



令和7年8月31日
認定こども園
追分幼稚園
附属追分ベビー園

まだまだ暑い日が続いています。水分補給をしっかりと行い、熱中症には十分気を付けましょう。
また、栄養バランスのとれた食事と、睡眠をたっぷりととることを心がけ、毎日元気に過ごしていきましょう！



☆調理する際のひと工夫！！

野菜には火を通す、好きなものと混ぜるなど、食べやすいように工夫をしましょう。

☆収穫の喜びを味わいましょう！

野菜作りや収穫を体験させることで、そのものに対する興味がわき、作る楽しさを知ることができます。

☆無理やり食べさせない！

無理に食べさせようとするとう食事の時間が楽しくなくなってしまいます。

ゆっくり時間をかけて苦手克服できるように工夫してみましょう。



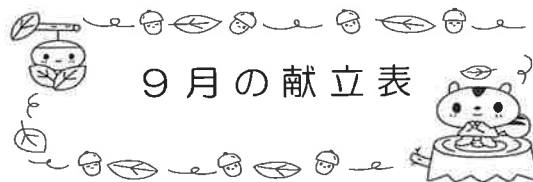
☆今月の給食☆

追分幼稚園では、園で採れた野菜をたくさん献立に取り入れています。じゃがいもやかぼちゃ、きゅうりや玉ねぎなど・・・。

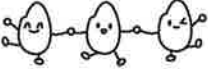
今月も新鮮な野菜がたくさん登場します！秋になればさつまいもの収穫もあります。実際に収穫を体験したりすることも好き嫌い克服につながりますね！

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
平均給与量	475kcal	16.1g	14.3g	65.8g	228mg	2.1mg	22mg	1.6g 以下
基準量	450kcal	15～23g	10～15g	56～73g	220mg	2.1g	20mg	1.6g 以下

