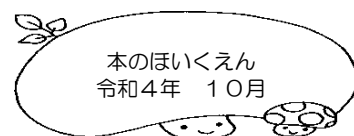


日付	午前おやつ	献立	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				行事
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
23日	牛乳(午前) ピザ風クラッカー	ごはん 肉じゃが 切り干し大根の和え物 小松菜の味噌汁	牛乳(午後) 既製品おやつ	415.0(375.7) 19.6(17.6) 12.4(12.0) 1.1(1.1)	半つき米、じゃがいも、三温糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ハム、淡色みそ、◎牛乳、◎チーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、切り干しだいこん、葉ねぎ、しらたき、グリーンピース、ごま、ひじき、◎コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、◎ケチャップ	
24月	牛乳(午前) ぶどうゼリー	麻婆丼 パンサンスー 白菜の中華スープ 柿	牛乳(午後) じゃがいももち	502.5(458.4) 18.5(17.0) 16.9(15.2) 1.5(1.3)	半つき米、○じゃがいも、はるさめ、○片栗粉、○マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖、◎三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、淡色みそ、○粉チーズ、◎牛乳、◎ゼラチン	かき、にんじん、たまねぎ、きゅうり、はくさい、しめじ、白ネギ、しいたけ、ごま、◎ぶどうジュース	しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、しょうゆ(うすくち)、おろししょうが、おろしにんにく、○食塩、食塩	
25火	牛乳(午前) クラッカーサンド	コーンピラフ しろくまさんのハンバーグ キャベツと大根のサラダ ポパイスープ	牛乳(午後) お誕生日ケーキ(梨)	530.4(490.3) 20.7(18.8) 22.1(20.8) 1.5(1.4)	半つき米、パン粉、○三温糖、○薄力粉、マヨネーズ、無塩バター	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○卵、○生クリーム、しらす干し、◎牛乳、◎クリームチーズ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、○なし、コーン缶、ほうれんそう、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、◎ブルーベリージャ	コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	誕生日会
26水	牛乳(午前) きな粉トースト	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 白菜の昆布和え のっぺい汁	牛乳(午後) かぼちゃの小豆団子	443.1(426.5) 19.1(17.9) 13.2(14.4) 1.0(1.0)	半つき米、○白玉粉、さといも、油、片栗粉、三温糖、◎無塩バター、◎食パン、◎三温糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、鶏もも肉、○ゆであずき缶、○木綿豆腐、油揚げ、淡色みそ、◎牛乳、◎きな粉	はくさい、にんじん、もやし、だいこん、○かぼちゃ、板こんにゃく、にら、白ネギ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩	
27木	牛乳(午前) バナナ	ロールパン チキンピーンズ キャベツとささみの青のりサラダ きのこのコンソメスープ	牛乳(午後) ツナこんおにぎり	479.1(412.4) 21.7(18.3) 16.9(14.6) 1.9(1.5)	ロールパン、○半つき米、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、大豆水煮缶、鶏ささ身、○ツナ水煮缶、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、エリンギ、トマトビュレ、コーン缶、○塩こんぶ、○ごま、あおのり、◎バナナ	ケチャップ、コンソメ、○しょうゆ、食塩	
28金	牛乳(午前) 大学芋風	ごはん カレイの中華あんかけ キクラゲの中華サラダ しょうがスープ	牛乳(午後) ブリトー風	439.7(429.4) 22.1(20.6) 11.6(10.7) 1.8(1.4)	半つき米、○ぎょうざの皮、はるさめ、油、片栗粉、三温糖、◎三温糖、◎さつまいも	○牛乳、かはい、○スライスチーズ、ハム、○ハム、◎牛乳	にんじん、しめじ、たまねぎ、きゅうり、白ネギ、ごぼう、黒きくらげ、しょうが、◎黒ごま	しょうゆ、中華だしの素、酢、しょうゆ(うすくち)	
29土	牛乳(午前) さくさくヨーグルト	ごはん 豚肉のしょうが焼き きゅうりのおかか和え きのこの味噌汁	牛乳(午後) ミルクもち	448.9(426.9) 20.4(19.6) 13.7(14.0) 1.2(1.1)	半つき米、○片栗粉、○三温糖、油、◎三温糖、◎コーンフレーク	○牛乳、豚肉(もも)、淡色みそ、しらす干し、○きな粉、かつお節、◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、まいたけ、しめじ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが	
30日	牛乳(午前) ビスケットのジャムのせ	ごはん 筑前煮 ほうれん草の白和え さつまいもの味噌汁	牛乳(午後) 既製品おやつ	401.2(378.2) 18.1(16.2) 11.0(11.0) 1.2(1.1)	半つき米、さつまいも、三温糖、油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、淡色みそ、◎牛乳	にんじん、ほうれんそう、れんこん、もやし、たまねぎ、ごぼう、板こんにゃく、しいたけ、ごま、カットわかめ、◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	
31月	牛乳(午前) クラッカーサンド	ロールパン パンブキンシチュー 白菜サラダ 梨	牛乳(午後) かぼちゃクッキー	480.3(437.1) 18.1(16.1) 21.2(19.6) 1.4(1.2)	ロールパン、○薄力粉、○無塩バター、○三温糖、薄力粉、マヨネーズ、油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、◎牛乳、◎クリームチーズ	なし、はくさい、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、○かぼちゃ、みずな、ごま、◎いちごジャム	コンソメ、しょうゆ、食塩	ハロウィンメニュー

