

給食献立表

2024年10月

常盤こころ保育園

日付	昼食献立名	材 料	3時おやつ		
	毎日つくもの	麦 茶	牛 乳		
1・15 火	ベーコンと青菜のスパゲティ 南瓜グラッセ 野菜スープ 牛乳	スパゲッティ、ベーコン、にんにく、玉葱、小松菜、 油、砂糖、コンソメ、醤油 南瓜、バター、砂糖、塩、干ぶどう キャベツ、人参、塩、コンソメ 牛乳	焼きおにぎり (米、ごま油、味噌、みりん、砂糖) 梨		
2・16 水	御飯 鯖の当座煮 きんぴられんこん 味噌汁	米 鯖、生姜、にんにく、だし、砂糖、酢、醤油 蓮根、人参、いんげん、油、砂糖、醤油、ごま なめこ、豆腐、万能葱、だし、味噌	小丸ちゃん ミレービスケット バナナ		
3・17 木	ロールパン チキンと春雨のスープ 白菜マリネ ヨーグルト	ロールパン 鶏肉、人参、玉葱、かぶ、かぶ・葉、春雨、塩、コンソメ ツナ、白菜、人参、胡瓜、コーン、砂糖、酢、塩、油 ヨーグルト	じゃが芋もち (じゃが芋、塩、片栗粉、バター、砂糖、 みりん、醤油、マヨネーズ、かつお節) 柿		
4・18 金	御飯 鯖の西京焼き なめ茸和え 五目汁	米 鯖、砂糖、みりん、味噌 ほうれん草、人参、なめ茸 人参、大根、里芋、長葱、牛蒡、油揚げ、だし、塩、醤油	おからパウンドケーキ (おから、小麦粉、ベーキングパウダー、卵 グラニュー糖、油、牛乳、バニラエッセンス) オレンジ		
5・19 土	御飯 豚の生姜焼き 煮浸し 味噌汁	米 豚肉、生姜、醤油、片栗粉、玉葱、ごま油、みりん、醤油 青梗菜、人参、だし、砂糖、醤油 さつまいも、玉葱、だし、味噌	クリームサンドクラッカーメープル風味 とっとちゃんせんべい バナナ		
7・21 月	御飯 ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	米 豚挽、豆腐、玉葱、塩、片栗粉、ケチャップ、ソース カリフラワー、人参、玉葱、油、塩、コンソメ 南瓜、長葱、だし、味噌	サンドイッチ (食パン、チーズ、ブルーベリージャム) りんご		
8・22 火	きのご御飯 かじきの塩焼き 大根の煮物 味噌汁	米、しめじ、えのき、椎茸、人参、油揚げ、だし、砂糖、塩、醤油 かじき、塩 大根、葉、人参、竹輪、油、だし、砂糖、みりん、醤油 水菜、玉葱、だし、味噌	フルーチェ (フルーチェいちご、牛乳) コーンフレーク バナナ		
9・23 水	ぶどうパン コロッケ 中華サラダ 野菜スープ	ぶどうパン 鶏挽、じゃが芋、玉葱、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース ブロッコリー、人参、ハム、砂糖、酢、醤油、ごま油 もやし、人参、玉葱、塩、コンソメ	おにぎり (米、昆布佃煮) オレンジ		
10・24 木	御飯 白身魚のかば焼き風 白和え 味噌汁	米 メルルーサ、片栗粉、油、砂糖、みりん、醤油 豆腐、ごま、砂糖、塩、人参、ほうれん草、椎茸、 こんにゃく、だし、みりん、醤油 青梗菜、玉葱、だし、味噌	りんごマフィン (小麦粉、ベーキングパウダー、卵 グラニュー糖、バター、牛乳、りんご レモン汁) 柿		
11・25 金	味噌ラーメン さつまいものオレンジ煮 vari漬け ヨーグルト	中華麺、豚肉、生姜、にんにく、人参、玉葱、にら、キャベツ、 コーン缶、中華だし、砂糖、塩、醤油、味噌、ごま油 さつまいも、砂糖、塩、オレンジ濃縮果汁 胡瓜、塩、ごま油、醤油 ヨーグルト	夕焼けおにぎり (米、鶏挽、人参、だし、みりん、塩、醤油) 梨		
12・26 土	鶏のあんかけ丼 茄子の炒め物 味噌汁	米、鶏肉、人参、玉葱、白菜、 油、だし、砂糖、醤油、片栗粉 茄子、人参、玉葱、油、塩、醤油 麩、長葱、だし、味噌	カルシウム入りミルクビスケット おせんべいしょうゆ味 バナナ		
