

2024年度 南行徳せいわ保育園

給食だより



今年も色々お世話になりました。来年はどのような発見や感動に出会うことができるでしょうか。 寒さが厳しくなり、年末年始から楽しい行事が続くことで生活リズムや体調が崩れやすい時期です。 手洗いうがいをしっかり行い、よく食べてよく動き、夜はしっかりと休んで、元気いっぱいに過ごしましょう♪

中記水中記水中1月の行事食と食べ物 ちゃやいみや

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束をしてくれる神様です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。



「おせち料理」は、もともと季節の変わり 目の節句(節供)に神様へお供えした料理 でしたが、正月が最も重要な節句であるこ とから、やがておせち料理といえば正月 料理をさすようになりました。それぞれの 食材に願いがこめられています。



歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て(すまし仕立て)の関東風があります。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。



「春の七草」を加えたおかゆを食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。「春の七草」とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずすろです。

◇\$B\$(1月118)◇



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈りする行事といわれています。(地方によって日にちが異なります)



新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小 豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、悪い ものを追い払う力があるといわれています。

+ ?o x + ?o

お餅の食べ方に注意!

お餅は日本の伝統的な食べ物です。お子様の成長に合わせて 「喉に詰まらせるので危ない」と言って出さないのではなく、

食べ方に十分注意しながら、おいしく食べましょう

【お子様が食べる際の注意点】

- ・先に汁物や飲み物等の水分でのどを潤す
- 小さめにちぎる ・きな粉などをまぶして食べやすくする
- ・切れ込みを入れて焼く・口に入れさせすぎない
- ゆっくりよく噛むようにする
- ・食べながら遊ばない、お喋りしない
- 目を離さない





親子クッキングのすすめ

「料理を教える=包丁を持たせる」だけではありません。まずは包 丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすめです♪

★ちぎる・・・レタスやキャベツをちぎってみましょう。

★洗う、茹でる・・・水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子ども達にとっては大きな経験です。

★もむ···野菜とごま油·塩少々をビニール袋に入れて

もみこむだけで野菜がおいしく食べられます。

★まぜる・・・調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作り ドレッシングができます。

給食室より

12月10日、さくら組さんがおにぎりづくりを体験しました 🌢

ラップでご飯を包み、両手でにぎります。 「ぎゅー!」「にぎにぎ!」「おいしくなーれ!」 愛情をこめてみんなー生懸命作りました ⇔ 自分で作ったおにぎりは格別だったようで、 ほとんどの子が完食でした!









Cooking

《嗜好調査アンケートについて》

先日はお忙しい中、アンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。

その中で、「保育園でよく食べたものや食べなかったものがあったら教えてほしい」という要望がありました。

この件につきましては担任とも共有し、連絡帳などで保護者の皆様にお知らせしてまいります。

また、「野菜が苦手なのですりおろしたり、細かく切って分からないくらいにしてもらえると嬉しい」との意見もありました。こちらに関しては、子どもたちの咀嚼力を育てるためにも、すべてを細かく切ることはできません。ただ、例えばつくねに入れるれんこんやおやつの蒸しパンに入れる人参など、可能な範囲で取り入れてまいります。この度は貴重なご意見をありがとうございました。

