



# 11月 献立表



令和3年

ナーサリー稚谷

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をくくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	月	ポン菓子 麦茶	三色そぼろ丼 味噌汁 キャベツのおかか炒め りんご 麦茶	ハムチーズ蒸しパン 麦茶	豚ひき肉 鶏卵 味噌 油揚げ かつお節 ロースハム チーズ	米 油 砂糖 ジャが芋 薄力粉 ポン菓子	しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ わかめ キャベツ 玉ねぎ パプリカ りんご	水 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
2	火	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 野菜の海苔和え パナナ 麦茶	鮎のラスク 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖 マンナビスケット	昆布 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ なめこ しょうが にんにく りんご 白菜 もやし 人参 焼きのり パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
4	木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 根菜の味噌汁 さばの塩焼き 高野豆腐のそぼろ煮 グレープフルーツ 麦茶	ごまおこし	味噌 さば 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 魚粉 ごま油 片栗粉 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま ジャが芋	昆布 干しいたけ 大根 人参 万能ねぎ 小松菜 グレープフルーツ	水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶
5	金	クラッカー 麦茶	【立冬】まいたいご飯 すまし汁 ちくわと玉ねぎのかき揚げ 白菜の塩昆布和え 柿 麦茶	スイートポテト	木綿豆腐 焼き竹輪 牛乳 スキムミルク	米 薄力粉 油 さつま芋 砂糖 無塩バター クラッカー	まいたけ ごぼう 昆布 干しいたけ えのき草 ほうれん草 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 塩昆布 かき	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
6	土	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め サラダスバゲティ チーズ 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 トマトケチャップ 麦茶 ベーキングパウダー
8	月	大根煮 麦茶	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ りんごゼリー 麦茶	ピーチヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 ジャが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー コーン りんごジュース アガー 黄桃缶 大根	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 こいくちしょうゆ
9	火	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 ひじき入り鶏つくね 納豆和え チーズ 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 パン粉 片栗粉 さつま芋 無塩バター 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ しめじ たら 玉ねぎ 人参 ひじき しょうが 大根 小松菜	水 塩 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
10	水	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	わかめご飯 麦茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	米 マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 砂糖	人参 エリンギ ほうれん草 玉ねぎ バセリ キャベツ もやし コーン グレープフルーツ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 トマトドレッシング 麦茶
11	木	クラッカー 麦茶	麦ご飯 すまし汁 かれの煮つけ じゃが芋の炒め物 りんご 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	かれの 牛乳	米 押し麦 砂糖 じゃが芋 油 薄力粉 クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 えのき草 わかめ しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン りんご ココア	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー ココア
12	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 豚肉 焼き豆腐 かつお節	米 小切麩 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 白菜 しらたき グリーンピース 切干大根 きゅうり 人参 オレンジ 南瓜	水 万能つゆ 塩 麦茶 こいくちしょうゆ
13	土	ウエハース 麦茶	中華あんかけご飯 オニオンスープ 小松菜の中巻和え オレンジ 麦茶	パンキンバイ 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま バイシード ウエハース	白菜 人参 グリンピース 玉ねぎ コーン バセリ 大根 小松菜 オレンジ 南瓜 レーズン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
15	月	せんべい 麦茶	【七五三祝い】赤飯 お祝い物 鮭フライ なめたけ和え フルーツポンチ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	小豆 高野豆腐 かつお節 鮭 鶏卵 クリーム 牛乳	米 もち米 ごま 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 無塩バター せんべい	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 なめ茸 黄桃缶 りんご バイン缶	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中巻ソース 麦茶 チキンスープの素 ベーキングパウダー
