

11月25日(月)

ご飯

和風卵焼き

カリカリおひたし

具たくさん豆乳みそ汁

牛乳

豆乳

豆乳は、大豆を戻してすりつぶしたものです。液状のものが豆乳、絞るかすは「おから」になります。豆乳ににがりを加えると豆腐になります。豆乳をみそ汁に加えると、甘味やうま味があるので、みその量を少なくすることができます。減塩をすることができます、たんぱく質や鉄分の補給にもなります。

しめじ : 長野
にんじん : 熊本
長ねぎ : 青森
キャベツ : 千葉
もやし : 栃木
生姜 : 高知
じゃがいも : 北海道
れんこん : 茨城
だいこん : 神奈川
こまつな : 千葉
豚肉 : 群馬・千葉
たまご : 青森