いただいたご意見はこれからの食育活動に活かしていきたいと思います。

給食職員への労いのお言葉も多くいただきました。今後もおいしい給食を提供できるよう、努力してまいります。



		, 4		8		1 24	,45		***	🔷 = 🥠	• 💝 •
y ŀ	R		100	3色食品群		***		エネルギー	2歳児	3^	-5歳児
トルキッズ	賃				// - mm = .h	3色食品群以外の 使用食材	午前おやつ(1~2歳児のみ)	たんぱく質 BLANC		エネルギー たんぱく質 脂質	
メ	尽		熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	52,112,13	午後おやつ	炭水化物 塩分	アレルギー (乳・卵・小皮・毒を生・そばっえび・かに・くろみ)	脂質 炭水化物 塩分	アレルギー(乳・卵・小皮・落を生・そ)ば・えび・おに・(名み)
		三色井	おこめリング・ごま油・	牛乳·鶏肉·味噌	かぼちゃ・コーン・なす・ ほうれん草・玉ねぎ・人	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製	牛乳	448 kcal	乳・小麦	552 kca	乳・小麦
1	水	大根と人参のサラダ みそ汁(なす・長ねぎ)	油		参・大根・長わぎ	塩	牛乳	15.7 g 14.3 g		18.8 g 16.7 g	
							大学かぼちゃ	68.3 g 0.9 g		86.7 g	
_	H	二版	ごま油・ご飯・じゃが	おから・牛乳・鮭・豆	インゲン・チンゲン菜・り んごジュース・レーズ	ベーキングパウダー・み	牛乳	505 kcal	乳・小麦	1.1 g 629 kca	乳・小麦
2	木	鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め	芋·砂糖·小麦粉·油	乳·豚肉·味噌	んこシュース・レース ン・衆天・玉ねぎ・人参	りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳	21.4 g 13.6 g		26.5 g 15.8 g	
_	100	みそ汁(玉ねぎ・インゲン)					レーズンおから蒸し い	80.3 g		102.9 g	
	┝	アップルゼリー 鉄分輪化!ふりかはご飯	ごま油・ご飯・パン粉・	ツナフレーク缶・牛	かぶ・玉ねぎ・小松菜・	ふりかけ・みりん風調味	牛乳	1.3 g 553 kcal	乳•小麦	1.6 g 689 kca	乳・小麦
		鶏肉の照りボール	マカローミックス・砂 糖・米粉・片栗粉・油	乳・鶏肉・味噌・油揚 げ	人参·切干大根	科·酒·出し汁·醤油· 酢·水·精製塩		20.8 g	10 7 00	25.5 g	
3	金	マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	临:不切:月未切:四	1)		日下, 小, 相邻,项	牛乳 切干大根の和風米粉チデミ	19.0 g 78.3 g		22.8 g 99.1 g	
								1.4 g		1.8 g	
		ご飯 白糸タラのバター焼き	ご飯・バター・花ふ・砂 糖・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・高野豆腐・豆乳・	ほうれん草・みかん缶・ 黄桃缶・寒天・人参・長	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳	430 kcal 22.8 g	乳・小麦	522 kca 28.1 g	1 乳・小麦
4	土	高野豆腐と野菜のとろみ煮		味噌·茹小豆缶	ねぎ・白菜		牛乳	10.7 g		11.7 g	
		鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(みかん缶)					豆乳桃と小豆の二色寒天	64.4 g 0.8 g		80.2 g 0.9 g	
	F	ご飯	ごま・ごま油・ご飯・砂	牛乳·鶏肉·豚肉·粉		ウスターソース・ケチャッ	牛乳	476 kcal	乳·小麦	586 kca	乳·小麦
5	日	豚肉と小松菜のあっさり煮 カリフラワーと人参のごまサラダ	糖·小麦粉·油	豆腐·味噌	ワー・キャベツ・玉ねぎ・ 小松菜・人参・大根葉	プ・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳.	23.3 g 19.3 g		28.9 g 23.5 g	
		みそ汁(かぶ・大根葉)					粉豆腐のお好み焼き	56.5 g		69.5 g	
	┢	ご飯	ご飯・砂糖・小麦粉・	きな粉・スケソウタラ・	かぼちゃ・りんごジュー	ベーキングパウダー・み	牛乳.	1.3 g 493 kcal	乳•小麦	1.5 g 606 kca	乳・小麦
	١	助宗タラのコロコロ甘辛揚げ	焼ふ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	ス・寒天・玉ねぎ・人参・ 大根	りん風調味料・出し汁・ 醤油・水		20.2 g	70 77-2	24.7 g	10 17%
6	月	大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)		*H	人依	幽祖•水	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	15.4 g 72.7 g		18.2 g 91.0 g	
		アップルゼリー					CACEAD V/ 1	1.1 g		1.4 g	
		ソース焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ	うどん・ごま油・ご飯・ じゃが芋・マヨドレ・砂	チーズ・牛乳・豚肉・ 味噌・油揚げ	あおさ粉・コーン・スナッ プエンドウ・チンゲン草・	ウスターソース・ふりかけ・洒・出し、汁・醤油・	牛乳		乳・小麦	581 kca 23.1 g	乳・小麦
7	火	みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	糖·油	N. B. IM 1991)	プエンドウ・チンゲン菜・ ブロッコリー・玉ねぎ・人	酢·精製塩	牛乳	16.5 g		19.7 g	
							チーズふりかけおにぎり 茹で野菜	65.8 g		82.6 g	
	H	ご飯	ご飯・バター・りんご	シロイトタラ・牛乳・鶏	しめじ・バナナ・ほうれん	ケチャップ・ベーキング	知で野来 牛乳		乳・小麦	585 kca	乳·小麦
8	水	白糸タラのケチャップ甘酢あん	ジャム・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	肉·豆乳·豆腐	草・レーズン・ワカメ・玉 ねぎ・人参	パウダー・出し汁・醤 油・酢・水・精製塩		19.5 g		23.8 g	