16	火	人参煮 麦茶	ご飯 ツナカレー 大根サラダ りんご 麦茶	フルーツゼリー 牛乳	ツナ 牛乳	米 ジャが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン りんご アガー 黄桃缶 バイン缶	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
17	水	チーズ 麦茶	肉野菜うどん ちくわとひじきの煮物 オレンジゼリー 麦茶	チキンライス 牛乳	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 鶏肉 牛乳 チーズ	うどん 砂糖 米 無塩バター	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 小松菜 ひじき グリーンピース オレンジジュース アガー 玉ねぎ ピーマン	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 チキンスープの素 トマトケチャップ
18	木	蒸しさつま芋 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 和風ローストチキン キャベツとごぼうの和風マヨサラダ 柿 麦茶	ジャムパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 きび 黒米 小切麩 ごま ノンエッグマヨネーズ 食パン さつま芋	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく キャベツ ごぼう コーン きゅうり 焼きのり かき りんごソース	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
19	金	ビスケット 麦茶	わかめご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃとじゃが芋のサラダ パナナ 麦茶	いちごプリン ウエハース 麦茶	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ジャが芋 いちごプリンの素 ウエハース マンナビスケット	わかめご飯の素 白菜 えのき草 ほうれん草 玉ねぎ しょうが にんにく 南瓜 パプリカ パナナ	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
20	土	人参煮 麦茶	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 チンゲン菜の和え物 チーズ 麦茶	ミルクぐずもち ウエハース 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 チーズ 牛乳 きな粉	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ウエハース	玉ねぎ 干しいたけ コーン 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
22	月	せんべい 麦茶	【小雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーの和え物 柿 麦茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 赤魚 鶏肉 牛乳	米 砂糖 薄力粉 さつま芋 せんべい	小松菜 塩昆布 昆布 干しいたけ 白菜 人参 しょうが ブロッコリー キャベツ かき	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
24	水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏ささみフライ 野菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	ボンデケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ジャが芋 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ わかめ もやし きゅうり 人参 グレープフルーツ 大根	水 トマトケチャップ 中巻ソース こいくちしょうゆ 塩 麦茶
25	木	ポン菓子 麦茶	鶏肉と野菜の味噌炒め 丼 すまし汁 れんごんのきんぴら オレンジ 麦茶	五平餅 小魚 麦茶	鶏肉 味噌 焼き竹輪 煮干し	米 油 砂糖 小切麩 ごま油 ごま ポン菓子	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ 昆布 干しいたけ 切干大根 たら 人参 れんごん しらたき グリンピース オレンジ	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
26	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	丸パン コンスープ ハンバーグ 人参ドレッシング和え チーズ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ	丸パン パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム バセリ キャベツ 小松菜 レーズン 南瓜	ホワイトソース 水 塩 トマトケチャップ 中巻ソース 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
27	土	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 白菜の甘酢和え オレンジ 麦茶	鉄分クッキー 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉 ごま じゃが芋	昆布 干しいたけ もやし えのき草 ほうれん草 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 オレンジ ひじき	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
29	月	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き 小松菜ともやしの炒め物 りんご 麦茶	野菜チャウダー 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 ごま油 油 無塩バター 薄力粉 ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ にんにく しょうが 青のり 小松菜 もやし パプリカ りんご 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ バセリ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 チキンスープの素 塩
30	火	大根煮 麦茶	スバゲティボリタン コンソメスープ かぼちゃチーズサラダ グレープフルーツ 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	ウインナー チーズ	スバゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ピーマン 人参 チンゲン菜 南瓜 きゅうり グレープフルーツ ゆかり 大根	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 こいくちしょうゆ

