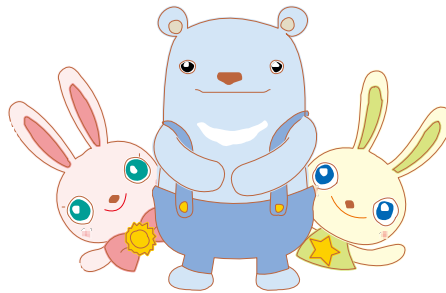




おいしく たのしく 朝ごはん料理コンテスト
入賞作品



子どもの生活リズム向上を目指した文部科学省委託事業「子どもの生活リズム向上全国フォーラム in やまなし」のイベントとして開催した「おいしく たのしく 朝ごはん料理コンテスト」において、ご応募いただいた126点の作品の中から、1次審査で入賞した作品を掲載いたしました（掲載は順不同）。

なお、募集のテーマは以下の2つです。

- 1 子どもと食べる手軽で簡単な朝食メニュー
- 2 地域の農産物を活用した子どもと食べる朝食メニュー

2次審査（金賞1点、銀賞2点）の結果は、2007年12月2日の「子どもの生活リズム向上全国フォーラム in やまなし」にて発表され、その後ホームページ上に掲載します(<http://www.ygic.ac.jp/>)。

おいしく たのしく 朝ごはん料理コンテスト応募作品



テーマ番号

1

- とうふチヂミ
- 中華風コーンスープ
- りんご



料理の意図や使用した食材への思い

休日の朝食として、家族でホットプレートで囲みながら賑やかに食事をすることができるメニューです。

チヂミやスープは家庭にある日常食材を使い、食材のアレンジも簡単にできます。また、ホットプレートを使うことで、子どもと一緒に朝食を作ることができます。

献立名	材料	分量(4人分)	作り方
とうふチヂミ	小麦粉 水 塩 木綿豆腐 長いも 小松菜 にんじん 桜えび(干し) 水菜 ごま油 しょうゆ 酢	160g 160ml 0.4g 320g 60g 60g 60g 12g 20g 12g 28g 12g	①小松菜は3cmの長さに切り、にんじんはせん切り、長いもはすりおろし、豆腐は手でつぶす。 ②ボールに小麦粉、水、塩を入れ、混ぜあわせ、①と桜えびを加え、良く混ぜ合わせる。 ③ホットプレートにごま油をひき、温まったら②の生地を流し入れ、中火弱で焼く。水分がなくなったら、返えして、きつね色になるまで焼く。 ④お皿に移し、3cmの長さに切った水菜を添えて、混ぜ合わせたしょうゆと酢をかける。 ※大人は野菜の変更も可能。小松菜をこら、水菜を白髪ねぎ、たれに豆板醤を好みで入れるとよい。
中華風コーンスープ	コーン(クリーム缶) 卵 玉ねぎ えのきたけ グリンピース(水煮) 鳥がらスープ 塩 片栗粉	80g 60g 40g 40g 12g 480ml 2.4g 8g	①鍋に鶏がらスープ、コーン(クリーム缶)、えのきたけ、薄切りの玉ねぎを入れ、火にかける。 ②野菜に火が通ったら塩を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。 ③②に溶き卵を回し入れ、グリンピースを散らして器に盛りつける。
デザート (果物)	りんご	160g	①水でよく洗い、6等分に切り、ウサギりんごにする。

献立作成者 内田美咲、秋山千尋、小澤茉莉奈 様

おいしく たのしく 朝ごはん料理コンテスト応募作品



テーマ番号

1

- 三色ヘルシーパン
- 卵と宝石サラダ
- ミルクティー



料理の意図や使用した食材への思い

朝食には栄養三色を取り入れようと思い、見た目も彩り良く、栄養面でもバランスの取れた献立にしました。また、手軽に作るために電子レンジを利用し、子どもが苦手な不足がちな野菜をたくさん使い、納豆も食べやすいように工夫しました。子どもと一緒に楽しく作って食べられるメニューです。

