

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
いろ やさい
(色のこい野菜) 23g
そのた やさい
☆その他の野菜 115g
いろ やさい
(色のうすい野菜) 70g

こうけい
合計 140g

