

ビジュアル献立

1 2

月

21

日 (火曜日^{ようび})

しょうきぐ 使用器具

- | | | |
|------------------------------|-------------|------|
| ● 冬野菜カレーライス ^{ふゆやさい} | しゃもじ
おたま | ふかざら |
| ● 福神漬 ^{ふくじんづ} | スプーン | ふかざら |
| ● 海藻サラダ ^{かいそう} | トング | こざら |
| ● カルピスゼリー | てぶくろ | |

ひとくちメモ

カレーに入っている冬の野菜は何でしょうか？
それはごぼう・れんこん・だいこん・にんじんです。に
んじんは一年を通して食べられていますが、実は秋から
冬にかけてが旬の野菜です。この時期が甘みや栄養
成分からみても最もおいしいにんじんになるのです。

はいぜんず めやすりょう 配膳図・目安量