献立名	材料	分量(4人分)	作り方
三色ヘルシーパン	フランスパン マーガリン 挽きわり納豆 たれ ピザ用チーズ 刻みのり ツナ缶 マヨネーズ 塩 こしょう ミニトマト ピザ用チーズ バジル(飾り) かぼちゃ 三温糖 レーズン	1本 小さじ4 2パック 適宜 適宜 適宜 一缶 適宜 4個 大1 少々 少々 200g 大さじ2 20g	①フランスパンにマーガリンをぬる。 ②たれを入れて混ぜた納豆をフランスパンに広げ、チーズをのせてオーブントースターで焼く。刻みのりをのせる。 ③油きりしたツナ缶にマヨネーズ、塩、こしょうを入れ、混ぜる。フランスパンに広げ、その上にミニトマトのスライスしたものを並べ、チーズをのせて焼く。バジルを飾る。 ④かぼちゃをレンジで温め、やわらかくなったらペースト状態にする。三温糖で味つけしたらレーズンを入れ、フランスパンにのせて焼く。
卵と宝石サラダ	卵 さつまいも じゃがいも ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) サラダ菜 ドレッシング	4個 120g 120g 1個 1/2個 1/2個 適宜 適宜	①さつまいも、じゃがいもはサイの目に切り、そろえて、レンジで加熱し冷ます。 ②ピーマンとパプリカも同じ大きさに切り、レンジで加熱しておく。 ③目玉焼きを焼く。 ④お皿にサラダ菜をしき、いもと野菜をのせ、その上に卵をのせて、ドレッシングをかける。
ミルクティー	紅茶(ティーパック) 牛乳	4人分 600ml	

献立作成者 窪田 ありさ 様

おいしく たのしく 朝ごはん料理コンテスト応募作品



テーマ番号

1

- おにぎり山
- ささみのしょうゆ漬け
- のり梅・のり納豆
- ポパイみそ汁
- りんご



料理の意図や使用した食材への思い

おにぎり山は、小さい子どもも食べやすい一口サイズのおにぎりです。おかずの塩分を考えて味つけなしにしました。

ささみのしょうゆ漬けは、しょうゆを焼いた香ばしさがごはんによくあいます。

のり梅、のり納豆は、目からウロコ!! 本当においしいです。

朝食^{イコール}おみそ汁なので、あくまでもみそ汁にこだわりました。

献立名	材料	分量(4人分)	作り方
おにぎり山	ごはん ブロッコリー プチトマト	2合 小8房 8個	①ごはんはラップを使って、一口サイズに丸めてたくさん作る。 ②ピラミッドのようにどんどん積んで、ゆでたブロッコリーとプチトマトを飾り、できあがり。
ささみのしょうゆ漬け	鶏ささみ しょうゆ	2~3本	①前の晩：鶏ささみをしょうゆに漬けて、冷蔵庫にしまっておく。 ②朝：フライパンでフタをして焼くか、魚焼グリルで3~4分焼く。
のり梅・のり納豆	のり(一口サイズ) 梅干 ゴマ 納豆	8切れ 1個 適量 1パック	①のりは食べやすいように、一口サイズに切る。 ②梅干の種をとって、ゴマを混ぜたものと納豆を食べる直前にのりにはさむ。
ポパイみそ汁	ほうれん草(冷凍) 卵 だし みそ	適量 4個 適量 適量	①だしをとり、ほうれん草を入れて煮る。 ②みそを加えてから卵を落として、半熟になったら火を止める。

献立作成者 阪本 晶子 様

おいしく たのしく 朝ごはん料理コンテスト応募作品



テーマ番号

1

- ごはんの洋風おやき
- たまごスープ
- フルーツヨーグルト



料理の意図や使用した食材への思い

朝は忙しいので、手軽な材料を利用し、栄養のバランスや色合いがよくなるように考えました。また、ごはんがよくまとまるようにスライスチーズではなく、ピザ用チーズを使いました。

献立名	材料	分量(4人分)	作り方
ごはんの洋風おやき	ごはん ミックスベジタブル ハム ピザ用チーズ ミニトマト レタス 塩・こしょう 油	240g 30g 1枚 30g 8個 80g 適量 適量	①ごはんミックスベジタブル、ハム、ピザ用チーズ、塩・こしょうを入れ、混ぜる。 ②①を12等分にして、丸めてつぶす。 ③フライパンに油をしき、②を焼く(両面がこんがりきつね色になるように)。 ④ミニトマトとレタスと一緒に盛りつける。
たまごスープ	卵 玉ねぎ しょうゆ 中華だし 水	2個 1/2個 小さじ1 小さじ2 600ml	①なべに水を入れ、沸騰させる。 ②玉ねぎをうす切りにし、①に入れる。 ③卵をとく。 ④②に中華だしとしょうゆを入れ、味つけをする。 ⑤④にいた卵を入れる。
フルーツヨーグルト	ヨーグルト バナナ キウイ はちみつ	2カップ 1本 2個 適量	①バナナとキウイを小さく切る。 ②ヨーグルトに①を入れる。 ③②を器に入れ、はちみつをかける。