28 月	カレーライス キャベツとカニカマのサラダ 若布スープ	米、豚肉、生姜、にんにく、人参、玉葱、じゃが芋、バター、塩、 小麦粉、牛乳、カレー粉、砂糖、コンソメ、ソース、ケチャップ キャベツ、人参、胡瓜、カニカマ、塩、マヨネーズ 若布、玉葱、だし、塩、醤油	揚げパン (ロールパン、油、きな粉、砂糖、塩) 柿		
29 火	御飯 鮭の香り焼き 筑前煮 味噌汁	米 鮭、生姜、醤油、ごま油 鶏肉、人参、蓮根、牛蒡、こんにゃく、干椎茸、 いんげん、だし、砂糖、みりん、醤油 冬瓜、人参、玉葱、だし、味噌	ふんわりさつまほうろ 木葉せんべい バナナ		
30 水	御飯 鶏の甘酢煮 おかか和え 味噌汁	米 鶏肉、片栗粉、油、だし、砂糖、みりん、酢、醤油 小松菜、人参、かつお節、砂糖、醤油 かぶ、葉、長葱、油揚げ、だし、味噌	スイートポテト (さつまいも、小麦粉、砂糖、バター バニラエッセンス、牛乳、卵黄、黒ごま) オレンジ		
31 木	きのこうどん 南瓜の天ぷら 塩昆布和え 牛乳	うどん、豚肉、人参、玉葱、青梗菜、しめじ、えのきたけ、 舞茸、だし、砂糖、みりん、塩、醤油、バター 南瓜、天ぷら粉、塩、油 もやし、人参、塩昆布、ごま油 牛乳	和風ツナおにぎり (米、ツナ、玉葱、油、みりん、醤油) りんご		
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)		エネルギー	577kcal	鉄	2.9mg
		たんぱく質	22.4g	カルシウム	264mg
		脂 質	18.0g	ビタミンC	43mg
		塩 分	2.7g	食物繊維	5.4g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2024年10月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
1・15	火	煮込みうどん 南瓜グラッセ コンソメ煮	うどん、豚挽、玉葱、 小松菜 南瓜、バター キャベツ、人参	全粥・軟飯 豆腐の味噌焼き ブロッコリーソテー すまし汁	豆腐、小麦粉 ブロッコリー、玉葱 白菜、人参	焼きおにぎり すまし汁	米、砂糖、みりん、 味噌、ごま油 白菜、人参
2・16	水	全粥・軟飯 煮魚 きんぴら 味噌汁	鮭 さつまいも、人参、ごま 豆腐、玉葱	全粥・軟飯 和風ミートボール 和えもの 味噌汁	豚挽、人参、玉葱 青梗菜 茄子、玉葱	軟飯 和風ミートボール 和えもの	豚挽、人参、玉葱 青梗菜
3・17	木	パンがゆ・食パン チキンスープ 白菜のサラダ ヨーグルト	鶏挽、人参、玉葱、かぶ、葉 白菜、人参、ツナ缶 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 煮魚 じゃが芋の煮物 味噌汁	かじき じゃが芋、人参 小松菜、人参、玉葱	じゃが芋もち 味噌汁	じゃが芋、塩、片栗粉、 バター、砂糖、みりん、 醤油、かつお節 小松菜、人参、玉葱
4・18	金	全粥・軟飯 魚の味噌煮 和えもの すまし汁	たら ほうれん草、人参 人参、玉葱、大根、里芋	パンがゆ・食パン 鶏のトマト煮 チーズ和え 野菜スープ	玉葱、トマト 鶏挽、人参、キャベツ、 茄子、人参、粉チーズ 冬瓜、人参	おからパウンドケーキ 野菜スープ	小麦粉、グラニュー糖、牛乳、 ベーキングパウダー、油、卵、 おから、バニラエッセンス 冬瓜、人参
5・19	土	全粥・軟飯 そばろ煮 煮浸し 味噌汁	豚挽 青梗菜、人参 さつまいも、玉葱	全粥・軟飯 しらす炒め ごま和え 味噌汁	しらす、人参、玉葱、ピーマン かぶ、人参、ごま アスパラ、玉葱	軟飯 しらす炒め ごま和え	しらす、人参、玉葱、 ピーマン かぶ、人参、ごま