٥	//<	鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ)					牛乳 ふんわりスコーン	14.9 g 70.3 g		17.6 g 87.6 g	
	<u> </u>	フルーツ(バナナ) カレーライス	うどん・ご飯・じゃが	ヨーグルト・牛乳・厚	2. 8° 2- 1. 2008 WINE	SBカレーの王子さま類		1.3 g	251 .1 who	1.6 g	1 201 .1 144
		キャベツとかぶの和え物	芋・砂糖・油	揚げ・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・ チンゲン菜・玉ねぎ・小	粒・みりん風調味料・	牛乳	506 kcal 21.1 g	乳・小麦	625 kca 25.9 g	1 乳・小麦
9	木	スープ(チンゲン菜・ごぼう)			松菜·人参	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳	16.2 g		19.2 g	
		ヨーグルト					●年明けうどん	74.0 g 1.6 g		93.2 g 2.0 g	
		ご飯	ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・春雨・小麦粉・焼	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌・冷蔵ベビーチー	きゅうり・パブリカ黄・れ んこん・ワカメ・人参・生	ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳		乳・小麦	652 kca	乳・小麦
10	金	鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ	ふ・油	ズCa+Fe	姜・白菜	11 四四 四四 日 八	牛乳	21.0 g 19.3 g		25.8 g 23.5 g	
		みそ汁 (焼ふ・ワカメ)					ごまチーズ蒸しパン	70.4 g		89.5 g	
	H	鉄分強化!ふりかけご飯	ご飯・砂糖・片栗粉・	花かつお・牛乳・豚	えのき茸・かぼちゃ・	ふりかけ・酒・出し汁・醤	牛乳	1.8 g 457 kcal	乳・小麦	2.3 g 564 kca	乳・小麦
11	+	豚肉と野菜のみそ煮	油	肉·味噌·茹小豆缶	コーン・りんご・玉ねぎ・ 小松菜・人参・水菜・大	油·酢·精製塩		16.2 g		19.4 g	
11	Т.	大根とコーンのおかかサラダ すまし汁(小松菜・えのき茸)			根		牛乳 かぼちゃの揚げまんじゅう風	14.6 g 71.0 g		17.1 g 90.3 g	
	L		O. O. C	A 1-00 (1-0) (50)	カットトマトパック・玉ね	ケチャップ・みりん風淵	フルーツ(りんご)	1.0 g		1.2 g	THE LAND
		こ取 エビと白菜のトマト煮込み	ごま・ご飯・さつま芋・ 花ふ・砂糖・片栗粉・	きな粉・牛乳・鶏レ バー・豆乳・味噌・油	ガットトマトハック・玉ね	ゲデャップ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油・	牛乳	447 kcal 21.3 g	乳・小麦	551 kca 26.3 g	乳・小麦
12	日	鶏レバーとさつま芋のコロコロ焼き	油	揚げ		水	牛乳	14.0 g		16.3 g	
		みそ汁(花ふ・油揚げ)					ヘルシーくずもち	63.2 g 1.1 g		79.8 g 1.4 g	
		鶏肉の和豆乳スープパスタ	ごま油・ご飯・スパゲッ テイ・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏 肉・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼ ちゃ・きゅうり・コーン・チ		牛乳	542 kcal	乳・小麦	674 kca	乳・小麦
13	月	きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	7 1 19/16 1/1 /2 17/144	M. D. JU. BAN WAR	ンゲン菜・ひじき・人参	11、無四、日下、村地大道	牛乳	25.6 g 21.4 g		32.0 g 26.1 g	
							しらすそばろナヤーハン	67.9 g		85.1 g	
	1	ご飯	イチゴジャム・ご飯・さ	カラスカレイ・牛乳・豆	キャベツ・みかん缶・ワ	酒・出し汁・醤油・水・精	牛乳.	1.3 g 544 kcal	乳・小麦	1.6 g 676 kca	乳・小麦
٠.	١.	カラスカレイのサクサクフライ	つま芋・パン粉・砂 糖・小麦粉・油	乳·豆腐·豚肉·味噌・ 油揚げ	カメ・寒天・人参・白桃	製塩		18.6 g	70 7 00	22.4 g	10 7 00
14	火	キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ)	7 00-107 104				牛乳 寒天ポンチ	19.4 g 79.4 g		23.5 g 100.4 g	
	Ļ	フルーツ(白桃缶)		state deals when	A to Care a sort	or as a substantial of the con-		0.8 g	W. I. de	0.9 g	I MI I M
	イベ	ご飯 ●松風焼き	おこめリング・ごま・ご 飯・ソーメン・パン粉・	牛乳·鶏肉·味噌	あおさ粉・かぼちゃ・ きゅうり・なす・人参・生	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製	牛乳	447 kcal 15.5 g	乳・小麦	547 kca 18.4 g	1 乳・小麦
15 水	ント	●紅白なます	砂糖·片栗粉·油		姜・大根・長ねぎ	塩	牛乳	14.0 g		16.3 g	
	献立	すまし汁(なす・ソーメン) 🈿					大学かぼちゃ おこめリング	70.7 g		88.7 g	
年	齢	給与栄養目標量			当月平均給与栄養			15			
3~5		エネルキー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	エネルギーkcal 609	たんぱく質g 24.9	脂質g 19.4	炭水化物g 89.4	塩分g 1.5	1		******	
1~2		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	492	20.3	16.3	70.9	1.2	1		は良く噛んで食べま	
							(*				