献立作成者 中込 紗妃 様

※1歳以下の場合、はちみつを砂糖2gに変更する。

おいしく たのしく 朝ごはん料理コンテスト応募作品



テーマ番号

1

- カラフルパンケーキ
- 具だくさんトマトスープ
- フルーツ盛り合わせ
- ココア



料理の意図や使用した食材への思い

野菜が苦手な娘のために、カラフルで目にも楽しめる朝食をワンプレートで考えました。「これは何？」と興味がわくよう工夫しました。

蒸し器とフライパンで同時進行が可能のため、調理時間を短縮できます。

食材は各家庭にあるものでアレンジ可能です。今回は旬の野菜も取り入れ、手軽に使える缶詰（あさり、ミックスビーンズ）も利用しました。

献立名	材料	分量(4人分)	作り方
カラフルパンケーキ	ホットケーキミックス 卵 牛乳 ヨーグルト(低糖) A { さつまいも りんご バナナ レモン汁 B { ほうれん草 にんじん プロセスチーズ ウィナー 刻み海苔	200g M1 個 150ml 50~80g 20g 1/8 個 1/3 本 少々 15g 20g 4 枚 1 本 適量	①市販のホットケーキミックスを分量通り作り、1/2 量ずつにしておく。 ②さつまいも、にんじん、ほうれん草を細かく切って蒸し器で蒸す。 ③りんご、バナナを小さく切り、レモン汁をかける。 ④半量の生地にヨーグルト、A を混ぜ 4 等分し、カップに入れる。 ⑤残りの生地に B を混ぜ 4 等分し、カップに入れる。 ⑥蒸し器で 6~7 分蒸す。 ⑦蒸しあがったら A にほうれん草を少々、B に刻み海苔を飾る。
具だくさんトマトスープ	たまねぎ ベーコン オリーブオイル C { 白菜 しめじ エリンギ あさりむき身 ミックスビーンズ ミニトマト ブロッコリー アスパラ トマトピューレ チキンコンソメ 水 塩・こしょう	1/8 個 1 枚 大さじ 1 1 枚 30g 30g 30g 50g 4 個 60g 3 本 大さじ 4~5 10g 800ml 少々	①フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、ベーコンのみじん切りを炒め、チキンスープを入れる。 ②沸騰したら C を入れる。 ③火が通ったら半分に切ったミニトマト、トマトピューレ、塩、こしょうで味付けをする。 ④盛りつけたら、ブロッコリー、アスパラを浮かべる。 *トマトスープのブロッコリー、アスパラは細かく切ってパンケーキの②の時に一緒に蒸す
フルーツ盛り合わせ ココア	りんご、キウイフルーツ、みかん	適量	

献立作成者 長瀬 ひとみ 様

おいしく たのしく 朝ごはん料理コンテスト応募作品



テーマ番号

1

- じゃこと豆腐の洋風お焼き
- ほうとうポタージュ
- 季節の果物



料理の意図や使用した食材への思い

多めに作って余ってしまったほうとうと、日常冷蔵庫にあるものを利用した手軽で、目先が変わった朝食メニューです。ほうとうは、牛乳との相性がよく具たくさんなので、栄養豊かで味わい深くなります。麺がほど良いトロミとなり、洋風のポタージュに変身しました。お焼きは、豆腐とマヨネーズを加えることで全体が優しい味になるようにしました。