7・21	月	全粥・軟飯 煮込みハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	ケチャップ、ソース 豚挽、豆腐、玉葱、 カリフラワー、人参、玉葱 南瓜、玉葱	パンがゆ・食パン 炒り豆腐 じゃが芋のチーズ焼き 野菜スープ	豆腐、人参、玉葱 じゃが芋、チーズ ほうれん草、人参	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、スライスチーズ ほうれん草、人参
8・22	火	全粥・軟飯 かじきの塩焼き 大根の煮物 味噌汁	かじき 大根、葉、人参 オクラ、玉葱	煮込みうどん さつまいも炒め フルーツ	うどん、豚挽、人参、 玉葱、小松菜 さつまいも、人参、玉葱 バナナ	煮込みうどん フルーツ	うどん、豚挽、人参、 玉葱、小松菜 バナナ
9・23	水	パンがゆ・食パン 木葉焼き 野菜サラダ 野菜スープ	鶏挽、じゃが芋、玉葱 ブロッコリー、人参 白菜、人参、玉葱	全粥・軟飯 鮭のバター醤油焼き ナムル風煮浸し 味噌汁	鮭、小麦粉、バター キャベツ、人参 にら、人参、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、ごま塩 にら、人参、玉葱
10・24	木	全粥・軟飯 煮魚 白和え 味噌汁	メルルーサ 豆腐、人参、ほうれん草、ごま 青梗菜、玉葱	全粥・軟飯 つくね煮 南瓜の土佐煮 すまし汁	鶏挽、玉葱 南瓜、人参、かつお節 かぶ、玉葱	りんごマフィン すまし汁	小麦粉、グラニュー糖、 ベーキングパウダー、牛乳、 バター、卵、りんご、レモン汁 かぶ、玉葱
11・25	金	煮込みうどん さつまいものオレンジ煮 スティック人参 ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、玉葱、にら、キャベツ さつまいも、オレンジ濃縮果汁 人参 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 野菜入り卵焼き ゆかり和え 味噌汁	卵、人参、玉葱、小松菜 カリフラワー、ゆかり 大根、人参	夕焼けおにぎり 味噌汁	米、鶏挽、人参、 だし、みりん、塩、醤油 大根、人参
12・26	土	全粥・軟飯 鶏挽のあんかけ 茄子の炒めもの 味噌汁	鶏挽、人参、玉葱、白菜 茄子、人参、玉葱 麩、玉葱	全粥・軟飯 煮魚 冬瓜の煮物 味噌汁	かじき 冬瓜、人参 里芋、玉葱	軟飯 煮魚 冬瓜の煮物	かじき 冬瓜、人参
28	月	全粥・軟飯 肉じゃが キャベツのサラダ 野菜スープ	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 キャベツ、人参 大根、玉葱	パンがゆ・食パン たらの野菜煮 コンソメ煮 洋風味噌汁	たら、人参、玉葱 白菜 ピーマン、人参、玉葱、牛乳	揚げパン 洋風味噌汁	ロールパン、油、 きな粉、砂糖、塩 ピーマン、人参、玉葱、牛乳
29	火	全粥・軟飯 煮魚 里芋の煮物 味噌汁	鮭 里芋、人参 冬瓜、人参、玉葱	煮込みうどん 豚挽の旨煮 茄子のステーキ	うどん、人参、玉葱、大根 豚挽、人参、玉葱、にら 茄子	煮込みうどん 茄子のステーキ	うどん、人参、玉葱、 大根 茄子
30	水	全粥・軟飯 鶏の甘酢煮 おなか和え 味噌汁	鶏挽 小松菜、人参、かつお節 かぶ、葉、玉葱	全粥・軟飯 煮奴 さつまいもの味噌煮 すまし汁	豆腐 さつまいも、人参 キャベツ、玉葱	スイートポテト すまし汁	さつまいも、小麦粉、砂糖、 バター、牛乳、卵黄、 バニラエッセンス、黒ごま キャベツ、玉葱
31	木	煮込みうどん 蒸し南瓜 だし醤油和え	うどん、豚挽、人参、 玉葱、青梗菜 南瓜 ブロッコリー、人参	ツナと野菜のおかゆ 青のり和え 味噌汁	米、ツナ缶、人参、 玉葱、冬瓜 ほうれん草、青のり じゃが芋、人参	和風ツナおにぎり 味噌汁	米、ツナ缶、玉葱、 油、みりん、醤油 じゃが芋、人参

