

11月1日(金)の給食

710kcal

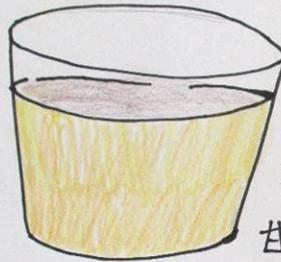


献立

献立	材料
ごはん	米
鮭の塩焼き	鮭 塩・こしょう 薄口しょうゆ
くるみ和え	白菜 にんじん くるみ 薄口しょうゆ 砂糖
ブロッコリーと たまごのサラダ	ブロッコリー たまご マヨネーズ 粒マスタード 塩・こしょう
白玉汁	白玉 大根 青ネギ 和風だし 白みそ
かぼちゃプリン	かぼちゃペースト 牛乳 砂糖 ゼラチン 水 バニラエッセンス



かぼちゃプリン



かぼちゃは

ビタミンA, ビタミンC,
ビタミンE など多くの
栄養素を含む野菜です。

甘い香りがあつため、
料理だけでなくプリン、パン、
ケーキなどのデザートにも
使いやすい食材です。

プリンを作るときは、
蒸し器を使いますが、
鍋を使つても簡単。
短時間で作れます。
はちみつや果物も添えて
もおいしいです。