献立名	材料	分量(4人分)	作り方
じゃこと豆腐の洋風お焼き	ご飯 豆腐 卵 ほうれん草 ちりめんじゃこ プロセスチーズ マヨネーズ しょうゆ バター 白いりごま	320g 150g L玉 2個 2株 30g 30g 大さじ2 大さじ1 小さじ2 大さじ2	①豆腐はレンジに3分かけ、ざるに移し、水切りをする。ほうれん草はゆでてから、みじん切りにする。プロセスチーズは5mm角に切る。 ②ボールに①とご飯、卵、ちりめんじゃこ、マヨネーズとしょうゆを入れ、よく混ぜ合わせる。 ③フライパンにバター小さじ1を溶かし、白炒りごま大さじ1をまんべんなく広げ、②の1/2量を入れて、敷き詰め、ふたをして弱めの中火で4分程焼、裏返して2分程焼く。 ④残りも同様に焼き、切り分ける。付け合せの野菜とともに盛りつける。
付け合せ	レタス・トマト	適量	
ほうとうポタージュ	ほうとう(かぼちゃ、にんじん、里芋、ごぼう、長ネギなど入っているもの、昨日の余りでもOK) 牛乳 顆粒コンソメ バター 塩・こしょう 万能ねぎ コーヒー用クリーム	2カップ 2カップ 小さじ1 大さじ1 少々 少々 少々	①ほうとう、牛乳、顆粒コンソメを合わせてミキサーにかける。 ②①を鍋に移し、弱火にかけ、焦がさぬよう混ぜながら、煮立つ手前で火を止めてバターを加え、塩・こしょうで味を調える。 ③カップへ注ぎ、小口切りの万能ねぎとコーヒー用クリームをかける。
デザート(果物)	柿・ぶどう	適量	①食べやすくカットして器に盛る。

献立作成者 長沼 深津 様

おいしく たのしく 朝ごはん料理コンテスト応募作品



テーマ番号

2

- ほうとうごはん
- トマトと豆のスープ
- キウイフルーツ



料理の意図や使用した食材への思い

山梨の郷土食であるほうとうを活かし、手軽で簡単な朝食を考えてみました。夕食の残りのほうとうを昔ながらの食べ方から現代風アレンジし、子どもでも食べやすくしました。そして、山梨の特産食材を使い、地産地消を心がけました。

献立名	材料	分量(4人分)	作り方
ほうとうごはん	ほうとう 120g 八幡いも 40g かぼちゃ 48g 大塚にんじん 20g 白菜 40g 長ねぎ 20g 油揚げ 8g 生しいたけ 20g みそ 36g 水 670ml かつお節 20g ご飯 240g とろけるチーズ 40g		①かつお節でだしをとる。 ②野菜はすべて一口サイズに切る。 ③①の中に野菜を硬い順に入れ、やわらかくなるまで煮込み、油揚げ、半量のみそ、ほうとう麺を加え、さらに煮込む。 ④麺が透き通ってきたら、長ねぎを加える。 ⑤残りのみそを加えて、味を調べ、火を止めて2～3分蒸らす。 ↑ 前日の夕食 ⑥耐熱大皿にごはんをしき、ほうとうを上からかける。 ⑦⑥の上にとろけるチーズをのせて、200℃のオーブンで10分間焼く。 ⑧小分けし、盛りつける。
トマトとお豆のスープ	トマト 120g 豆の水煮 120g 玉ねぎ 40g バター 12g { 水 600ml コンソメ 4g 塩 1.6g		①玉ねぎがきつね色になるまでバターで炒め、トマトと豆の水煮を入れ、軽く炒める。 ②①に水とコンソメを入れ、煮込む。 ③塩で味を調べ、器に盛る。
デザート (果物)	キウイフルーツ	160g	①キウイフルーツを半分に切り、お皿に盛る。

献立作成者 早川美香子 古屋志保 芹澤円香 様

●献立作成・料理製作

落合あや子・窪田 美穂 小池 歩実・山田 亜季	ご飯レシピ1 (アボカド納豆ご飯) ご飯レシピ6 (たまごスープおじゃ)	食物栄養科 2年・岡本ゼミ
小口 陽子・太田 未央 織田 鮎美・須田 留美	ご飯レシピ2 (ご飯 de お好み焼き) パンレシピ8 (コッペパンニーニ) おやつレシピ1 (おからガトーショコラ) おやつレシピ2 (かぼちゃモチモチリング) おやつレシピ3 (牛乳もち)	食物栄養科 2年 樋口・松本ゼミ
向山 亜希・大澤 里佳 根津奈津子	パンレシピ7 (オムレツケーキ)	
雨宮 香織・長田 珠帆 中込 絢子・古屋真由美	パンレシピ1 (ドライカレーサンド) めんレシピ1 (ささみと三つ葉の汁ビーフン) おやつレシピ5 (かぼちゃ白玉)	食物栄養科 2年・深澤ゼミ
飯沼はる香	パンレシピ2 (ロールパンサンド)	
宮澤 政子	めんレシピ1 (サラダめん)	
楠 智也	パンレシピ5 (ホットドック)	食物栄養科 2年・藤井ゼミ
上野 春奈	パンレシピ6 (ジャムロール)	
長坂まり恵	おやつレシピ4 (さつまいもクッキー) おやつレシピ6 (じゃが餅)	
秋山 悠・伊藤 香織 荻野 由美・末長さゆり	ご飯レシピ7 (しらすご飯)	食物栄養科 2年・依田ゼミ
秋山 千尋・内田 美咲 小澤茉莉奈	パンレシピ3 (ぶどうパン)	食物栄養科 2年 志田・塚原ゼミ
大和田留奈	ご飯レシピ3 (野菜のミルクリゾット)	専攻科 食物栄養専攻 2年
上條真裕美	ご飯レシピ4 (おひさまライス)	専攻科 食物栄養専攻 2年
猪股 芙美	ご飯レシピ5 (大根葉とじゃこのおにぎり)	専攻科 食物栄養専攻 2年
坪木 美佳	パンレシピ4 (蒸しパン)	専攻科 食物栄養専攻 2年