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2024年10月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食Ⅰ	午前 初期食Ⅱ	午前 中期食Ⅰ・Ⅱ		午後 中期食Ⅰ・Ⅱ	
1・15	火	つぶしがゆ・野菜スープ 南瓜ペースト キャベツペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 南瓜つぶし・豆腐 キャベツつぶし 小松菜つぶし	煮込みうどん 煮浸し	うどん、鶏挽、小松菜、 南瓜、玉葱、だし、醤油 キャベツ、だし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 煮物	豆腐、人参、白菜、 だし、味噌 ブロッコリー、だし
2・16	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 煮魚 味噌煮	鮭、だし 人参、玉葱、さつま芋、 だし、味噌	七倍がゆ 煮鶏 煮浸し	鶏挽、だし、醤油 人参、玉葱、茄子、だし
3・17	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト かぶペースト 白菜ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 かぶつぶし 白菜つぶし	パンがゆ 豆腐のスープ煮 かぶの煮物 ヨーグルト	豆腐、人参、白菜、だし、塩 かぶ、だし プレーンヨーグルト	七倍がゆ しらすのトロみ煮 紅白煮	しらす、小松菜、 玉葱、だし、味噌 じゃが芋、人参、だし
4・18	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 大根つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 魚の野菜煮 やわらか煮	たら、ほうれん草、 人参、だし、味噌 大根、里芋、だし	パンがゆ 鶏のトマト煮 冬瓜の煮物	鶏挽、人参、トマト、 キャベツ、だし、醤油 冬瓜、だし
5・19	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ そばろ煮 さつま芋の煮物	鶏挽、人参、玉葱、 だし、醤油 さつま芋、だし	七倍がゆ 煮奴 煮物	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、かぶ、 だし、味噌
7・21	月	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 南瓜ペースト カリフラワーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 南瓜つぶし カリフラワーつぶし	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 南瓜のマッシュ	豆腐、カリフラワー、 人参、だし、味噌 南瓜、だし	パンがゆ 鶏挽のスープ煮 煮浸し	鶏挽、じゃが芋、 ブロッコリー、だし、醤油 ほうれん草、人参、だし
8・22	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜の煮物	たら、だし、醤油 大根、人参、玉葱、 だし、味噌	煮込みうどん 豆腐の味噌煮	うどん、人参、玉葱、 さつま芋、だし、醤油 豆腐、だし、味噌
9・23	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし ブロッコリーつぶし	パンがゆ 鶏挽の旨煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 ブロッコリー、だし	七倍がゆ 鮭のトロトロ煮 キャベツの旨煮	鮭、玉葱、だし、塩 キャベツ、人参、だし、味噌
10・24	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ しらす煮 クタクタ煮	しらす、だし 人参、ほうれん草、 玉葱、だし、味噌	七倍がゆ そばろ煮 やわらか煮	鶏挽、人参、だし、醤油 玉葱、かぶ、南瓜、だし
11・25	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト さつま芋ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 さつま芋つぶし キャベツつぶし	煮込みうどん さつま芋の煮物 ヨーグルト	うどん、鶏挽、人参、 キャベツ、玉葱、だし、味噌 さつま芋、だし プレーンヨーグルト	七倍がゆ 豆腐のおろし煮 煮浸し	豆腐、大根、だし、醤油 カリフラワー、小松菜、 人参、だし
12・26	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ 煮奴 野菜煮	豆腐、だし、醤油 人参、白菜、茄子、だし	七倍がゆ 魚の旨煮 里芋の味噌煮	たら、人参、冬瓜、だし、塩 里芋、玉葱、だし、味噌
28	月	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 キャベツつぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 肉じゃが 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 キャベツ、だし、塩	パンがゆ 煮魚 煮浸し	鮭、だし、醤油 白菜、人参、玉葱、だし
29	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 冬瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 冬瓜つぶし	七倍がゆ 魚のトロみ煮 里芋の煮物	たら、人参、冬瓜、 だし、味噌 里芋、だし	煮込みうどん 茄子のやわらか煮	うどん、豆腐、人参、 大根、だし、醤油 茄子、だし、味噌
30	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト かぶペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 かぶつぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 煮奴 トロトロ煮	豆腐、だし、醤油 人参、小松菜、かぶ、だし	七倍がゆ 鶏挽のあんかけ さつま芋のマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 キャベツ、だし、味噌 さつま芋、だし
31	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 南瓜つぶし	煮込みうどん 南瓜煮	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、だし、醤油 南瓜、だし	七倍がゆ たらのクタクタ煮 野菜煮	たら、ほうれん草、 だし、醤油 冬瓜、人参、じゃが芋、だし、塩