3歳以上児は朝おやつがありません。
また、仕入れの都合により一部献立を変更させていただく場合がございます。

10月の離乳食 初期（ごっくん）



日	月	火	水	木	金	土
						1
						粥 人参 キャベツ
2	3	4	5	6	7	8
粥 ほうれん草 玉ねぎ	粥 じゃが芋 キャベツ	粥 人参 玉ねぎ	粥 大根 人参	粥 小松菜 玉ねぎ	粥 大根 人参	粥 人参 きゅうり
9	10	11	12	13	14	15
粥 ほうれん草 玉ねぎ	粥 人参 玉ねぎ	粥 大根 人参	粥 じゃが芋 玉ねぎ	粥 玉ねぎ ブロッコリー	粥 トマト キャベツ	粥 人参 じゃが芋
16	17	18	19	20	21	22
粥 キャベツ 人参	粥 きゅうり 玉ねぎ	粥 トマト じゃが芋	粥 人参 ほうれん草	粥 じゃが芋 人参	粥 大根 きゅうり	運動会
23	24	25	26	27	28	29
粥 人参 きゅうり	粥 玉ねぎ 人参	粥 きゅうり ほうれん草	粥 人参 大根	粥 じゃが芋 キャベツ	粥 人参 玉ねぎ	粥 大根 人参
30	31					
粥 ほうれん草 玉ねぎ	粥 かぼちゃ ブロッコリー					