●装丁・デザイン

真宮美奈子 (保育科教員)

●編集

藤井まさ子 (食物栄養科教員)

深澤 早苗 (食物栄養科教員)

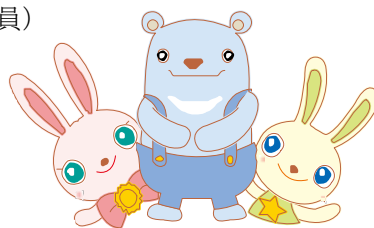
高野 尚子 (専攻科 食物栄養専攻 1年)

●編集協力

山口 国子 (食物栄養科教員)

●校正

塚原 順子 (食物栄養科教員)



平成19年度 文部科学省委託事業 「子どもの生活リズム向上のための調査研究」

おいしく たのしく 朝ごはんレシピ

平成19年12月2日発行

発行 山梨学院短期大学生活リズム向上プロジェクト実行委員会

〒400-8575 甲府市酒折 2-4-5

TEL : 055-224-1400

印刷・製本 (有) 高速プリント

栄養価 一覧表

掲載ページ			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
			kcal	g	g	g	mg	mg	A	B ₁	B ₂	C		
								μg	mg	mg	mg	mg		
6	ご飯 レシピ 1	納豆アボカドご飯	281	7.0	6.1	48.4	25	1.0	1	0.05	0.17	3	2.8	0.4
		ウインナーと野菜たっぷりスープ	67	3.0	4.5	4.4	8	0.3	20	0.07	0.06	23	1.2	1.2
		みかん	18	0.2	0.0	4.8	7	0.0	35	0.03	0.02	14	0.3	0.0
		計	366	10.2	10.6	57.6	40	1.3	56	0.15	0.25	40	4.3	1.6
7	ご飯 レシピ 2	ご飯 de お好み焼き	162	5.5	7.8	17.0	40	1.0	54	0.04	0.14	19	1.2	1.5
		ミルクスープ	130	3.9	8.0	10.5	115	0.0	104	0.05	0.16	1	0.5	0.4
		ぶどう	24	0.2	0.0	6.3	2	0.0	1	0.02	0.00	1	0.2	0.0
		計	316	9.6	15.8	33.8	157	1.0	159	0.11	0.30	21	1.9	1.9
8	ご飯 レシピ 3	野菜のミルクリゾット	354	10.7	14.4	45.1	147	0.7	195	0.22	0.24	19	2.6	1.4
		豆腐サラダ	49	3.8	2.1	3.7	66	0.6	12	0.06	0.04	4	0.5	0.7
		柿	24	0.2	0.1	6.4	4	0.1	14	0.01	0.01	28	0.6	0.0
		計	427	14.7	16.6	55.2	217	1.4	221	0.29	0.29	51	3.7	2.1
9	ご飯 レシピ 4	おひさまライス	271	10.0	7.2	39.7	76	0.5	44	0.08	0.08	1	0.9	0.9
		秋っぱい豆乳トマトスープ	128	7.9	1.7	20.2	40	1.8	107	0.26	0.13	21	2.7	1.0
		りんご	22	0.1	0.0	5.8	1	0.0	1	0.01	0.00	2	0.6	0.0
		計	421	18.0	8.9	65.7	117	2.3	152	0.35	0.21	24	4.2	1.9
