

2018年11月 献立表

施設名 大鎌田保育園

以上児

日付	曜日	おひる	おやつ	主材料	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	木	わかめごはん おふのすまし汁 カレー肉じゃが切干大根のサラダ フルーツ入りヨーグルト	牛乳 お菓子	精白米 乾わかめ 親世ふ ぶなしめじ ほうれんそう 根菜ねぎ ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース 調合油 砂糖 切干しいたご こまつな まぐろ油漬缶詰 ごま油 バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 普通牛乳	654 Kcal	19.9 g	19.5 g	2.0 g
2	金	すきやき丼 卵スープ ブロッコリーのマヨネーズ和え パナナ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 ぶた肉 焼き豆腐 たまねぎ しらす 干しいたけ さやえんどう 調合油 砂糖 鶏卵 えのきだけ あさつき 片栗粉 ブロッコリー カリフラワー コーン缶詰粒 まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ パナナ	689 Kcal	20.4 g	24.1 g	2.3 g
3	土	★文化の日★						
5	月	焼きそば コーン中華スープ 白菜とりんごのサラダ ぶどうゼリー	ココア お菓子	中華めん 豚肉 りょくとうもやし キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン 調合油 コーン缶詰 クリーム 干しいたけ チンゲンサイ 片栗粉 はくさい にんじん りんご レーズン フレンチドレッシング 脱脂粉乳 砂糖	486 Kcal	17.8 g	13.5 g	2.1 g
6	火	きのこカレー 海藻サラダ りんご	麦茶 スイートポテト	精白米 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム 水蒸しエリンギ 調合油 福神漬 しらす 乾わかめ きゅうり りょくとうもやし コーン缶詰粒 フレンチドレッシング りんご さつまいも ソフトマーガリン 砂糖 脱脂粉乳	610 Kcal	14.2 g	16.0 g	2.0 g
7	水	コッペパン いちごジャム&マーガリン じゃがいものキッシュ風 えびとブロッコリーのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 お菓子	いちごジャム マーガリン じゃがいも たまねぎ ベーコン 鶏卵 生クリーム 脱脂粉乳 とけるチーズ ブロッコリー えだまめ しばえび にんじん 調合油 パナナ 普通牛乳	622 Kcal	26.1 g	27.4 g	2.5 g
8	木	二色丼 大根のみそ汁 温野菜サラダ ジャムヨーグルト	牛乳 パン耳揚げラスク	精白米 鶏ひき肉 たまねぎ 砂糖 調合油 鶏卵 だいこん 油揚げ ぶなしめじ こまつな 淡色辛みそ ブロッコリー にんじん じゃがいも コーン缶詰粒 マヨネーズ 脱脂粉乳 いちごジャム 普通牛乳 グラニュー糖	685 Kcal	28.2 g	21.7 g	2.3 g
9	金	さつまいもごはん なめこのみそ汁 白身魚の揚げ煮 豚肉とごぼうの煮物 オレンジ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 さつまいも いりごま なめこ 絹ごし豆腐 根菜ねぎ 乾わかめ 淡色辛みそ すけとうら 片栗粉 調合油 砂糖 豚肉 ごぼう 干しいたけ 板こんにゃく さやいんげん にんじん オレンジ	602 Kcal	21.7 g	14.8 g	2.1 g
10	土	ごはん もやしのスープ メンチカツ ほうれん草のソテー パナナ	野菜ジュース お菓子	精白米 りょくとうもやし えのきだけ 乾わかめ 調合油 ほうれんそう コーン缶詰粒 にんじん ベーコン パナナ	612 Kcal	14.6 g	16.5 g	2.0 g
12	月	ごはん ふりかけ きのこのみそ汁 根菜と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ オレンジ	牛乳 お菓子	精白米 ぶなしめじ まいだけ えのきだけ こまつな 油揚げ 淡色辛みそ 鶏肉 さといも だいこん ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ さやえんどう 砂糖 かぼちゃ たまねぎ ロースハム きゅうり マヨネーズ オレンジ 普通牛乳	641 Kcal	18.0 g	21.3 g	2.4 g
13	火	大鎌田ハヤシライス コールスローサラダ りんご	麦茶 パウンドケーキ	精白米 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 水蒸しグリーンピース 調合油 キャベツ きゅうり りょくとうもやし スイートコーン マヨネーズ りんご ホットケーキミックス 鶏卵 砂糖 ソフトマーガリン 普通牛乳	684 Kcal	14.6 g	25.5 g	1.9 g
14	水	ごはん 貝だくさんみそ汁 鶏肉の香味焼き ひじきと枝豆の煮物 パナナ	麦茶 お菓子	精白米 だいこん にんじん ごぼう じゃがいも かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 若鶏もも ごま油 調合油 ブロッコリー ひじき 干しいたけ えだまめ 油揚げ 板こんにゃく 砂糖 パナナ 脱脂粉乳	620 Kcal	23.9 g	17.9 g	1.9 g