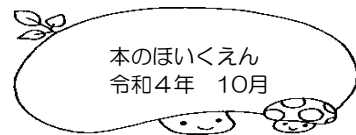
10月の離乳食 中期（もぐもぐ）

本のほいくえん
令和4年 10月

日付	曜日	給食		午後のおやつ
		献立名	原材料名	献立名 原材料
1	土	しらす粥	米・しらす干し	だし粥
		野菜のだし煮	人参・きゅうり・だし	
		キャベツスープ	キャベツ・玉ねぎ・醤油	米・だし
2	日	粥	米	既製品おやつ
		豆腐の煮物	豆腐・だし・醤油	
		野菜のだし煮	人参・だし	
		ほうれん草の味噌汁	ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ・だし・味噌	
3	月	粥	米	りんごのコンポート
		豆腐の煮物	豆腐・だし・醤油	
		野菜のだし煮	人参・じゃが芋・きゅうり・だし	
		玉ねぎのスープ	玉ねぎ・キャベツ・醤油	
4	火	粥	米	ヨーグルト
		ささみの煮物	ささみミンチ・だし・三温糖・醤油・片栗粉	
		野菜のだし煮	人参・大根・だし	
		小松菜の味噌汁	小松菜・玉ねぎ・白菜・だし・味噌	
5	水	粥	米	蒸しさつまいも
		豆腐の煮物	豆腐・だし・醤油	
		野菜のだし煮	人参・大根・きゅうり・だし	
		玉ねぎのスープ	玉ねぎ・醤油	
6	木	粥	米	だし粥
		ささみの煮物	ささみミンチ・だし・三温糖・醤油・片栗粉	
		野菜のだし煮	人参・じゃが芋・だし	
		玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ・小松菜・だし・味噌	
7	金	粥	米	りんごのコンポート
		カレイのトロトロ煮	カレイ・だし・三温糖・醤油・片栗粉	
		野菜のだし煮	大根・人参・きゅうり・だし	
		キャベツのすまし汁	キャベツ・玉ねぎ・だし・醤油	
8	土	粥	米	だし粥
		豆腐の煮物	豆腐・だし・醤油	
		野菜のだし煮	人参・きゅうり・だし	
		玉ねぎのスープ	玉ねぎ・醤油	
9	日	粥	米	既製品おやつ
		豆腐の煮物	豆腐・だし・醤油	
		野菜のだし煮	人参・だし	
		白菜の味噌汁	白菜・ほうれん草・玉ねぎ・だし・味噌	
10	月	粥	米	既製品おやつ
		豆腐の煮物	豆腐・だし・醤油	
		野菜のだし煮	人参・だし	
		玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ・白菜・だし・味噌	
11	火	粥	米	ヨーグルト
		ささみの煮物	ささみミンチ・だし・三温糖・醤油・片栗粉	
		野菜のだし煮	大根・人参・だし	
		キャベツの味噌汁	キャベツ・玉ねぎ・だし・味噌	
12	水	粥	米	バナナ
		カレイのトロトロ煮	カレイ・だし・三温糖・醤油・片栗粉	
		野菜のだし煮	人参・じゃが芋・だし	
		玉ねぎのお吸い物	玉ねぎ・だし・醤油	
13	木	粥	米	人参粥
		ささみの煮物	ささみミンチ・だし・三温糖・醤油・片栗粉	
		野菜のだし煮	人参・ブロッコリー・じゃが芋・きゅうり・だし	
		玉ねぎのスープ	玉ねぎ・醤油	
14	金	粥	米	だし粥
		ささみの煮物	鶏ささみ・だし・三温糖・醤油・片栗粉	
		野菜のだし煮	人参・きゅうり・だし	
		キャベツのスープ	キャベツ・玉ねぎ・醤油	
15	土	粥	米	蒸しさつまいも
		豆腐の煮物	豆腐・だし・醤油	
		野菜のだし煮	人参・じゃが芋・だし	

日付	曜日	給食		午後のおやつ
		献立名	原材料名	献立名 原材料
		白菜のすまし汁	白菜・玉ねぎ・だし・醤油	
16	日	粥	米	既製品おやつ
		豆腐の煮物	豆腐・だし・醤油	
		野菜のだし煮	人参・だし	
		キャベツの味噌汁	キャベツ・玉ねぎ・だし・味噌	
17	月	しらす粥	米・しらす干し	スティックパン
		野菜のだし煮	人参・きゅうり・だし	食パン
		玉ねぎのスープ	玉ねぎ・醤油	
18	火	粥	米	だし粥
		ささみの煮物	ささみミンチ・だし・三温糖・醤油・片栗粉	米・だし
		野菜のだし煮	じゃが芋・人参・きゅうり・だし	
		小松菜のスープ	小松菜・キャベツ・玉ねぎ・醤油	
19	水	粥	米	蒸しかぼちゃ
		カレイのトロトロ煮	カレイ・だし・三温糖・醤油・片栗粉	かぼちゃ
		野菜のだし煮	人参・だし	
		ほうれん草のお吸い物	ほうれん草・玉ねぎ・だし・醤油	
20	木	粥	米	バナナ
		ささみの煮物	ささみミンチ・だし・三温糖・醤油・片栗粉	バナナ
		野菜のだし煮	人参・じゃが芋・だし	
		玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ・小松菜・だし・味噌	
21	金	粥	米	だし粥
		豆腐の煮物	豆腐・だし・醤油	米・だし
		野菜のだし煮	人参・大根・きゅうり・だし	
		白菜の味噌汁	白菜・玉ねぎ・だし・味噌	
22	土	運動会		
23	日	粥	米	既製品おやつ
		豆腐の煮物	豆腐・だし・醤油	
		野菜のだし煮	人参・きゅうり・だし	
		玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ・小松菜・だし・味噌	
24	月	粥	米	ふかし芋
		豆腐の煮物	豆腐・だし・醤油	じゃが芋・塩
		野菜のだし煮	人参・きゅうり・だし	
		白菜のスープ	白菜・玉ねぎ・醤油	
25	火	しらす粥	米・しらす干し	バナナ
		野菜のだし煮	人参・きゅうり・大根・だし	バナナ
		ポバイスープ	ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ・醤油	
26	水	粥	米	蒸しかぼちゃ
		豆腐の煮物	豆腐・だし・醤油	かぼちゃ
		野菜のだし煮	人参・大根・だし	
		白菜のすまし汁	白菜・だし・醤油	
27	木	粥	米	だし粥
		ささみの煮物	ささみミンチ・だし・三温糖・醤油・片栗粉	米・だし
		野菜のだし煮	じゃが芋・人参・きゅうり・だし	
		キャベツスープ	キャベツ・玉ねぎ・醤油	
28	金	粥	米	バナナ
		カレイのトロトロ煮	カレイ・だし・三温糖・醤油・片栗粉	バナナ
		野菜のだし煮	人参・きゅうり・だし	
		玉ねぎのスープ	玉ねぎ・醤油	
29	土	しらす粥	米・しらす干し	だし粥
		野菜のだし煮	人参・きゅうり・大根・だし	米・だし
		玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ・だし・味噌	
30	日	粥	米	既製品おやつ
		豆腐の煮物	豆腐・だし・醤油	
		野菜のだし煮	人参・だし	
		ほうれん草の味噌汁	ほうれん草・玉ねぎ・だし・味噌	
31	月	粥	米	蒸しかぼちゃ
		ささみの煮物	ささみミンチ・だし・三温糖・醤油・片栗粉	かぼちゃ
		野菜のだし煮	かぼちゃ・人参・ブロッコリー・だし	
		白菜のスープ	白菜・玉ねぎ・醤油	