10	ご飯 レシピ 5	おこぎり	349	10.2	9.3	53.6	140	1.0	109	0.07	0.11	7	1.4	1.0
		ミルクみそスープ	78	3.0	1.6	13.1	62	0.6	163	0.06	0.08	9	2.1	1.2
		うさぎりんご	22	0.1	0.0	5.8	1	0.0	1	0.01	0.00	2	0.6	0.0
		計	449	13.3	10.9	72.5	203	1.6	273	0.14	0.19	18	4.1	2.2
11	ご飯 レシピ 6	たまごスープおじや	221	4.5	1.2	46.7	12	0.2	2	0.04	0.03	0	1.0	0.7
		焼きししゃも、トマト きゅうり	89	4.1	6.7	3.2	84	0.6	48	0.03	0.08	9	0.7	0.8
		ぶどう	24	0.2	0.0	6.3	2	0.0	1	0.02	0.00	1	0.2	0.0
		計	334	8.8	7.9	56.2	98	0.8	51	0.09	0.11	10	1.9	1.5
11	ご飯 レシピ 7	しろすご飯	167	4.3	0.6	34.7	24	0.4	0	0.04	0.01	0	0.7	0.3
		ポーチドエッグサラダ	122	4.1	9.3	4.9	19	0.8	44	0.10	0.18	11	0.9	0.5
		みそスープ	41	2.9	2.0	3.8	37	0.7	56	0.07	0.05	7	1.5	0.7
		ヨーグルトドリンク	52	2.3	0.4	9.8	88	0.1	1	0.01	0.10	0	0.0	0.1
		フルーツ寒天	62	0.2	0.0	16.0	2	0.1	5	0.01	0.00	2	0.4	0.0
		計	444	13.8	12.3	69.2	170	2.1	106	0.23	0.34	20	3.5	1.6
12	パン レシピ 1	ドライカレーサンド	328	12.9	12.5	41.2	56	1.4	18	0.29	0.13	16	2.9	1.9
		レタスと白しめじのスープ	6	0.5	0.1	1.5	4	0.1	4	0.03	0.03	2	0.6	0.6
		りんごとバナナのクリームチーズあえ	72	1.0	3.3	10.0	9	0.1	26	0.01	0.03	4	0.1	0.1
		計	406	14.4	15.9	52.7	69	1.6	48	0.33	0.19	22	4.0	2.6
13	パン レシピ 2	ロールパンサンド	267	9.7	11.3	31.2	41	0.9	49	0.11	0.15	10	1.7	1.0
		かぼちゃのチーズサラダ	37	1.3	0.9	6.2	24	0.2	107	0.02	0.04	13	1.1	0.1
		コンノメスープ	12	0.4	0.1	2.6	4	0.0	39	0.00	0.00	4	0.4	0.5
		ヨーグルト	54	3.4	0.2	9.5	96	0.1	0	0.02	0.12	0	0.0	0.2
		ぶどう	24	0.2	0.0	6.3	2	0.0	1	0.02	0.00	1	0.2	0.0
		計	394	15.0	12.5	55.8	167	1.2	196	0.17	0.31	28	3.4	1.8