◎平均給与量には、給食とおやつのカロリーを合計した数値となっております。



令和7年8月31日
認定こども園追分幼稚園
附属追分ベビー園

	月	火	水	木	金	土
日付	1 食パン いちごジャム カレーと野菜のミルク煮 ゆで野菜 牛乳	2 ごはん 肉じゃが 胡瓜とカリフラワーの和え物 キャベツのみそ汁 バナナ	3 ごはん 貝だくさんシチュー ゆでブロッコリー バナナ 牛乳	4 ごはん 豚肉と野菜の煮物 カットトマト キャベツと豆腐のみそ汁 チーズ	5 野菜うどん ヨーグルト 牛乳	6 ごはん 豚肉と豆腐の煮物 ヨーグルト
使用 食材	パン ジャム カレー だいこん キャベツ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー 牛乳	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん カリフラワー きゅうり キャベツ ほうれん草 みそ 長ねぎ バナナ	米 豚ひき肉 にんじん たまねぎ じゃが芋 カレールウ 粉ミルク ブロッコリー バナナ 牛乳	米 豚肉 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ 豆腐 長ねぎ みそ チーズ	うどん 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん ヨーグルト 牛乳	米 豚肉 豆腐 にんじん 玉ねぎ たまねぎ キャベツ ヨーグルト
おやつ	リゾット	ホットケーキ	ビスケット	ウエハース	鮭おにぎり	
日付	8 食パン いちごジャム 鶏肉と野菜のミルク煮 キャベツの和え物 バナナ	9 ごはん タラの煮魚 にんじんと大根の和え物 じゃが芋とほうれん草のみそ汁 のり佃煮	10 ごはん 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーとツナのサラダ キャベツのみそ汁 牛乳	11 ごはん カレイの煮魚 大根の和え物 玉ねぎのみそ汁 のり佃煮	12 野菜うどん バナナ 牛乳	13 ごはん 貝だくさんシチュー バナナ
使用 食材	パン ジャム 鶏肉 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり かつお節 バナナ	米 タラ にんじん 大根 じゃがいも ほうれん草 みそ のり佃煮	米 鶏肉 ブロッコリー カリフラワー にんじん ツナ キャベツ 豆腐 みそ 牛乳	米 カレイ 大根 にんじん みそ のり佃煮 玉ねぎ ほうれん草	うどん 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ バナナ 牛乳	米 玉ねぎ にんじん 豚ひき肉 じゃが芋 ブロッコリー 粉ミルク バナナ
おやつ	リゾット	バナナ・お子様せんべい	おにぎり	お子様スナック	おにぎり	
日付	15 敬老の日	16 ごはん 貝だくさんシチュー ゆでブロッコリー バナナ 牛乳	17 ごはん 豚肉と野菜の煮物 キャベツの和え物 豆腐のみそ汁 牛乳	18 ごはん タラの煮魚 ほうれん草のツナごま和え そうめん汁 ヨーグルト	19 野菜うどん バナナ 牛乳	20 ごはん 鶏肉と豆腐の煮物 ヨーグルト
使用 食材	 パン ジャム カレイ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ブロッコリー じゃが芋 バナナ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 にんじん ブロッコリー バナナ 牛乳	米 豚肉 さつま芋 にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 かつお節 豆腐 ほうれん草 みそ 牛乳	米 タラ ほうれん草 にんじん ツナ そうめん しいたけ 青ねぎ ヨーグルト	うどん 豚肉 豚肉 玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 バナナ 牛乳	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ にんじん ブロッコリー ヨーグルト
おやつ		ヨーグルト・お子様せんべい	おにぎり	スティックパン	リゾット	
日付	22 食パン いちごジャム カレーと野菜のミルク煮 ゆで野菜 バナナ	23 秋分の日	24 ごはん タラの煮魚 大根ときゅうりの和え物 玉ねぎのみそ汁 チーズ	25 ごはん 豚肉と豆腐の煮物 キャベツの和え物 大根のみそ汁 バナナ	26 野菜うどん ヨーグルト 牛乳	27 運動会
使用 食材	パン ジャム カレイ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ブロッコリー じゃが芋 バナナ		米 タラ 大根 きゅうり かつお節 玉ねぎ にんじん 豆腐 みそ 小松菜 チーズ	米 豆腐 豚肉 長ねぎ みそ キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 大根 みそ バナナ	うどん 鶏肉 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ヨーグルト 牛乳	
おやつ	リゾット		おにぎり	フレンチトースト	ビスケット	
日付	29 運動会 振り替え協力日 【給食なし】	30 ごはん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの和え物 豆腐のみそ汁 チーズ				
使用 食材	★預かり保育利用の 場合、お弁当持参で お願いいたします。	米 鶏肉 玉ねぎ にんじん さつま芋 ブロッコリー きゅうり キャベツ 豆腐 あおさ 長ねぎ みそ チーズ				
おやつ		ヨーグルト・お子様せんべい				

