



野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。

毎日食べても飽きない「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか？



野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが、数種類の野菜を組み合わせ、しっかりと煮ること特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには、野菜を十分にとることが大切です

★野菜がおいしい「菜汁」

★菜汁の良さ

1 副菜になる

毎日の献立で、「主菜は決まっても、もう一品の副菜は何にしよう?」と、迷うことがあります。

そんな時に「副菜は、菜汁でOK!」と考えれば、ストレス軽減。冷蔵庫にある食材で、手軽に野菜をとることができます。



2 サラダより野菜をたくさんとれる

加熱すると野菜のかさ(量)が減るので、無理なく、たくさんの野菜を食べることができます。



3 栄養素を逃さず摂取できる

菜汁では、煮汁に溶け出す栄養素を逃すことなく、一緒に摂取することができます。



4 飽きずに食べられる

みそ・コンソメ・中華だしの素などを使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁を作ることができます。主菜に合わせて 汁の味を変えることができるので、飽きることなく食べすすめられます。

5 作るのが簡単!

汁だからこそ、面倒な下ゆでや水きりがいっさい必要ありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば、出来上がり! 難しいレシピを見なくても作ることができます。

味を決める

だし汁パック等を使って和風にするか、コンソメ味にするかなど、味を先に決めてから、食材を揃えましょう。



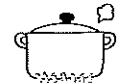
切る

子どもに合わせて食べやすく切りましょう。切り方によって食感が変わるので、いろいろ試してみましょう。



煮る

子どもの食事では、やわらかく煮るのがポイント。最初からすべての材料を入れて、具がやわらかくなるまで煮ましょう。

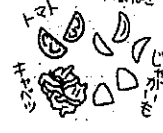
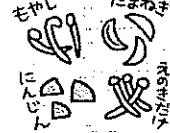
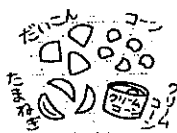