栄養価 一覧表

掲載ページ			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	亜鉛
									A	B ₁	B ₂	C		
			kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg		
14	パン レシピ 3	ぶどうパン	161	4.9	2.1	30.7	19	0.5	0	0.07	0.03	0	1.3	0.6
		大豆の真だくさんトマトスープ	196	11.5	7.6	20.6	32	1.1	39	0.15	0.13	25	3.7	1.3
		ブルーベリージャムヨーグルト	58	2.7	0.1	11.5	73	0.1	0	0.02	0.09	0	0.4	0.1
		計	415	19.1	9.8	62.8	124	1.7	39	0.24	0.25	25	5.4	2.0
15	パン レシピ 4	蒸しパン	285	7.4	6.5	49.2	99	0.7	110	0.13	0.15	7	2.5	0.7
		長いものトマトソースグラタン	81	7.6	3.0	6.0	73	0.3	39	0.07	0.10	3	1.0	0.6
		ほっとアップル	52	0.1	0.0	13.7	1	0.0	1	0.01	0.00	4	0.5	0.0
		計	418	15.1	9.5	68.9	173	1.0	150	0.21	0.25	14	4.0	1.3
16	パン レシピ 5	ホットドック	263	9.3	10.8	32.4	32	0.9	9	0.13	0.09	8	1.6	1.6
		お豆腐サラダ	34	2.6	1.3	3.1	45	0.4	17	0.05	0.02	7	0.6	0.4
		ベーコンと野菜のスープ	54	1.7	3.9	3.1	8	0.1	69	0.06	0.01	6	0.6	0.6
		コーンフレークのミルクかけ	90	2.4	2.1	15.8	55	0.1	20	0.02	0.08	1	0.2	0.3
		なし	17	0.1	0.0	4.5	1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.4	0.0
		計	458	16.1	18.1	58.9	141	1.5	115	0.27	0.20	23	3.4	2.9
16	パン レシピ 6	ジャムロール	216	6.1	5.4	35.5	27	0.4	1	0.06	0.04	1	1.3	0.7
		ポテトらくらくグラタン	115	5.6	5.3	11.2	103	0.5	51	0.06	0.13	20	0.9	0.5
		フロッキーとミニトマト	19	1.6	0.2	3.8	15	0.4	44	0.06	0.08	46	1.7	0.0
		フルーツ寒天	49	0.2	0.0	12.2	4	0.2	7	0.02	0.00	4	0.3	0.0
		計	399	13.5	10.9	62.7	149	1.5	103	0.20	0.25	71	4.2	1.2
17	パン レシピ 7	オムレツケーキ	235	6.8	5.2	39.8	116	0.5	41	0.09	0.17	1	1.0	0.6
		ミックスペジボール	70	4.6	3.6	3.9	6	0.4	34	0.13	0.06	1	0.4	0.2
		ハンブキンサラダ	45	0.6	2.1	5.9	7	0.1	84	0.02	0.02	11	0.9	0.2
		トマトスープ	27	1.2	1.3	3.8	6	0.3	16	0.05	0.04	6	1.0	0.7
		計	377	13.2	12.2	53.4	135	1.3	175	0.29	0.29	19	3.3	1.7
17	パン レシピ 8	コッペパンニーニ	235	9.9	7.5	31.7	151	0.8	48	0.08	0.14	13	1.7	1.4
		野菜たっぷりスープ	96	1.7	4.2	13.7	34	0.4	25	0.08	0.03	30	2.2	0.4
		りんご	22	0.1	0.0	5.8	1	0.0	1	0.01	0.00	2	0.6	0.0
		計	353	11.7	11.7	51.2	186	1.2	73	0.17	0.17	45	4.5	1.8
18	めん レシピ 1	サラダめん ポーチドエッグのせ	294	15.1	6.6	41.0	61	2.7	218	0.13	0.33	19	2.7	2.0
		ミルクココア	116	3.7	4.0	15.9	115	0.4	31	0.04	0.18	1	0.8	0.2
		みかん	28	0.4	0.1	7.2	13	0.1	50	0.06	0.02	19	0.6	0.0
		計	438	19.2	10.7	64.1	189	3.2	299	0.23	0.53	39	4.1	2.2
19	めん レシピ 2	ささみと三つ葉の汁ピーフン	183	8.4	0.9	34.1	9	0.4	4	0.06	0.07	2	1.0	0.9
		かぼちゃとチーズのサラダ	144	4.5	7.9	13.7	103	0.3	205	0.04	0.11	22	1.8	0.7
		ぶどう	24	0.2	0.0	6.3	2	0.0	1	0.02	0.00	1	0.2	0.0
		計	351	13.1	8.8	54.1	114	0.7	210	0.12	0.18	25	3.0	1.6
20	おやつ1	おからガトーショコラ	53	2.3	1.8	7.9	31	0.6	14	0.01	0.04	0	1.9	0.1
20	おやつ2	かぼちゃのモチモチリング	141	2.9	0.8	30.1	14	0.4	84	0.05	0.03	10	1.7	0.0
21	おやつ3	牛乳もち	165	3.7	3.1	31.3	70	0.7	19	0.06	0.09	1	1.1	0.1
21	おやつ4	さつまいもクッキー	114	1.4	3.8	17.8	17	0.3	38	0.04	0.02	9	0.9	0.1
22	おやつ5	かぼちゃ白玉	122	1.2	0.2	29.2	6	0.3	99	0.02	0.03	13	1.2	0.0
22	おやつ6	じゃがもち	88	1.4	4.1	11.5	4	0.4	12	0.05	0.04	19	0.9	0.7