	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6
	食パン いちごジャム 鮭チーズフライ コールスローサラダ 牛乳	ごはん 肉じゃが 胡瓜とカリフラワーのサラダ ワントンスープ フルーツ2種	ひき肉カレー ゆでブロッコリー ヨーグルト 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き カットトマト キャベツと油揚げのみそ汁 チーズ	焼肉パスタ みかん缶 牛乳	焼きそば なめらかプリン 牛乳
使用 食材	パン ジャム 鮭チーズフライ キャベツ にんじん きゅうり コーン コールスロートレッシング ハム 牛乳	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん しめじ いんげん カリフラワー きゅうり ワンタン キャベツ イタリアンドレッシング 長ねぎ パナナ	米 豚ひき肉 にんじん たまねぎ じゃが芋 カレールウ ブロッコリー マヨネーズ ガリガリくん 牛乳	米 豚肉 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ 油揚げ 長ねぎ みそ チーズ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ にんじん ピーマン 焼肉のたれ みかん缶 牛乳	中華麺 豚肉 にんじん もやし たまねぎ キャベツ ピーマン プリン 牛乳
おやつ	チャーハン	ホットケーキ	ドーナッツ	ワッフル	鮭おにぎり	
日付	8	9	10	11	12	13
	ロールパン いちごジャム チキン南蛮 かに風味サラダ コーンスープ	ごはん さばたまカレー煮 にんじん金平 じゃが芋とほうれん草のみそ汁 味のり	ごはん 若鶏と野菜の焼きつくね ブロッコリーとツナのサラダ ABCスープ 牛乳	キッズビビンバ丼 いちごゼリー もずくと卵のスープ	五目うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツボンチ 牛乳	オムライス りんごゼリー 牛乳
使用 食材	パン チキン南蛮 キャベツ にんじん きゅうり パプリカ かにかまフレーク マヨネーズ ジャム コーンスープの素	米 さばたまカレー煮 にんじん ごぼう じゃがいも ほうれん草 油揚げ みそ 味のり	米 焼きつくね ブロッコリー カリフラワー にんじん ツナ コーン 和風ごまドレッシング マカロニ コンソメ 牛乳	米 ほうれん草 もやし にんじん 豚肉 ごま 焼肉のたれ ゼリー もずく 卵 玉ねぎ 長ねぎ 鶏ガラ	うどん 豚肉 いんげん 玉ねぎ 水煮たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ ちくわ磯辺揚げ 桃缶 梨缶 パナナ みかん缶 牛乳	米 玉ねぎ にんじん 豚ひき肉 ピーマン ケチャップ バター 卵 ゼリー 牛乳
おやつ	炊き込みご飯	パンブキンケーキ	ごはんDEおやき	バームクーヘン	おかかチーズおにぎり	
日付	15	16	17	18	19	20
	敬老の日	カレーライス 福神漬け ぶどうゼリー 牛乳	ごはん びよびよクリスピー 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	ごはん にしの照り煮 ほうれん草のツナごま和え そうめん汁 みかん缶	しょうゆラーメン 肉野菜炒め ももゼリー 牛乳	カツ丼 オレンジゼリー
使用 食材		米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 にんじん カレールウ 福神漬け ゼリー 牛乳	米 びよびよクリスピー 春雨 きゅうり ハム コーン にんじん ごま わかめ 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 牛乳	米 にしの照り煮 ほうれん草 もやし にんじん ツナ ごま そうめん しいたけ 青ねぎ みかん缶	中華麺 醤油ラーメンスープ 豚肉 ピーマン 玉ねぎ もやし にんじん 小松菜 ゼリー 牛乳	米 とんかつ 玉ねぎ 卵 青ねぎ ゼリー
おやつ		パナナ・せんべい	ごま塩おにぎり	ビスケットパン	ウインナーピラフ	
日付	22	23	24	25	26	27
	食パン いちごジャム ポークチャップ 星ポテト バナナ	秋分の日	ごはん 白身魚フライ ちくわサラダ とろみ汁 チーズ	麻婆豆腐どんぶり カットトマト 春雨スープ 梨	ナポリタン フライドポテト フルーツミックスゼリー 牛乳	 運動会 
使用 食材	パン ジャム 豚肉 玉ねぎ にんじん しいたけ ケチャップ 星ポテト 牛乳 パナナ		米 白身魚フライ ちくわ わかめ 大根 きゅうり パプリカ イタリアンドレッシング 卵 豚肉 もやし 玉ねぎ にんじん きくらげ 長ねぎ チーズ	米 豆腐 豚肉 にら 長ねぎ 麻婆豆腐の素 トマト キャベツ にんじん 玉ねぎ 春雨 小松菜 鶏ガラ 梨	スパゲッティ 玉ねぎ にんじん ウインナー ピーマン フライドポテト ゼリー	
おやつ	そばめし		塩おにぎり	ジャムサンド	クッキー	
日付	29	30				
	運動会 振り替え協力日 【給食なし】	親子どんぶり スティックきゅうり 豆腐とあおさのみそ汁 チーズ				
使用 食材	★預かり保育利用の 場合、お弁当持参で お願いいたします。	米 鶏肉 玉ねぎ にんじん しいたけ 卵 青ねぎ きゅうり マヨネーズ 豆腐 あおさ 長ねぎ みそ チーズ				
おやつ		カステラサンド				



令和7年8月31日
認定こども園
追分幼稚園
附属追分ベビー園

まだまだ暑い日が続いています。水分補給をしっかりと行い、熱中症には十分気を付けましょう。
また、栄養バランスのとれた食事と、睡眠をたっぷりととることを心がけ、毎日元気に過ごしていきましょう！