### ☆ 今月の平均給と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	588	20.6	17	270
幼児	平均量	614	21.9	18	273
乳児	目標量	490	17.2	13.1	225
乳児	平均量	517	17.8	14.4	225



# 11月 献立表【補食・夕食】



令和3年

ナーサリー・糀谷

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
		夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	月	ご飯 味噌汁 鮭の甘酢あんかけ コーンサラダ 麦茶	鮭ご飯 麦茶	味噌 鮭	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 人参 小松菜 玉ねぎ えのき茸 大根 コーン きゅうり	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
2	火	ご飯 味噌汁 豚肉の春雨炒め かぼちゃの煮物 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 春雨 油 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 わかめ 玉ねぎ 人参 南瓜 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶 塩
4	木	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 小松菜の煮浸し 麦茶	味噌ご飯 麦茶	鶏肉 味噌	米 小切麩 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 小松菜 キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
5	金	チャーハン 中華スープ もやしのごま和え 麦茶	ミニチャーハン 麦茶	豚ひき肉	米 油 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ ビーマン 人参 大根 わかめ 万能ねぎ もやし チンゲン菜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
6	土	ご飯 きのこスープ 豚肉の甘辛煮 白菜の甘酢和え 麦茶	せんべい 果物 麦茶	豚肉	米 砂糖 せんべい	玉ねぎ えのき茸 パセリ 白菜 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
8	月	ご飯 味噌汁 野菜入り蒸し肉団子 ほうれん草の和え物 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節	米 片栗粉 ごま	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	水 料理酒 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
9	火	ご飯 すまし汁 たらのねぎ味噌焼き ブロッコリーソーテー 麦茶	味噌ご飯 麦茶	高野豆腐 たら 味噌	米 砂糖 油 ごま	昆布 干しいたけ わかめ 万能ねぎ 長ねぎ ブロッコリー 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
10	水	鶏肉のあんかけ丼 味噌汁 もやしナムル 麦茶	ミニ鶏肉のあんかけ丼 麦茶	鶏肉 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 ごま油 ごま	玉ねぎ ビーマン 昆布 干しいたけ 人参 長ねぎ もやし 小松菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
11	木	カレーピラフ コンソメスープ 白菜のコールスローサラダ 麦茶	ミニカレーピラフ 麦茶	豚ひき肉	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ えのき茸 チンゲン菜 白菜	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 穀物酢 麦茶
12	金	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌煮 粉ふき芋 麦茶	せんべい 果物 麦茶	豚肉 味噌	米 小切麩 油 砂糖 じゃが芋 せんべい	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 青のり りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
13	土	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜炒め キャベツサラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 油 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶
15	月	豚肉と小松菜の和風スパゲティ コンソメスープ かぼちゃサラダ 麦茶	ミニ豚肉と小松菜の和風 スパゲティ 麦茶	豚肉	スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 小松菜 人参 チンゲン菜 コーン 南瓜 きゅうり	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 水 麦茶
16	火	ご飯 味噌汁 かれいの漬け焼き 白菜のごま和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 かれい	米 さつま芋 ごま油 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 白菜 人参 コーン	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
17	水	ケチャップライス コンソメスープ ポテトサラダ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	鶏肉	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 パセリ コーン パナナ	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶
18	木	ご飯 コンソメスープ 鮭のムニエル 野菜炒め 麦茶	鮭ご飯 麦茶	鮭	米 薄力粉 油	大根 えのき茸 小松菜 パセリ チンゲン菜 もやし 人参	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
19	金	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き キャベツと油揚げの和え物 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 切干大根 わかめ 長ねぎ キャベツ 人参	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
20	土	ご飯 味噌汁 鮭のチャンプルー 大根のおかか和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 じゃが芋 小切麩 ごま油	昆布 干しいたけ えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 きゅうり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
22	月	豚肉のソース炒め丼 味噌汁 スティック野菜 麦茶	ミニ豚肉のソース炒め丼 麦茶	豚肉 味噌	米 油 砂糖 小切麩 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 昆布 干しいたけ 大根 小松菜 きゅうり 人参	水 中濃ソース こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
24	水	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き ほうれん草の海苔和え 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ ごま	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ ほうれん草 白菜 焼きのり 青のり	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 塩
25	木	ご飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ ふかしさつま芋 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 油揚げ たら	米 砂糖 片栗粉 さつま芋 クラッカー	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 えのき茸 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
26	金	ご飯 味噌汁 肉団子のコーン蒸し フレンチサラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 豚ひき肉	米 じゃが芋 パン粉 ごま油 油 砂糖	昆布 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ コーン キャベツ 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
27	土	焼き肉丼 中華スープ 中華サラダ 麦茶	ミニ焼き肉丼 麦茶	豚肉	米 油 ごま ごま油 砂糖	玉ねぎ にんにく 人参 白菜 干しいたけ 大根 チンゲン菜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 麦茶
29	月	ご飯 すまし汁 鶏肉の磯辺焼き キャベツの甘味噌和え 麦茶	せんべい 果物 麦茶	鶏肉 味噌	米 小切麩 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 焼きのり キャベツ 人参 ほうれん草 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 麦茶
30	火	ご飯 味噌汁 かれいの煮つけ 大根とわかめの酢の物 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 かれい かつお節	米 砂糖	昆布 干しいたけ 人参 長ねぎ チンゲン菜 大根 きゅうり わかめ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶 こいくちしょうゆ