★菜汁・具の組み合わせ

■「和風の菜汁」 出汁で具を煮て、みそ(又は塩・しょうゆ)で味付け



■「洋風の菜汁」 水+コンソメで野菜を煮て、塩で味付け



7月の献立予定表

令和6年度 御殿場市 保育園・こども園


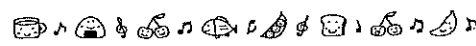
項目	3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児				
	10時間食	昼食	副食	献立			
1月	牛乳	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 納豆あえ とうがん汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 しょうゆ 酢 砂糖 みりん 酒 きゃべつ 絹豆 ツナ水煮 ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 削り節 豚肉 とうがん 人参 油揚げ 豆腐 みそ 旬の柑橘類 麦茶	3時間食	牛乳 マカロニのきなこかけ	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩
2火	牛乳	ごはん	鉄板ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁 パナナ 麦茶	玉ねぎ 豆腐 豚肉 ひじき 味噌 塩 こしょう 油 しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん かぼちゃ しょうゆ みりん 三温糖 削り節 人参 きゃべつ お餅 ねぎ みそ パナナ 麦茶	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 米 塩こんぶ	
3水	牛乳	ごはん	焼き魚 ごま和え 栄養すいとん 旬の柑橘類 麦茶	鮭 きゃべつ ほうれん草 ごま 砂糖 しょうゆ 削り節 豚肉 人参 大根 しめじ ねぎ みそ 小麦粉 豆腐 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃがいも 油 塩	
4木	牛乳	ごはん	八宝菜 豆腐のスープ ふりかけ パナナ 麦茶	豚肉 生薑 人参 豆腐 こんにゃく しょうゆ 味噌 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープ でんぷん えのきだけ 豆腐 人参 ねぎ 鶏がらスープ 塩 こしょう ごま油 ふりかけ パナナ 麦茶	牛乳 変わりラスク	牛乳 パン ノンエッグマヨネーズ カレー粉 パセリ	
5金	牛乳	ごはん	洋風天ぷら ブロッコリーのおかか和え 七塔そうめん 旬の柑橘類 麦茶	ウインナー 玉ねぎ 人参 コーン 小麦粉 油 ブロッコリー 削り節 しょうゆ 削り節 鶏肉 なたと そうめん 酒 しょうゆ みりん 砂糖 塩 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 フルーツゼリー キラキラ星のパフ	牛乳 フルーツゼリー キラキラ星のパフ	
6土	牛乳	ごはん	チキンカレー パナナ 麦茶	鶏肉水煮 油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 カレールウ パナナ 麦茶	牛乳 お米のマフィン	牛乳 お米のマフィン	
8月	牛乳	ごはん	鶏肉とじゃがいもの煮もの みそ汁 焼きのり 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 凍り豆腐 なたと グリンピース 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 もやし 大根 人参 みそ ねぎ 焼きのり 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ウインナーパン	牛乳 パン ウインナー ケチャップ	
9火	牛乳	ごはん	ドライカレー ツナコーンサラダ パナナ 麦茶	豚肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ 味噌 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープ トマトピューレ きゃべつ きゅうり ツナ油揚げ コーン 人参 酢 砂糖 油 塩 パナナ 麦茶	牛乳 スティックパイ	牛乳 パイ生地 砂糖	
10水	牛乳	ごはん	魚の生姜焼き 中華サラダ すまし汁 旬の柑橘類 麦茶	かじき しょうゆ 酒 みりん 砂糖 生姜 ハム マロニー きゅうり コーン 人参 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 削り節 わかめ 人参 かまぼこ 玉ねぎ 塩 しょうゆ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 焼きそば	牛乳 焼きそば類 豚肉 油 きゃべつ 人参 中華ソース あおりの	
11木	牛乳	ごはん	ポテトミートグラタン わかめスープ ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 玉ねぎ マカロニ ケチャップ トマトピューレ ハヤシルク 鶏がらスープ チーズ パセリ パセリ チンゲンサイ えのきだけ わかめ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 ふりかけ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 ジャムサンド	牛乳 パン いちごジャム	
12金	牛乳	ごはん	鶏肉と野菜の甘辛煮 みそ汁 たくあん パナナ 麦茶	鶏肉 マロニー 人参 玉ねぎ きゃべつ みりん 砂糖 酒 削り節 豆腐 玉ねぎ 油揚げ みそ たくあん パナナ 麦茶	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 米 炊き込みわかめ	
13土	牛乳	ごはん	ハヤシソース パナナ 麦茶	ベーコン 油 人参 玉ねぎ じゃがいも ハヤシルウ パナナ 麦茶	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー あんぱんまんせんべい	
16火	牛乳	ごはん	インディアンポーク 春雨サラダ みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 塩 こしょう 生姜 にんにく 油 玉ねぎ 人参 コーン カレー粉 しょうゆ リンゴジャム きゅうり マロニー 人参 酢 砂糖 油 塩 削り節 大根 人参 ねぎ みそ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 コーンフレークの 牛乳かけ	牛乳 コーンフレーク	
17水	牛乳	ごはん	豚肉のみそ炒め ワンタンスープ パナナ 麦茶	豚肉 もやし きゃべつ 人参 みそ みりん 酒 生姜 ごま油 焼き豚 人参 もやし ねぎ ごま油 ワンタンの皮 鶏がらスープ しょうゆ 塩 パナナ 麦茶	牛乳 プレーンケーキ	牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 バター 砂糖	
18木	牛乳	ごはん	ヤンニョムチキン スパゲティサラダ レタスのスープ すいか 麦茶	鶏肉 生姜 酒 でんぷん 小麦粉 油 ケチャップ しょうゆ みりん 砂糖 にんにく ごま スパゲティ きゅうり ハム 人参 ノンエッグマヨネーズ レタスがまほこ 玉葱 鶏がらスープ 塩 こしょう でんぷん ごま油 すいか 麦茶	牛乳 アイス	牛乳 アイス	
19金	牛乳	ごはん	煮魚 カリコリ漬け みそ汁 パナナ 麦茶	かじき 酒 生姜 みりん 砂糖 しょうゆ きゃべつ きゅうり たくあん しょうゆ ごま 豆腐 あおさ 玉ねぎ みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 プリン	牛乳 プリン	
20土	牛乳	ごはん	ウインナーカレー パナナ 麦茶	ウインナー 油 玉ねぎ 人参 じゃがいも カレールウ パナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかき	牛乳 やわらかおかき	
22月	牛乳	ごはん	かじきの香味焼き きゃべつと磯和え 玉ねぎのスープ パナナ 麦茶	かじき 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 きゃべつ 人参 きざみのり しょうゆ 玉ねぎ 人参 かまぼこ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ パナナ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	
23火	牛乳	ごはん	タコライス 野菜スープ 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 ウインナー 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト粉 ケチャップ 砂糖 鶏がらスープ 塩 きゃべつ チーズ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 人参 ねぎ 鶏がらスープ 塩 パセリ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 アイス	牛乳 アイス	
24水	牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 切干大根 人参 油揚げ 竹輪 油 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 豆腐 玉ねぎ えのきだけ みそ パナナ 麦茶	牛乳 ナポリタンマカロニ	牛乳 マカロニ ハム 玉ねぎ ケチャップ 塩 パセリ	
25木	牛乳	ごはん	ポークカレー フレンチサラダ 福神漬 すいか 麦茶	豚肉 油 生姜 玉ねぎ 人参 じゃがいも カレールウ 中華ソース りんご きゃべつ きゅうり 人参 コーン 酢 砂糖 油 塩 福神漬 すいか 麦茶	牛乳 アイス	牛乳 アイス	
26金	牛乳	ごはん	魚の西京焼き 昆布あえ すまし汁 パナナ 麦茶	かじき 酒 みそ 砂糖 みりん きゃべつ きゅうり 人参 塩昆布 削り節 玉ねぎ 人参 豆腐 塩 しょうゆ パナナ 麦茶	牛乳 お米のマフィン	牛乳 お米のマフィン	
27土	牛乳	ごはん	ひき肉カレー パナナ 麦茶	豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 カレールウ パナナ 麦茶	牛乳 あんぱんまんせんべい	牛乳 あんぱんまんせんべい	
29月	牛乳	ごはん	五目炒め煮 焼きのり みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 人参 じゃがいも きつぷり 竹輪 油 砂糖 しょうゆ みりん 焼きのり 削り節 玉ねぎ 油揚げ 豆腐 みそ ねぎ パナナ 麦茶	牛乳 そうめん汁	牛乳 削り節 そうめん 人参 わかめ 塩 しょうゆ 酒 みりん	
30火	牛乳	ごはん	肉炒め きゃべつのおひたし みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	豚肉 生姜 にんにく りんご 人参 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ きゃべつ きゅうり 人参 削り節 しょうゆ 削り節 じゃがいも 玉ねぎ みそ ねぎ 旬の柑橘類 麦茶	牛乳 シュガートースト	牛乳 パン 砂糖 バター	
31水	牛乳	ごはん	夏のトマトハヤシチュー ツナサラダ パナナ 麦茶	豚肉 油 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト粉 ハヤシルク ケチャップ ウスターソース 塩 きゃべつ きゅうり 人参 ツナ油揚げ 酢 砂糖 油 塩 パナナ 麦茶	牛乳 ヨーグルト せんべい	牛乳 ヨーグルト せんべい	