むことで、虫歯予防や消化の負担が減り お腹に良いと言われています。

020210102021010

あおさ粉・キャベツ・ コーン・チンゲン菜・ブ ロッコリー・玉ねぎ・人参酢・精製塩 ース焼きうどん 463 k 572 kcal 乳・小麦 やが芋・マヨドレ・砂 味噌・油揚げ やが芋のブロッコリーサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 19.8 g ォロ ーズふりかけおにぎり 64.5 g 81.5 g ティック野菜 / ケチャップ・ベーキン: パウダー・出し汁・醤 油・酢・水・精製塩 牛乳 472 kc ・小麦 585 kcal 乳·小麦 草・レーズン・ワカメ・玉 ねぎ・人参 □M 白糸タラのケチャップ甘酢あん ヤム・砂糖・小麦粉・肉・豆乳・豆腐 19.4 23.8 g ヤ栗粉・油 (鶏肉と野菜の醤油炒め 14.9 g 69.0 g 17.6 g スープ(豆腐・ワカメ) ふんわりスコーン フルーツ(バナナ) 13 1.6 506 kc 625 kcal 乳·小麦 キャベツとかぶの和え物 p・砂糖・油・小麦粉 揚げ・豚肉 ンゲン菜・玉ねぎ・小 粒・みりん風郷味料・ 25.9 と菜・人参・オレンジ ジュース・寒天・りんこ ・出し汁・醤油・水・精 スープ(チンゲン菜・ごぼう) 16.3 g 73.9 g 19.2 g んごヨーグルトケ オレンジゼリー 93.2 g ごま・ごま油・ご飯・砂 ツナフレーク缶・牛 糖・春雨・小麦粉・油 乳・鶏肉・豆乳・冷蔵 ●ツナのあおさおにぎり あおさ粉・きゅうり・バラ ナ・パプリカ黄・れんこ 706 kcal 乳·小麦 牛乳 566 k ベーキングバウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢・オ ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 22.0 · 人参·生姜·白菜 春雨サラダ 22.1 27.1 g フルーツ(バナナ) ・・・・ ごまチーズ蒸しパ 74.0 g ご飯・砂糖・片栗粉・ 花かつお・牛乳・豚 肉・味噌・茹小豆缶 そのき茸・かぼちゃ・ コーン・りんご・玉ねぎ・ 油・酢・精製塩 小松菜・人参・水菜・大 564 kcal 乳·小麦 19.4 g 豚肉と野菜のみそ煮 16.3 g 大根とコーンのおかかサラダ 14.6 g 17.1 ぎちゃの揚げすんじゅう屋 すまし汁(小松菜・えのき茸) 71.9 g ルーツ(りょご きな粉・牛乳・鶏レ バー・豆乳・味噌・油 カットトマトパック・玉ね ぎ・人参・白菜 ´ま・ご飯・さつま芋・ 452 k 551 kcal 乳・小麦 21.4 g 14.0 g エビと白菜のトマト煮込み 味料・酒・出し汁・醤油 16.3 g 79.8 g 鶏レバーとさつま芋のコロコロ焼き みそ汁(花ふ・油揚げ) 1.1 g ンゲン・オレンジ・かぼ みりん風調味料・出し や・きゅうり・コーン・チ 汁・醤油・酢・精製塩 ま油・ご飯・スパゲッ しらす干し・牛乳・鶏 イ・砂糖・小麦粉・油 肉・豆乳・豚肉・味噌 牛乳 540 小麦 674 kcal 乳·小麦 きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ) 25.5 32.0 g ゲン菜・ひじき・人参 21.2 g 67.6 g 26.1 540 kc 670 kcal 乳·小麦 ー... カラスカレイのサクサクフライ つま芋・パン粉・砂 糖・小麦粉・油 18.4 g キャベツの信田煮 19.4 g 79.5 g 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) 寒天ポンチ 100.0 g フルーツ(りんご かぼちゃ・コーン・なす・ みりん風調味料・酒・出 牛乳 ほうれん草・玉ねぎ・人 し汁・醤油・酢・水・精製 545 kcal 乳·小麦 おこめリング・ごま油・ ご飯・砂糖・片栗粉・ 447 k 大根と人参のサラダ 参・大根・長ねぎ く みそ汁(なす・長ねぎ) 14.4 g 70.0 g 16.7 g 87.8 g 大学かぼちゃ ンゲン菜・なめこ・み ゝん・レーズン・玉ねぎ・ りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩 おから・牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌 614 kca 26.5 g al 乳·小麦 芋·砂糖·小麦粉·油 鮭の塩あん煮 21.5 g こやが芋と豚肉の金平炒め 13.5 g 99.4 g みそ汁(玉ねぎ・なめこ) ズンおから蒸しパ 77.7 フルーツ(みかん) 鉄分強化!ふりかけご飯 ごま油・ご飯・パン粉・ マカロニミックス・砂 ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・味噌・油揚 げ かぶ・トマト・玉ねぎ・小 松菜・人参・切干大根 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩 544 k 682 kcal 乳・小麦 25.5 g 22.8 g 97.7 g 20.7 g 18.8 g 76.5 g 鶏肉の照りボール 糖・米粉・片栗粉・油 金 マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ) ※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすぐする為の目安です。 3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。 ※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限ります。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。 ※都合により 献立を変更する場合がございます ※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。

