2.0 5.0 0.05 5.0 0.05 0	ぎごにての分赤黄赤赤緑緑緑緑黄黄赤赤赤緑緑緑緑緑	ゆはくまっ。 中米ひ牛ぶた葉しにご上赤こ酒卜酢手ぶさに大ご葉こ削こ水片 に、そのい のい のい のい のい のい のい のい のい のい	使用量(9) 1本 80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 3.0 1.0 2.0 1.0 20.0 20.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 20.0 3.0 20.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 	ぎむきフ 類赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄 緑緑緑	ゆぎらし 牛米大とオ赤塩こにしカたにじセりチロコ塩こウトケス米水パもみヨにはらツ 乳 麦肉ーイ よにうーねじがリごツリナ ロタカャプ いたんグゆんキー 食飲 ブン うくが粉ぎんいー ネエッ しーツッベ 缶 缶ルグング 品用 イイ・カル 名 カル 名 カル 名 ルー・ファイ カル 名 カル	使用量(9) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 0.8 88.0 27.0 44.0 2.0 6.0 4.0 0.0 3.0 0.6 2.0 1.0 2.0 5.0 5.0 1.0 2.0 5.0 1.0 2.0 5.0 3.0 	ぎチわに 類赤黄赤緑緑 黄緑赤赤黄 黄赤緑緑 黄 黄緑緑緑	- ゆヤかく	使用量(g) 「本 70.0 15.0 22.0 11.0 0.3 0.01 1.0 25.0 1.0 30.0 1.0 30.0 11.0 30.0 11.0 30.0 11.0 31.	ぎごかぐ 類赤黄赤緑 黄黄黄 緑 赤黄緑 緑緑赤	ゆうにんのんと 食用 というにんのんの 食物 はのがられる 食用 というにもない できまる はい がんり がいぎにん はぎみ はい はい かんり いいぎにん はぎん はい はい かんり いいぎにん はぎん はい はい かんり いい がん はい できる はい はい できる はい	使用量(g) 1本 80.0 60.0 0.5 1.0 5.0 6.0 2.0 1.7 0.2 1.0 0.1 33.0 23.0 10.0 5.0 3.0 2.0 5.0 6.0 6.0
こクコ 対 赤黄赤緑黄緑 黄黄黄赤 赤 赤緑緑緑緑	さーソ 早国とたマに塩こ米小バ牛塩こピ紙シキたにホパうス塩ことがインス 乳 作肉ね口じ う	使用量(9) 1個 15.0 33.0 10.0 6.0 0.2 0.03 4.0 30.0 4.0 30.0 6.0 22.0 11.0 5.0 22.0 11.0 5.0 5.0 5.0 0.05 2.0 5.0 0.05 5.0 0.05 0	ぎごにての分赤黄赤赤緑緑緑緑黄黄赤赤赤緑緑緑緑緑	ゆはくまっ。 中米ひ牛ぶた葉しにご上赤こ酒卜酢手ぶさに大ご葉こ削こ水片 に、そのい のい のい のい のい のい のい のい のい のい	使用量(9) 1本 80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 3.0 1.0 2.0 1.0 20.0 20.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 20.0 3.0 20.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 	ぎむきフ 類赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄 緑緑緑	ゆぎらし 牛米大とオ赤塩こにしカたにじセりチロコ塩こウトケス米水パもみヨもらざらう 牛米大とオ赤塩こにしカたにじセりチロコ塩こウトケス米水パもみヨもにはチョ 食飲 ブン うくが粉ぎんいー ネエッ しーツッベ 缶 缶ルシーカル 名 カル 名 ルック 品用 イルシーカル 名 カル 名 カル 名 カル カル カル 名 カー・	使用量(9) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 0.8 88.0 27.0 44.0 2.0 6.0 4.0 0.0 3.0 0.6 2.0 1.0 2.0 5.0 5.0 1.0 2.0 5.0 1.0 2.0 5.0 3.0 	ぎチわに 類赤黄赤緑緑 黄緑赤赤黄 黄赤緑緑 黄 黄緑緑緑	- ゆヤかく 牛米焼たに塩ここ米ホカロ上酢うごぶたしう片塩こ春キにし酒う塩こ水月にハとん 乳 豚ねじ うし コルトス糖 口油ミねがし粉 う ツんけ しょう ・	使用量(g) 本	ぎごかぐ 類赤黄赤緑 黄黄黄 緑 赤黄緑 緑緑赤	ゆうにんのんと 食用 というにんのんの 食物 はのがられる 食用 というにもない できまる はい がんり がいぎにん はぎみ はい はい かんり いいぎにん はぎん はい はい かんり いいぎにん はぎん はい はい かんり いい がん はい できる はい はい できる はい	使用量(9) 本 80.0 60.0 0.5 1.0 5.0 6.0 2.0 1.7 0.2 1.0 0.1 33.0 23.0 10.0 5.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 3.0
こクコ 類 赤 黄 赤緑黄緑 黄黄黄赤 赤 赤緑緑緑緑	さーソ 早国とたマに塩こ米小バ牛塩こピ紙シキたにホパうス塩ことがインス 乳 作肉ね口じ う	使用量(9) 1個 15.0 33.0 10.0 6.0 0.2 0.03 4.0 30.0 4.0 30.0 6.0 22.0 11.0 5.0 22.0 11.0 5.0 5.0 5.0 0.05 2.0 5.0 0.05 5.0 0.05 0	ぎごにての分赤黄赤赤緑緑緑緑黄黄赤赤赤緑緑緑緑緑	ゆはくまっ。 中米ひ牛ぶた葉しにご上赤こ酒卜酢手ぶさに大ご葉こ削こ水片 に、そのい のい のい のい のい のい のい のい のい のい	使用量(9) 1本 80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 3.0 1.0 2.0 1.0 20.0 20.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 10.0 20.0 20.0 10.0 20.0 20.0 20.0 3.0 20.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 	ぎむきフ 類赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄 緑緑緑	ゆぎらし 牛米大とオ赤塩こにしカたにじセりチロコ塩こウトケス米水パもみヨもらざらう 牛米大とオ赤塩こにしカたにじセりチロコ塩こウトケス米水パもみヨもにはチョ 食飲 ブン うくが粉ぎんいー ネエッ しーツッベ 缶 缶ルシーカル 名 カル 名 ルック 品用 イルシーカル 名 カル 名 カル 名 カル カル カル 名 カー・	使用量(9) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 0.8 88.0 27.0 44.0 2.0 6.0 4.0 0.0 3.0 0.6 2.0 1.0 2.0 5.0 5.0 1.0 2.0 5.0 1.0 2.0 5.0 3.0 	ぎチわに 類赤黄赤緑緑 黄緑赤赤黄 黄赤緑緑 黄 黄緑緑緑	- ゆっかく - ゆっかく - ゆっかく - から -	使用量(g) 本	ぎごかぐ 類赤黄赤緑 黄黄黄 緑 赤黄緑 緑緑赤	ゆうにんのんと 食用 というにんのんの 食物 はのがられる 食用 というにもない できまる はい がんり がいぎにん はぎみ はい はい かんり いいぎにん はぎん はい はい かんり いいぎにん はぎん はい はい かんり いい がん はい できる はい はい できる はい	使用量(g) 1本 80.0 60.0 0.5 1.0