☆調理する際のひと工夫！！

野菜には火を通す、好きなものと混ぜるなど、食べやすいように工夫をしましょう。

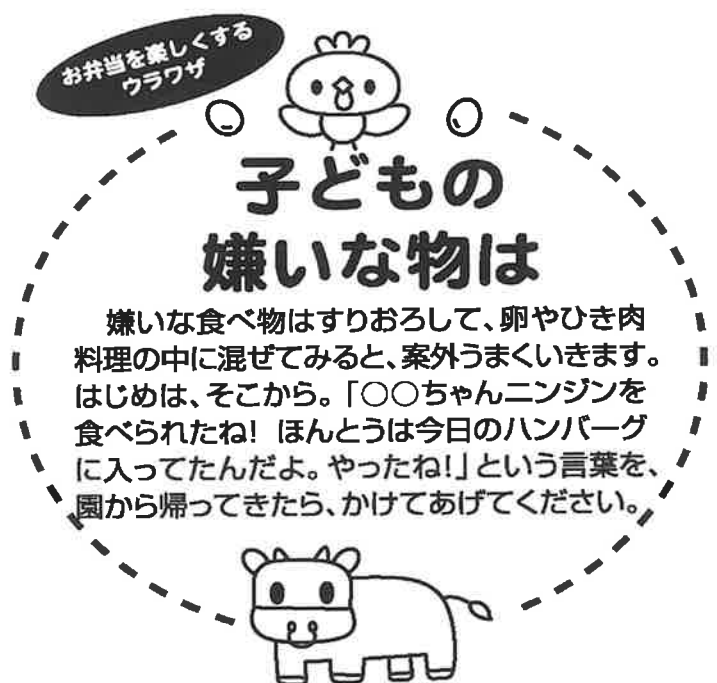
☆収穫の喜びを味わいましょう！

野菜作りや収穫を体験させることで、そのものに対する興味がわき、作る楽しさを知ることができます。

☆無理やり食べさせない！

無理に食べさせようとすると食事の時間が楽しくなくなってしまいます。

ゆっくり時間をかけて苦手克服できるように工夫してみましょう。



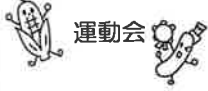
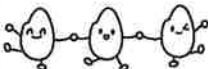
☆今月の給食☆

追分幼稚園では、園で採れた野菜をたくさん献立に取り入れています。じゃがいもやかぼちゃ、きゅうりや玉ねぎなど・・・。

今月も新鮮な野菜がたくさん登場します！秋になればさつまいもの収穫もあります。実際に収穫を体験したりすることも好き嫌い克服につながりますね！

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
平均給与量	598kcal	22.9g	18.4g	90.9g	281mg	2.8mg	32mg	1.8g 以下
基準量	585kcal	19～29g	12～18g	73～95g	270mg	2.5mg	20mg	1.8g 以下