***** * * ***** *

午前おやつ(1~2歳児の

午後おやつ

- 70 1干大根の和風米粉チチ

TT4U 豆乳桃と小豆の二色寒天

労豆腐のお好

きなこ豆乳パンケー

牛乳

牛乳

んぱく質 脂質 炎水化物 塩分

78.9 g

546 k

1.4

434 kc

10.9 g 65.1 g

509 k

19.5 g

20.1

15.4 g

70.2 g

20.7 20.7 g 18.8 g アレルギー

al 到·小麦

682 kcal 乳・小麦

527 kcal 乳·小麦

629 kcal 乳·小麦

l 乳·小麦

614 k

99.4 g

25.5 g 22.8 g

12.2 g

80.6 g

23.6 g

590 kg 24.6 g

18.2

89.2 g

・小麦

3色食品群以外の

使用食材

·醤油·水·精製塩

料·酒·出し汁·醬油·

洒・出し汁・醤油・酢・フ

ん風調味料・出し汁・

・ンゲン菜・なめこ・み |ベーキングパウダー・』 ›ん・レーズン・玉ねぎ・りん風調味料・酒・出し

血や肉や骨に

おから・牛乳・鮭・豆 乳・豚肉・味噌

乳·鶏肉·味噌·油揚 松菜·人参·切干大根

ごま油・ご飯・じゃが 芋・砂糖・小麦粉・油

糖・米粉・片栗粉・油

ご飯・バター・花』 糖・片栗粉・油

松·油

ごま油・ご飯・さ 牛乳・鶏肉・豚肉・粉 フま芋・砂糖・小麦 豆腐・味噌

つく・小麦粉・焼ふ・ 牛乳・鶏肉・豆乳・味 ぎ・人参・大根

鮭の塩あん煮

鶏肉の昭りボール

マカロニツナサラダ

みそ汁(油揚げ・かぶ)

白糸タラのバター焼き 豆腐と野菜のとろみ煮

鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ)

豚肉と小松菜のあっさり煮

さつま芋と人参のごまサラダ

助宗タラのコロコロ甘辛揚げ

大根と鶏肉の煮物

みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(りんご)

みそ汁(かぶ・えのき茸)

じゃが芋と豚肉の金平炒め ムそ汁(玉わぎ・かめこ)

体の調子を 整えるもの

シロイトタラ・牛乳・鶏 オレンジ・ほうれん草・ 酒・出し汁・醤油・水・精 肉・豆乳・豆腐・味噌・ 黄桃缶・寒天・人参・長 製塩

あおさ粉・えのき茸・ヵ ぶ・キャベツ・玉ねぎ・

林家たい平師匠









