

# 11月26日(木)

やさい ひこんだて  
野菜の日献立

## チキンライス・コーンクリームスープ



みんなの好きな献立  
「チキンライス」でも  
野菜をたっぷり  
使っています。

たまねぎとにんじんを  
よく炒めて  
甘みを引き出しました。



### つかっている野菜の量

りよくおうしよくやさい ☆緑黄色野菜	25g	もくひょう
いろ やさい (色のこい野菜)	23g	もくひょう
そのた やさい ☆その他の野菜	115g	もくひょう
いろ やさい (色のうすい野菜)	70g	もくひょう

こうけい  
合計 140g