◎平均給与量には、給食とおやつのカロリーを合計した数値となっております。

	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6
	食パン いちごジャム 鮭チーズフライ コールスローサラダ 牛乳	ごはん 肉じゃが 枝豆 ワントンスープ フルーツ2種	ひき肉カレー ゆでブロッコリー ガリガリくん 牛乳 スプーン持参	ごはん 豚肉の生姜焼き カットトマト キャベツと油揚げのみそ汁 チーズ	焼肉パスタ フローズンパイン 牛乳	焼きそば なめらかプリン 牛乳
使用 食材	パン ジャム 鮭チーズフライ キャベツ にんじん きゅうり コーン コールスロードレッシング ハム 牛乳	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん しめじ いんげん 枝豆 ワンタン キャベツ 長ねぎ バナナ オレンジ	米 豚ひき肉 にんじん たまねぎ じゃが芋 カレールウ ブロッコリー マヨネーズ ガリガリくん 牛乳	米 豚肉 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ 油揚げ 長ねぎ みそ チーズ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ にんじん ピーマン 焼肉のたれ パイン 牛乳	中華麺 豚肉 にんじん もやし たまねぎ キャベツ ピーマン プリン 牛乳
おやつ	チャーハン	フレンチトースト	きなこ豆腐ドーナツ	ワッフル	鮭おにぎり	
日付	8	9	10	11	12	13
	クロワッサン チキン南蛮 カニ風味サラダ 冷製コーンスープ	ごはん さばたまカレー煮 にんじん金平 じゃが芋とほうれん草のみそ汁 味のり	ごはん 若鶏と野菜の焼きつくね ブロッコリーとツナのサラダ ABCスープ 牛乳	キッズビビンバ丼 クレープ もずくと卵のスープ スプーン持参	五目うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツポンチ 牛乳	オムライス りんごゼリー 牛乳 スプーン持参
使用 食材	パン チキン南蛮 キャベツ にんじん きゅうり パプリカ かにかまフレーク マヨネーズ コーンスープの素	米 さばたまカレー煮 にんじん ごぼう じゃがいも ほうれん草 油揚げ みそ 味のり	米 焼きつくね ブロッコリー カリフラワー にんじん ツナ コーン 和風ごまドレッシング マカロニ コンソメ 牛乳	米 ほうれん草 もやし にんじん 豚肉 ごま 焼肉のたれ クレープ もずく 卵 玉ねぎ 長ねぎ 鶏ガラ	うどん 豚肉 いんげん 玉ねぎ 水煮たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ ちくわ磯辺揚げ 桃缶 梨缶 バナナ みかん缶 りんご 牛乳	米 玉ねぎ にんじん 豚ひき肉 ピーマン ケチャップ バター 卵 ゼリー 牛乳
おやつ	炊き込みご飯	パンブキンケーキ	ごはんDEピザ	バームクーヘン	おかかチーズおにぎり	
日付	15	16	17	18	19	20
	敬老の日	カレーライス 福神漬け 梨 牛乳 スプーン持参	ごはん びよびよクリスピー 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	ごはん にしの照り煮 ほうれん草のツナごま和え そうめん汁 オレンジ	しょうゆラーメン 肉野菜炒め 白桃ゼリー 牛乳	カツ丼 オレンジゼリー スプーン持参
使用 食材		米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 にんじん カレールウ 福神漬け 梨 牛乳	米 びよびよクリスピー 春雨 きゅうり ハム コーン にんじん ごま わかめ 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 牛乳	米 にしの照り煮 ほうれん草 もやし にんじん ツナ ごま そうめん なた しいたけ 青ねぎ オレンジ	中華麺 醤油ラーメンスープ 豚肉 ピーマン 玉ねぎ もやし にんじん 小松菜 ゼリー 牛乳	米 どんかつ 玉ねぎ 卵 青ねぎ ゼリー
おやつ		バナナクレープ	ごま塩おにぎり	ビスケットパン	ウインナーピラフ	
日付	22	23	24	25	26	27
	食パン ブルーベリージャム ポークチャップ 星ポテト 牛乳 バナナ	秋分の日	ごはん 白身魚フライ ちくわサラダ とろみ汁 チーズ	麻婆豆腐どんぶり カットトマト 春雨スープ 梨 スプーン持参	ナポリタン フライドポテト フルーツミックスゼリー 牛乳	 運動会
使用 食材	パン ジャム 豚肉 玉ねぎ にんじん しいたけ ケチャップ 枝豆 星ポテト 牛乳 バナナ		米 白身魚フライ ちくわ わかめ 大根 きゅうり パプリカ イタリアンドレッシング 卵 豚肉 もやし 玉ねぎ にんじん きくらげ 長ねぎ チーズ	米 豆腐 豚肉 たら 長ねぎ 麻婆豆腐の素 トマト キャベツ にんじん 玉ねぎ 春雨 小松菜 鶏ガラ 梨	スパゲッティ 玉ねぎ にんじん ウインナー ピーマン フライドポテト ゼリー	
おやつ	そばめし		塩おにぎり	ジャムサンド	クッキー・ミニゼリー	
日付	29	30				
	運動会 振り替え協力日 【給食なし】	親子どんぶり スティックきゅうり 豆腐とあおさのみそ汁 チーズ スプーン持参				
使用 食材	★預かり保育利用の 場合、お弁当持参で お願いいたします。	米 鶏肉 玉ねぎ にんじん しいたけ 卵 青ねぎ きゅうり マヨネーズ 豆腐 あおさ 長ねぎ みそ チーズ				
おやつ		カステラサンド				

	月	火	水	木	金
日付	1	2	3	4	5
使用食材	食パン いちごジャム 鮭チーズフライ コールスローサラダ 牛乳	ごはん 肉じゃが 枝豆 ワントンスープ フルーツ2種	ひき肉カレー ゆでブロッコリー ガリガリくん 牛乳 スプーン持参	ごはん 豚肉の生姜焼き カットトマト キャベツと油揚げのみそ汁 チーズ	焼肉パスタ フローズンパイン 牛乳
使用食材	パン ジャム 鮭チーズフライ キャベツ にんじん きゅうり コーン コールスロードレッシング ハム 牛乳	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん しめじ いんげん 枝豆 ワンタン キャベツ 長ねぎ バナナ オレンジ	米 豚ひき肉 にんじん たまねぎ じゃが芋 カレールウ ブロッコリー マヨネーズ ガリガリくん 牛乳	米 豚肉 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ 油揚げ 長ねぎ みそ チーズ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ にんじん ピーマン 焼肉のたれ パイン 牛乳
日付	8	9	10	11	12
使用食材	パン クロワッサン チキン南蛮 カニ風味サラダ 冷製コーンスープ	ごはん さばたまカレー煮 にんじん金平 じゃが芋とほうれん草のみそ汁 味のり	ごはん 若鶏と野菜の焼きつくね ブロッコリーとツナのサラダ ABCスープ 牛乳	キッズビビンバ丼 クレープ もずくと卵のスープ スプーン持参	五目うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツポンチ 牛乳
使用食材	パン チキン南蛮 キャベツ にんじん きゅうり パプリカ かにかまフレーク マヨネーズ コーンスープの素	米 さばたまカレー煮 にんじん ごぼう じゃがいも ほうれん草 油揚げ みそ 味のり	米 焼きつくね ブロッコリー カリフラワー にんじん ツナ コーン 和風ごまドレッシング マカロニ コンソメ 牛乳	米 ほうれん草 もやし にんじん 豚肉 ごま 焼肉のたれ クレープ もずく 卵 玉ねぎ 長ねぎ 鶏ガラ	うどん 豚肉 いんげん 玉ねぎ 水煮たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ ちくわ磯辺揚げ 桃缶 梨缶 バナナ みかん缶 りんご 牛乳
日付	15	16	17	18	19
使用食材	敬老の日	カレーライス 福神漬け 梨 牛乳 スプーン持参	ごはん びよびよクリスピー 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	ごはん にしの照り煮 ほうれん草のツナごま和え そうめん汁 オレンジ	しょうゆラーメン 肉野菜炒め 白桃ゼリー 牛乳
使用食材		米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 にんじん カレールウ 福神漬け 梨 牛乳	米 びよびよクリスピー 春雨 きゅうり ハム コーン にんじん ごま わかめ 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 牛乳	米 にしの照り煮 ほうれん草 もやし にんじん ツナ ごま そうめん なた しいたけ 青ねぎ オレンジ	中華麺 醤油ラーメンスープ 豚肉 ピーマン 玉ねぎ もやし にんじん 小松菜 ゼリー 牛乳
日付	22	23	24	25	26
使用食材	食パン ブルーベリージャム ポークチャップ 星ポテト 牛乳 バナナ	秋分の日	ごはん 白身魚フライ ちくわサラダ とろみ汁 チーズ	麻婆豆腐どんぶり カットトマト 春雨スープ 梨 スプーン持参	ナポリタン フライドポテト フルーツミックスゼリー 牛乳
使用食材	パン ジャム 豚肉 玉ねぎ にんじん しいたけ ケチャップ 枝豆 星ポテト 牛乳 バナナ		米 白身魚フライ ちくわ わかめ 大根 きゅうり パプリカ イタリアンドレッシング 卵 豚肉 もやし 玉ねぎ にんじん きくらげ 長ねぎ チーズ	米 豆腐 豚肉 にら 長ねぎ 麻婆豆腐の素 トマト キャベツ にんじん 玉ねぎ 春雨 小松菜 鶏ガラ 梨	スパゲッティ 玉ねぎ にんじん ウインナー ピーマン フライドポテト ゼリー
日付	29	30			
使用食材	運動会 振り替え協力日	親子どんぶり スティックきゅうり 豆腐とあおさのみそ汁 チーズ スプーン持参			
使用食材		米 鶏肉 玉ねぎ にんじん しいたけ 卵 青ねぎ きゅうり マヨネーズ 豆腐 あおさ 長ねぎ みそ チーズ			