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2024年10月

日付	献立	材 料 名
1・15 火	りんごトースト	ロールパン、りんごジャム
2・16 水	おにぎり	米、炊き込み若布
3・17 木	ホットケーキ	ホットケーキミックス粉、牛乳、ケーキシロップ
4・18 金	サンドイッチ	食パン、マーマレードジャム
7・21 月	おにぎり	米、かつお節、醤油
8・22 火	スティックパン	食パン、牛乳、砂糖、油
9・23 水	チヂミ	米粉、片栗粉、ベーコン、にら、玉葱、 塩、コンソメ、ごま、ごま油
10・24 木	おにぎり	米、ゆかり
11・25 金	ホットドッグ	ロールパン、アレルギー用ウインナー、トマトケチャップ
28 月	おにぎり	米、たらこ、塩
29 火	サンドイッチ	食パン、いちごジャム
30 水	おにぎり	米、ひじき、人参、油、砂糖、塩、醤油
31 木	ハムトースト	食パン、アレルギー用ハム、マヨドレ

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



2024年10月
常盤こころ保育園

実りの秋がやってきました。皆さんは、季節の変わり目を何で感じますか？

春に芽を出した植物が、自然の恵みによって、実を結ぶ季節であり、山や海には美味しい秋の食べ物がいっぱい
です。旬の食べ物を、食卓に並べてお子さんと一緒に秋を感じながら味わいましょう。

今回の給食だよりでは美味しい秋の味覚についてについて紹介します。

☆ おいしい秋の味覚 ☆

新米

お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。

秋の味覚とあわせて、おいしい新米を味わいましょう。



魚(さんま・さば・さけなど)

青魚が旬の季節です。脂がたっぷりのって体をお温めてくれます。

おやつに向いているもの…ビタミン、カルシウム、鉄分、食物繊維の不足しがちな栄養を摂り入れましょう。



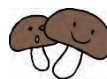
野菜(里芋・さつま芋・ごぼう・大根など)

秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないので、味が濃く甘みが強いです。

いも類は、調理によるビタミンC(抵抗力、免疫力を向上)の損失が少なく、食物繊維も多く含み、便秘にも効果
的です。



きのこ類(しめじ・しいたけ・えのきたけなど)



ビタミンDや食欲増進・糖質の代謝に必要なビタミンB1、脂質の代謝・発育促進を促すビタミンB2、食物繊維、カリウムなどが豊富で、低カロリーです。1年で1番おいしい時期です。

果物(りんご・柿・くり・ぶどうなど)



りんごは整腸作用、排便効果があります。皮と果実の間に栄養が1番あるので皮ごと食べたり、焼きりんごなど
にして食べたいですね。

ぶどうは主成分は糖質ですが、皮膚や粘膜の健康維持のビタミンB群や塩分を対外へ排出するカリウムも含
まれています。お子さんには窒息する可能性があるので切って食べさせてください。



きのこうどん



<材料>3歳以上児5人分

干麺 …… 200g	だし汁 …… 600g
鶏肉 …… 150g	砂糖 …… 7.5g
人参 …… 50g	みりん …… 4g
玉葱 …… 50g	食塩 …… 2g
しいたけ …… 50g	しょうゆ …… 23g
しめじ …… 50g	バター …… 3g
えのきたけ 50g	
青梗菜 …… 100g	

<作り方>

- ①人参はいちょう切り、玉葱は薄切りにする。青梗菜は葉と軸に分けて、短冊に切る。
- ②しめじ、しいたけ、えのきたけは食べやすい大きさに切る。
- ③バターを熱して、具を順に炒める。
- ④だし汁を加え、野菜がやわらかくなるまで煮たら、調味料を入れて味を整える。
- ⑤干麺を茹でる。茹であがったらよく水洗いをして椀に盛り、汁をかける。

※青梗菜のかわりに白菜やほうれん草などいれても美味しいです。

食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください。