






# 予定献立表・幼児食



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土	
日	1	2	3	4	5	6	日	22	23	24	25	26	27	
昼食	ごはん 鶏肉の照焼き 人参しりしり 味噌汁 フルーツ	そぼろかけごはん 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	文化の日 	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー 人参コーンサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚ネギ味噌だれ 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ	野菜あんかけごはん じゃが芋のオリーブ和え 味噌汁 フルーツ	昼食	ごはん 白身魚の豆乳みそ煮 マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	勤労感謝の日 	鶏やさいうどん さつまいもの煮物 きゃべつのお浸し フルーツ	お楽しみ給食 	ごはん 白身魚の蒲焼 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ	中華丼 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ	
主要食材	米・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・じゃが芋・トマト・人参・もやし・ツナ缶・味噌・南瓜・味噌・フルーツ	米・鶏肉・高野豆腐・人参・ダリア・ピーズ・味噌・南瓜・味噌・フルーツ		米・鶏肉・片栗粉・さつまいも・玉ねぎ・いんげん・豚・人参・胡瓜・コーン・味噌・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・さつまいも・玉ねぎ・いんげん・豚・人参・胡瓜・コーン・味噌・フルーツ	米・ほっけ・長ねぎ・味噌・ブロッコリー・高野豆腐・人参・玉ねぎ・いんげん・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・クチャップ・味噌・フルーツ	米・鶏肉・白身魚・玉ねぎ・人参・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・ツナ缶・玉ねぎ・マヨネーズ・フルーツ	主要食材		米・ほっけ・しょうが汁・味噌・豆乳・人参・いんげん・マカロニ・胡瓜・ツナ缶・玉ねぎ・マヨネーズ・フルーツ	うどん・鶏挽肉・人参・大根・玉ねぎ・ほうれん草・片栗粉・さつまいも・きゃべつ・フルーツ	米・豆腐・大根・しらす・鶏肉・しょうが汁・小豆粉・片栗粉・トナリ・ブロッコリー・じゃが芋	米・がれい・片栗粉・しょうが汁・じゃが芋・高野豆腐・人参・玉ねぎ・いんげん・味噌・フルーツ	米・豚肉・白身魚・玉ねぎ・しめじ・人参・小ねぎ・片栗粉・南瓜・味噌・フルーツ
おやつ	ジャムサンド 牛乳	コーンおにぎり 牛乳		ホットケーキ 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	みそおやき 牛乳	フルーツゼリー 牛乳	おやつ		フルーツゼリー 牛乳	りんごパンケーキ 牛乳	和風チキンピラフ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	
栄養価	I補料 - 484.0 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 9.8 g	I補料 - 484.0 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 7.9 g	I補料 - 471.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.3 g	I補料 - 468.0 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 9.9 g	I補料 - 523.0 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 12.8 g	I補料 - 479.0 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.0 g	栄養価	I補料 - 494.0 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 9.5 g	I補料 - 526.0 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.0 g	I補料 - 504.0 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 9.0 g	I補料 - 486.0 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 8.9 g			
日	8	9	10	11	12	13	日	29	30	<p>秋も深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節となりました。この時期は新米や脂ののった魚や野菜、果物などが一段と美味しさを増していきます。冬の訪れに備えて、たくさんのお味覚を取り入れたバランスの良い食事を心がけましょう。</p> <p>口感謝の気持ちを忘れずに！！</p> <p>11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事にはたくさんのお味覚がかけられています。たとえば、「ごはん」を食べるためには、「お米を作る人」「精米してくれる人」「配送してくれる人」「ごはんを炊いてくれる人」など、いろいろな人が働いています。感謝の気持ちを忘れないでね！！</p>				
昼食	ごはん 白身魚の人参味噌煮 かぼちゃサラダ すまし汁 フルーツ	炊込みごはん 照焼きチキン きゃべつのお浸し 味噌汁 フルーツ	鮭チャーハン 切干の煮物 味噌汁 フルーツ	ツナカレー 人参コーンサラダ スープ フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜のナムル スープ フルーツ	すき焼きうどん さつまいも甘煮 白菜のお浸し フルーツ	昼食	さつまいも挽肉カレー 大根のごまサラダ スープ フルーツ	ごはん 豆腐チャンプル 花野菜のサラダ 味噌汁 フルーツ					
主要食材	米・がれい・しょうが汁・人参・いんげん・南瓜・胡瓜・玉ねぎ・マヨネーズ・フルーツ	米・人参・竹の子・しめじ・鶏肉・小麦粉・ブロッコリー・きゃべつ・胡瓜・味噌・フルーツ	米・さけ・フレーク・人参・玉ねぎ・コーン・小ねぎ・ごま油・切干大根・いんげん・味噌・フルーツ	米・ツナ缶・じゃが芋・玉ねぎ・人参・カレールウ・胡瓜・コーン・マヨネーズ・フルーツ	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・味噌・片栗粉・もやし・胡瓜・人参・豚・ごま・ごま油・フルーツ	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ほうれん草・さつまいも・白菜・胡瓜・フルーツ	主要食材	米・鶏挽肉・さつまいも・玉ねぎ・人参・カレールウ・大根・胡瓜・茗茶・豚・ごま・トマト・フルーツ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・もやし・人参・にら・ブロッコリー・胡瓜・コーン・豚・味噌・フルーツ					
おやつ	煮りんごヨーグルトかけ 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	きな粉サンド 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳	バナナパンケーキ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	おやつ	豆乳ジャムケーキ 牛乳	フルーツきんとん 牛乳					
栄養価	I補料 - 476.0 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 10.8 g	I補料 - 472.0 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 9.0 g	I補料 - 489.0 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 11.7 g	I補料 - 500.0 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 13.9 g	I補料 - 537.0 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.2 g	I補料 - 475.0 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 7.7 g	栄養価	I補料 - 531.0 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 15.0 g	I補料 - 526.0 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.7 g					
日	15	16	17	18	19	20	<p><b>体をあたためて風邪予防</b> 風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。</p> <p><b>・身体をあたためるメニュー</b> 鍋・おでん・うどん・雑炊・おじや・スープ・スープ煮・シチュー・グラタンなど</p> <p><b>・身体をあたためる食品</b> ネギ・ニラ・玉ねぎ・しょうが・ニンニク・かぼちゃ・ごぼう・ニンジン・ダイコンなど</p>							
昼食	人参コーンごはん 白身魚の煮付け きゃべつのマヨ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の刈り払い煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 豆腐のカレー煮 かぼちゃのオリーブソース すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつまいもサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚とホリの甘酢炒め 白菜の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 ほうれん草ナムル 味噌汁 フルーツ	主要食材	米・人参・コーン・がれい・大根・片栗粉・いんげん・きゃべつ・胡瓜・マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・豆腐・コーン・マヨネーズ・初粉・ほうれん草・味噌・フルーツ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・片栗粉・小ねぎ・胡瓜・コーン・ブロッコリー・マヨネーズ・初粉・フルーツ	米・鶏挽肉・人参・玉ねぎ・いんげん・片栗粉・さつまいも・胡瓜・マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・大根・人参・鶏肉・玉ねぎ・ごま油・玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・胡瓜・片栗粉・いんげん・ほうれん草・もやし・ごま・味噌汁・フルーツ	米・大根・人参・鶏肉・玉ねぎ・ごま油・玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・胡瓜・片栗粉・いんげん・ほうれん草・もやし・ごま・味噌汁・フルーツ	
おやつ	りんごジャムサンド 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	ゼリー 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	みかんヨーグルト 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	主要食材	りんご・ヨーグルト	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ・初粉	ゼリー	米・鶏挽肉・人参			
栄養価	I補料 - 463.0 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 9.4 g	I補料 - 475.0 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.0 g	I補料 - 495.0 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.4 g	I補料 - 539.0 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.6 g	I補料 - 477.0 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 15.0 g	I補料 - 477.0 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 6.0 g	●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。 ●ホットケーキミックス、カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。 ●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。 ※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。							

目安月		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9～11カ月頃		完了期 12～18カ月頃		目安月		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9～11カ月頃		完了期 12～18カ月頃		
月	1	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のトマトそぼろ煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のトマトそぼろ煮 人参のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼き 人参しりしり 味噌汁 フルーツ	水	17	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし カリフラワーのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん カリフラワーのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん カリフラワーのやわらか煮 すまし汁 フルーツ	ごはん カレー煮 カリフラワーのオーロラソース すまし汁 フルーツ	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
火	2	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし スープ フルーツ ミルク	おかゆ そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 スープ フルーツ ミルク	軟飯 そぼろ粥 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん そぼろかけごはん 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ	木	18	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の野菜あんかけ さつま芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつま芋サラダ 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
水	3	昼食	 文化の日																	
		おやつ	文化の日																	
木	4	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ さつま芋のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 さつま芋のそぼろあん ココロ野菜煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー 人参コーンサラダ 味噌汁 フルーツ	土	20	昼食	おかゆ ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ 大根のそぼろあん やわらかナムル スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん やわらかナムル 味噌汁 フルーツ	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 ほうれん草のナムル 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
金	5	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚のネギ味噌だれ 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ	月	22	昼食	おかゆ 人参のすりながし 高野豆腐のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 マカロニやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 マカロニやわらか煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚の豆乳みそ煮 マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
土	6	昼食	野菜粥 じゃが芋の煮つぶし スープ フルーツ ミルク	野菜そぼろ粥 じゃが芋のやわらか煮 スープ フルーツ ミルク	軟飯 野菜あんかけ軟飯 じゃが芋のオーロラ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 野菜あんかけごはん じゃが芋のオーロラ和え 味噌汁 フルーツ	火	23	昼食	 勤労感謝の日										
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
月	8	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け 南瓜のやわらか煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚の人参味噌煮 かぼちゃサラダ すまし汁 フルーツ	水	24	昼食	煮込みうどん さつま芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	鶏やさいうどん さつま芋のやわらか煮 きゃべつのお浸し ミルク	鶏やさいうどん さつま芋のやわらか煮 きゃべつのお浸し フルーツ	ごはん 煮込みうどん さつま芋のやわらか煮 きゃべつのお浸し フルーツ	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
火	9	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろあん きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろあん きゃべつのお浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 照焼き手こん きゃべつのお浸し 味噌汁 フルーツ	木	25	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 カルシウム軟飯 温野菜のそぼろ煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん カルシウムごはん 温野菜のそぼろ煮 カレーポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
水	10	昼食	おかゆ 人参のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ さげ雞炊 大根のやわらか煮 スープ フルーツ ミルク	軟飯 さげ雞炊 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鮭チャーハン 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	金	26	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の蒲焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
木	11	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のやわらか煮 ココロ野菜煮 スープ フルーツ ミルク	軟飯 じゃが芋のやわらか煮 ココロ野菜煮 スープ フルーツ	ごはん ツツカレー 人参コーンサラダ スープ フルーツ	土	27	昼食	おかゆ 野菜粥 南瓜の煮つぶし スープ フルーツ ミルク	おかゆ 野菜あんかけ軟飯 南瓜のやわらか煮 スープ フルーツ ミルク	軟飯 野菜あんかけ軟飯 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 中身丹 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
金	12	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ豆腐 やわらかナムル スープ フルーツ ミルク	軟飯 そぼろ豆腐 やわらかナムル スープ フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜のナムル スープ フルーツ	月	29	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ さつま芋のそぼろあん 大根のすりながし スープ ミルク	軟飯 さつま芋のそぼろあん 大根のすりながし 味噌汁 フルーツ	ごはん さつま芋と挽肉カレー 大根のごまサラダ スープ フルーツ	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
土	13	昼食	煮込みうどん さつま芋の煮つぶし 白菜のすりながし ミルク	煮込みうどん さつま芋のやわらか煮 やわらか浸し ミルク	軟飯 煮込みうどん さつま芋のやわらか煮 白菜のお浸し フルーツ	ごはん すき焼きうどん さつま芋の甘露 やわらか浸し フルーツ	火	30	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん 花野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん 花野菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 豆腐チャンプルー 花野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
月	15	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け きゃべつのお浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け きゃべつのお浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 人参コーンごはん 白身魚の煮付け きゃべつのマヨ和え 味噌汁 フルーツ	月	31	昼食	おかゆ 人参のすりながし 高野豆腐のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け きゃべつのお浸し 味噌汁 フルーツ	軟飯 白身魚の煮付け きゃべつのお浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 人参コーンごはん 白身魚の煮付け きゃべつのお浸し 味噌汁 フルーツ	 11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事にたくさんのお手がかかっています。「お米を作る人」「種まきしてくれる人」「配達してくれる人」「ごはんを炊いてくれる人」など、いろいろな人が働いています。感謝の気持ちを忘れずに！！ ※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。 ※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。						
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事にたくさんのお手がかかっています。「お米を作る人」「種まきしてくれる人」「配達してくれる人」「ごはんを炊いてくれる人」など、いろいろな人が働いています。感謝の気持ちを忘れずに！！

大根は日本で一番食べられている野菜で米に匹敵するほどの品種が、年間を通して日本各地で作られています。通常食べる根の部分にはビタミンCやカリウムが豊富です。そのほか、でんぷんを消化を助けるアミラーゼなども含まれます。葉にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維なども含まれます。アミラーゼをはじめとする酵素類は加熱に弱いので生で食べるのが理想です。葉は油にめ、胡麻和え、肉汁、汁の良・漬物などに出来ます。油を使って調理するとβ-カロテンの吸収率がアップして皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫機能を高めてくれますよ。

※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。  
※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。