10月の離乳食 後期（かみかみ）



日付	曜日	午前のおやつ	給食		午後のおやつ
		献立名 原材料	献立名	原材料名	献立名 原材料
1	土	ヨーグルト	粥/軟飯	米	だし粥
		ヨーグルト・三温糖	豚肉の煮物	豚肉・だし・三温糖・醤油	米・だし
			野菜のだし煮	人参・きゅうり・だし	
			キャベツスープ	キャベツ・玉ねぎ・醤油	
2	日	ふかし芋	粥/軟飯	米	既製品おやつ
		じゃが芋・塩	鶏肉の煮物	鶏肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・だし	
			ほうれん草の味噌汁	ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ・だし・味噌	
3	月	蒸しかぼちゃ	粥/軟飯	米	りんごのコンポート
		かぼちゃ	豚肉の煮物	豚肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・じゃが芋・きゅうり・だし	
			玉ねぎのスープ	玉ねぎ・キャベツ・醤油	
4	火	バナナ	粥/軟飯	米	ヨーグルト
		バナナ	鶏肉の煮物	鶏肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・大根・だし	
			小松菜の味噌汁	小松菜・玉ねぎ・白菜・だし・味噌	
5	水	スティックパン	粥/軟飯	米	蒸しさつまいも
		食パン	豚肉の煮物	豚肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・大根・きゅうり・だし	
			玉ねぎのスープ	玉ねぎ・醤油	
6	木	ヨーグルト	粥/軟飯	米	だし粥
		ヨーグルト・三温糖	グリルチキン	鶏肉・塩	
			野菜のだし煮	人参・じゃが芋・だし	
			玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ・小松菜・だし・味噌	
7	金	ふかし芋	粥/軟飯	米	りんごのコンポート
		じゃが芋・塩	鮭のトロトロ煮	鮭・だし・三温糖・醤油・片栗粉	
			野菜のだし煮	大根・人参・きゅうり・だし	
			キャベツのすまし汁	キャベツ・玉ねぎ・だし・醤油	
8	土	バナナ	粥/軟飯	米	だし粥
		バナナ	豚肉の煮物	豚肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・きゅうり・だし	
			玉ねぎのスープ	玉ねぎ・醤油	
9	日	蒸しさつまいも	粥/軟飯	米	既製品おやつ
		さつまいも	豚肉の煮物	豚肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・だし	
			白菜の味噌汁	白菜・ほうれん草・玉ねぎ・だし・味噌	
10	月	蒸しかぼちゃ	粥/軟飯	米	既製品おやつ
		かぼちゃ	鶏肉の煮物	鶏肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・だし	
			玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ・白菜・だし・味噌	
11	火	既製品おやつ	粥/軟飯	米	ヨーグルト
			鶏肉の煮物	鶏肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	大根・人参・だし	
			キャベツの味噌汁	キャベツ・玉ねぎ・だし・味噌	
12	水	蒸しさつまいも	粥/軟飯	米	バナナ
		さつまいも	鮭のトロトロ煮	鮭・だし・三温糖・醤油・片栗粉	
			野菜のだし煮	人参・じゃが芋・だし	
			玉ねぎのお吸い物	玉ねぎ・だし・醤油	
13	木	バナナ	粥/軟飯	米	人参粥
		バナナ	鶏肉の煮物	鶏肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・ブロッコリー・じゃが芋・きゅうり・だし	
			玉ねぎのスープ	玉ねぎ・醤油	
14	金	ヨーグルト	粥/軟飯	米	だし粥
		ヨーグルト・三温糖	豚肉の煮物	豚肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・きゅうり・だし	
			キャベツのスープ	キャベツ・玉ねぎ・醤油	
15	土	スティックパン	粥/軟飯	米	蒸しさつまいも
		食パン	鶏肉の煮物	鶏肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・じゃが芋・だし	