目標量 (3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー 538kcal	384kcal
たんぱく質 17.3~26.6g	15.5~25.3g
脂質 11.8~17.7	12.2~18.4g
食塩 1.6g	1.5g

平均 (3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー 539kcal	384kcal
たんぱく質 19.5g	18.9g
脂質 17.4g	17.8g
食塩 1.7g	1.9g

※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、園にお知らせください。
※材料の割合により、献立が変わることがあります。
上記の食品以外も使用することがあります。

毎月19日は
食育の日

卵除去

(調味料・加工品は確認)

7月の献立予定表

令和6年度 御殿場市 保育園・こども園

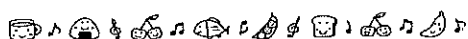
Main menu table with columns for Date, Meal Time, Dish Name, and Ingredients. It lists daily meals for children aged 3 and above, including items like Chicken Curry, Pasta, and various soups.

Energy and nutrient table showing values for 3-year-olds and older children across categories like Energy, Protein, Fat, and Salt.

Average energy and nutrient table providing mean values for 3-year-olds and older children.

※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、園にお知らせください。
※材料の割合により、献立が変わることがあります。
上記の食品以外も使用することがあります。

毎月19日は 食育の日 with a character illustration.



7月の献立予定表(離乳食)

令和6年度

御殿場市

保育園・こども園

日	曜日	0歳児6か月頃 主食・副食献立	午 後	材 料
1	月	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きゃべつ 人参)	ミルク	米 きゃべつ 人参
2	火	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(かぼちゃ 玉ねぎ)	ミルク	米 かぼちゃ 玉ねぎ
3	水	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(大根 人参)	ミルク	米 大根 人参
4	木	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(玉ねぎ 人参)	ミルク	米 玉ねぎ 人参
5	金	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(玉ねぎ 人参)	ミルク	米 玉ねぎ 人参
6	土	野菜入り7倍がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) ミルク	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ 人参
8	月	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(じゃがいも 玉ねぎ)	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ
9	火	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(玉ねぎ 人参)	ミルク	米 玉ねぎ 人参
10	水	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(玉ねぎ 人参)	ミルク	米 玉ねぎ 人参
11	木	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(玉ねぎ 人参)	ミルク	米 玉ねぎ 人参
12	金	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きゃべつ 人参)	ミルク	米 きゃべつ 人参
13	土	野菜入り7倍がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) ミルク	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ 人参
16	火	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(玉ねぎ 人参)	ミルク	米 玉ねぎ 人参
17	水	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(きゃべつ 人参)	ミルク	米 きゃべつ 人参
18	木	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 玉ねぎ)	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ
19	金	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きゃべつ 玉ねぎ)	ミルク	米 じゃがいも
20	土	野菜入り7倍がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) ミルク	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ 人参
22	月	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(きゃべつ 人参)	ミルク	米 きゃべつ 人参
23	火	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 人参)	ミルク	米 じゃがいも 人参
24	水	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(玉ねぎ 人参)	ミルク	米 玉ねぎ 人参
25	木	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 玉ねぎ)	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ
26	金	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きゃべつ 玉ねぎ)	ミルク	米 きゃべつ 玉ねぎ
27	土	野菜入り7倍がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) ミルク	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ 人参
29	月	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(じゃがいも 玉ねぎ)	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ
30	火	7倍がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きゃべつ 人参)	ミルク	米 きゃべつ 人参
31	水	7倍がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 玉ねぎ)	ミルク	米 じゃがいも 玉ねぎ