15	木	★七五三★もち(ゴマ・きなこ・あんこ) 豚汁 みかん	麦茶 お菓子	もち ゆであずき いりごま きな粉 砂糖 豚肉 だいこん じゃがいも さといも たまねぎ にんじん ごぼう 根菜ねぎ 調合油 淡色辛みそ	690 Kcal	20.0 g	17.1 g	0.7 g
16	金	貝だくさんうどん 野菜とえびのかき揚げ もやしとツナの和え物 いちごゼリー	乳酸菌飲料 お菓子	うどん 鶏肉 にんじん たまねぎ 油揚げ 干しいたけ 根菜ねぎ しばえび さやいんげん 薄力粉 調合油 りょくとうもやし ほうれんそう まぐろ油漬缶詰 砂糖	563 Kcal	14.3 g	17.3 g	2.3 g
17	土	ポークカレー キャベツのフレンチサラダ オレンジ	野菜ジュース お菓子	精白米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 調合油 キャベツ スイートコーン フレンチドレッシング オレンジ	575 Kcal	12.8 g	18.5 g	1.4 g
19	月	ごはん 中華風コーンスープ タンドリーチキン 春雨と野菜の炒めもの オレンジ	ココア お菓子	精白米 コーン缶詰 クリーム 鶏卵 たまねぎ 片栗粉 若鶏もも にんにく フレンチヨーグルト トマトケチャップ 豚肉 はるさめ にんじん たけのこ にら 調合油 砂糖 ごま油 オレンジ 脱脂粉乳	622 Kcal	25.2 g	19.3 g	2.2 g
20	火	お赤飯(甘納豆) 豆腐のすまし汁 貝だくさん卵焼き 切り干し大根の煮物 りんご	麦茶 ペこちゃん のほっぺ	精白米 もち 甘納豆(あずき) いりごま 絹ごし豆腐 ぶなしめじ 乾わかめ 根菜ねぎ 鶏卵 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ ほうれんそう 砂糖 調合油 ブロッコリー 切干しいたご さつま揚げ 板こんにゃく 油揚げ りんご	586 Kcal	20.0 g	13.7 g	1.7 g
21	水	ごはん 白菜と春雨スープ 揚げ餃子 じゃこ入りナムル パナナ	麦茶 お菓子	精白米 はくさい はるさめ 干しいたけ ベーコン 調合油 ほうれんそう キャベツ にんじん しらす 干し 砂糖 ごま油 パナナ	582 Kcal	12.2 g	18.0 g	2.1 g
22	木	野菜いっぱいドライカレー 大根サラダ みかんヨーグルト	牛乳 ツナマヨトースト	精白米 ぶたひき肉 にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ピーマン セロリ 調合油 トマトケチャップ 砂糖 トマトホール缶詰 だいこん りょくとうもやし まぐろ油漬缶詰 ブロッコリー 脱脂粉乳 みかん缶詰 普通牛乳 マヨネーズ コーン缶詰粒	600 Kcal	21.6 g	18.0 g	1.8 g
23	金	★勤労感謝の日★						
24	土	大鎌田ほうとう きゃべつツナ和え パナナ	野菜ジュース お菓子	ほうとう 鶏肉 油揚げ はくさい じゃがいも にんじん ごぼう かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ キャベツ ほうれんそう まぐろ油漬缶詰 乾わかめ パナナ	550 Kcal	17.3 g	15.0 g	1.9 g
26	月	ごはん ポトフ 鶏の唐揚げ ピーンズサラダ みかん	牛乳 お菓子	精白米 じゃがいも にんじん たまねぎ ウィンナー キャベツ 若鶏もも しょうが 薄力粉 片栗粉 調合油 ブロッコリー カリフラワー えだまめ コーン缶詰粒 フレンチドレッシング みかん 普通牛乳	644 Kcal	20.5 g	25.3 g	1.8 g
27	火	親子丼 かまぼことみつばのすまし汁 きゃべつのごま和え オレンジ	麦茶 黒糖お麩ラスク	精白米 鶏肉 たまねぎ 鶏卵 グリーンピース 砂糖 蒸しかまぼこ 根みつば えのきだけ キャベツ こまつな しらす 干し むぎごま オレンジ 親世ふ 黒砂糖 ソフトマーガリン	617 Kcal	22.1 g	22.8 g	1.7 g
28	水	セルフホットドッグ 野菜たっぷりシチュー ブロッコリーとツナサラダ 牛乳 パナナ	麦茶 お菓子	ウィンナーソーセージ キャベツ トマトケチャップ 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム 水蒸し グリーンピース 調合油 脱脂粉乳 ブロッコリー スイートコーン まぐろ油漬缶詰 フレンチドレッシング パナナ	682 Kcal	23.2 g	32.3 g	2.3 g
29	木	ごはん 豆腐と卵のすまし汁 根菜と鶏肉の味噌煮 ほうれん草のおかか和え フルーツ入りヨーグルト	ココア お菓子	精白米 絹ごし豆腐 鶏卵 乾わかめ 根菜ねぎ 鶏肉 さといも にんじん だいこん れんこん さやえんどう 調合油 淡色辛みそ 砂糖 ほうれんそう りょくとうもやし 削り節 バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳	580 Kcal	22.6 g	12.3 g	2.1 g
30	金	ごはん さつま汁 ひじきハンバーグ ポテトサラダ オレンジ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 鶏肉 にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ さつまいも 淡色辛みそ ぶたひき肉 たまねぎ ひじき 木綿豆腐 パン粉 鶏卵 調合油 トマトケチャップ じゃがいも ブロッコリー コーン缶詰粒 マヨネーズ 砂糖 オレンジ	652 Kcal	21.6 g	18.8 g	2.0 g