日付	曜日	午前のおやつ	給食		午後のおやつ
		献立名 原材料	献立名	原材料名	献立名 原材料
			白菜のすまし汁	白菜・玉ねぎ・だし・醤油	
16	日	ふかし芋 じゃが芋・塩	粥／軟飯	米	既製品おやつ
			豚肉の煮物	豚肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・だし	
			キャベツの味噌汁	キャベツ・玉ねぎ・だし・味噌	
17	月	蒸しさつまいも さつまいも	粥／軟飯	米	スティックパン
			豚肉の煮物	豚肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・きゅうり・だし	食パン
			玉ねぎのスープ	玉ねぎ・醤油	
18	火	ヨーグルト ヨーグルト・三温糖	粥／軟飯	米	だし粥
			鶏肉の煮物	鶏肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	じゃが芋・人参・きゅうり・だし	米・だし
			小松菜のスープ	小松菜・キャベツ・玉ねぎ・醤油	
19	水	バナナ バナナ	粥／軟飯	米	蒸しかぼちゃ
			鮭のトロトロ煮	鮭・だし・三温糖・醤油・片栗粉	
			野菜のだし煮	人参・だし	かぼちゃ
			ほうれん草のお吸い物	ほうれん草・玉ねぎ・だし・醤油	
20	木	スティックパン 食パン	粥／軟飯	米	バナナ
			グリルチキン	鶏肉・塩	
			野菜のだし煮	人参・じゃが芋・だし	バナナ
			玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ・小松菜・だし・味噌	
21	金	既製品おやつ	粥／軟飯	米	だし粥
			豚肉の煮物	豚肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・大根・きゅうり・だし	米・だし
			白菜の味噌汁	白菜・玉ねぎ・だし・味噌	
22	土	運動会			
23	日	ふかし芋 じゃが芋・塩	粥／軟飯	米	既製品おやつ
			豚肉の煮物	豚肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・きゅうり・だし	
			玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ・小松菜・だし・味噌	
24	月	ヨーグルト ヨーグルト・三温糖	粥／軟飯	米	ふかし芋
			豚肉の煮物	豚挽肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・きゅうり・だし	じゃが芋・塩
			白菜のスープ	白菜・玉ねぎ・醤油	
25	火	既製品おやつ	粥／軟飯	米	バナナ
			ハンバーグ	豚挽肉・豆腐・塩	
			野菜のだし煮	人参・きゅうり・大根・だし	バナナ
			ポバイスープ	ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ・醤油	
26	水	スティックパン 食パン	粥／軟飯	米	蒸しかぼちゃ
			豚肉の煮物	豚肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・大根・だし	かぼちゃ
			白菜のすまし汁	白菜・だし・醤油	
27	木	バナナ バナナ	粥／軟飯	米	だし粥
			鶏肉の煮物	鶏肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	じゃが芋・人参・きゅうり・だし	米・だし
			キャベツスープ	キャベツ・玉ねぎ・醤油	
28	金	蒸しさつまいも さつまいも	粥／軟飯	米	バナナ
			カレイのトロトロ煮	カレイ・だし・三温糖・醤油・片栗粉	
			野菜のだし煮	人参・きゅうり・だし	バナナ
			玉ねぎのスープ	玉ねぎ・醤油	
29	土	ヨーグルト ヨーグルト・三温糖	粥／軟飯	米	だし粥
			豚肉の煮物	豚肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・きゅうり・大根・だし	米・だし
			玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ・だし・味噌	
30	日	蒸しさつまいも さつまいも	粥／軟飯	米	既製品おやつ
			鶏肉の煮物	鶏肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	人参・だし	
			ほうれん草の味噌汁	ほうれん草・玉ねぎ・だし・味噌	
31	月	既製品おやつ	粥／軟飯	米	蒸しかぼちゃ
			鶏肉の煮物	鶏肉・だし・三温糖・醤油	
			野菜のだし煮	かぼちゃ・人参・ブロッコリー・だし	
			白菜のスープ	白菜・玉ねぎ・醤油	