7月の献立予定表(離乳食)

令和6年度 御殿場市 保育園・こども園

日	曜日	午前	0歳児9から11か月頃 主食・副食献立	午後	材 料
1	月	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きゅべつ 人参) 豆腐のだし汁煮(豆腐)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 きゅべつ 人参 豆腐
2	火	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(かほちゅ 玉ねぎ) 野菜と豆腐のだし汁煮(きゅべつ 豆腐)	ミルク だし汁おじゅ	米 かほちゅ 玉ねぎ きゅべつ 豆腐
3	水	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(大根 人参) 野菜と豆腐のだし汁煮(きゅべつ 豆腐)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 大根 人参 きゅべつ 豆腐
4	木	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(玉ねぎ 人参) 豆腐のミルク煮(豆腐)	ミルク パンがゆ	米 玉ねぎ 人参 豆腐
5	金	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(玉ねぎ 人参) 野菜のだし汁煮(きゅべつ)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 玉ねぎ 人参 きゅべつ
6	土	ミルク	野菜入り硬がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) ミルク バナナのミルク煮(バナナ)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バナナ
8	月	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(じゃがいも 玉ねぎ) 野菜のだし汁煮(大根 人参)	ミルク パンがゆ	米 じゃがいも 玉ねぎ 大根 人参
9	火	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(玉ねぎ 人参) 野菜のミルク煮(きゅべつ)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 玉ねぎ 人参 きゅべつ
10	水	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(玉ねぎ 人参) 野菜のだし汁煮(きゅべつ)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 玉ねぎ 人参 きゅべつ
11	木	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(玉ねぎ 人参) お麩のミルク煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 玉ねぎ 人参 お麩
12	金	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きゅべつ 人参) 豆腐と野菜のだし汁煮(玉ねぎ)	ミルク だし汁おじゅ	米 きゅべつ 人参 豆腐 玉ねぎ
13	土	ミルク	野菜入り硬がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) ミルク バナナのミルク煮(バナナ)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バナナ
16	火	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(玉ねぎ 人参) 野菜のだし汁煮(大根)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 玉ねぎ 人参 大根
17	水	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(きゅべつ 人参) ツナ <small>の</small> ミルク煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 きゅべつ 人参 ツナ水煮
18	木	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 玉ねぎ) お麩のミルク煮	ミルク パンがゆ	米 じゃがいも 玉ねぎ お麩
19	金	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きゅべつ 玉ねぎ) 豆腐のだし汁煮(豆腐)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 じゃがいも 玉ねぎ 人参
20	土	ミルク	野菜入り硬がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参) ミルク バナナのミルク煮(バナナ)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バナナ
22	月	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(きゅべつ 人参) ツナ <small>の</small> ミルク煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 きゅべつ 人参 ツナ水煮
23	火	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 人参) 野菜のミルク煮(きゅべつ 玉ねぎ)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 じゃがいも 人参 きゅべつ 玉ねぎ
24	水	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(玉ねぎ 人参) 豆腐のだし汁煮	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 玉ねぎ 人参 豆腐
25	木	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 玉ねぎ) 野菜のミルク煮(きゅべつ 人参)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 じゃがいも 玉ねぎ きゅべつ 人参
26	金	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(きゅべつ 玉ねぎ) 野菜と豆腐のだし汁煮(豆腐 人参) 野菜入り硬がゆ(じゃがいも 玉ねぎ 人参)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 きゅべつ 玉ねぎ 豆腐 人参
27	土	ミルク	ミルク バナナのミルク煮(バナナ)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バナナ
29	月	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(じゃがいも 玉ねぎ) 野菜と豆腐のだし汁煮(豆腐 人参)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 じゃがいも 玉ねぎ 豆腐 人参
30	火	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のだし汁煮(じゃがいも 玉ねぎ) 野菜のだし汁煮(きゅべつ 人参)	ミルク パンがゆ	米 じゃがいも 玉ねぎ きゅべつ 人参
31	水	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜のミルク煮(じゃがいも 玉ねぎ) 野菜のミルク煮(きゅべつ 人参)	ミルク 赤ちゃんせんべい	米 じゃがいも 玉ねぎ きゅべつ 人参