# はくばくり 2021年 11月号



足下でサクサクと音を鳴らす落ち葉や木枯らしの寒さに晩秋を感じる季節となりました。朝晩と昼間とで気温差が生じる時期ですので、体調管理に気を付けましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」です。働く人に感謝する日を想像しがちですが、元々は「新嘗祭（にいなめさい）」という五穀豊穡に感謝する日でした。普段当たり前のように出てくる食事が、多くの人が関わり自分の口に運ばれていることを再認識する良い機会です。食事の後にする挨拶「ごちそうさま」は漢字で「御馳走様」と書きます。これはお客様をもてなすために、馬を走らせ食材をかき集めたことに由来し、その心のこもった食事に感謝を示す言葉です。「ごちそうさま」に込められた思いを子どもたちに伝え、食への感謝の気持ちを育みましょう。

## 今月の二十四節気

立冬 (りゅうと) 11月7日頃

朝夕は冷え込み、日中の陽射しも弱まってきて冬が近いことを感じさせる頃。木枯らし一号や初雪の便りが届き始めます。

## 小雪 (しょうせつ)

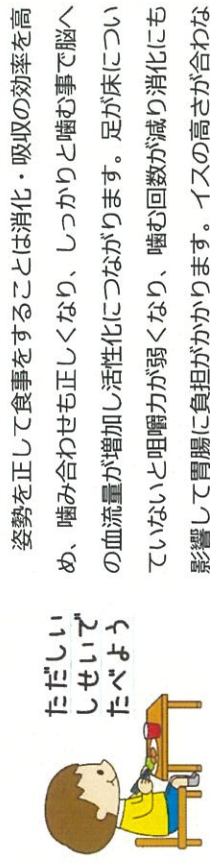
11月22日頃

北国から冬の便りが届くころですが、本格的な冬の訪れはまだ少し先です。紅葉が散り始め、銀杏や柑橘類は黄色く色づいてきます。

☆二十四節気とは☆  
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した曆です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

《毎月19日は食育の日です》

## 正しい姿勢で食事をしましょう



姿勢を正して食事をすることは消化・吸収の効率を高め、噛み合わせも正しくなり、しっかりと噛む事で脳の血流量が増加し活性化につながります。足が床についていないと咀嚼力が弱くなり、噛む回数が減り消化にも影響して胃腸に負担がかかります。イスの高さが合わない場合は足の下に台を置くなどして足がぶら下がった状態にならないように注意しましょう。また、机の高さは胸とおへその間になるように調整しましょう。高すぎると食器や食具が上手に持てなかったり机にもたれかかってしまう原因になります。机の高さが調整できるのが一番良いですが、難しい場合はイスにクッションを敷くなど工夫しましょう。

## キャベツとごぼうの和風マヨサラダ

《約4人分》

・キャベツ	1/4玉	・マヨネーズ	大さじ3
・ごぼう	2/3本	・醤油	小さじ2
・人参	1/2本	・刻みのり	1.5g
・きゅうり	2/3本		



《作り方》

①キャベツはざく切り、人参はせん切り、きゅうりは半月薄切りにします。

人参、キャベツの順に茹で、冷水にとり、絞ります。きゅうりは分量外の塩でもみ、水気を絞っておきましょう。

②ごぼうはささがきにし、やわらかくなるまで茹でます。冷水で冷まし、水気を切りま

す。

※あく抜きをする際は、酢水につけることで変色を防ぐことができます。

③全ての野菜とマヨネーズ、醤油、刻みのりを和えて、完成です。



食育と給食道で世界へ発信

株式会社ミールクア