給食目標：しっかり食べて体を温めよう！

朝ごはん食べて からだほかほか

みなさん朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんをしっかりすると、体が元気に働き、脳の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。特に、魚や卵などのたんぱく質の多い食べ物にそういう作用があります。ご飯やパンは体を動かしたり、脳を働かせるエネルギー源になります。

★朝ごはんのはたらき★

- ・脳が目覚め、頭がはっきりして、集中力が出ます。
- ・睡眠中に下がった体温をあげて身体を目覚めさせて持続力が出ます。
- ・身体にリズムをつけ、胃や腸が刺激を受けて、排便を促します。

特に朝ごはんは1日の活動のエネルギー源となります。朝ごはんを抜くと日中エネルギーが足りず、ボーっとしてしまいがちです。おにぎり(&お味噌汁)やパン(&ヨーグルト)等を食べるだけでも違いますよ。



※都合により献立を変更する場合があります。

さつまいものおいしい季節です。さつま芋ご飯はいかかでしょう。

◆さつまいもごはん◆

【材料】

- 米 2合
- さつまいも 1/2本(100g)
- 塩 3g
- 酒 6g
- 黒ゴマ 少々

【作り方】

- ①さつまいもは角切りにし、水にさらしあく抜きをする。
- ②米をとき炊飯釜にセットし、水・塩・酒を加える。その上に水気を切った①のさつまいもをのせて炊飯する。
- ③炊けたら器に盛り付け、黒ゴマをふる。

♡バイキング給食 ひまわり・さくら 27日(火)
♡手作りおやつ ひまわり 5日(月)・さくら 12日(月)

2018年11月 献立表

ゆり

施設名 大鎌田保育園

日付	曜日	おひる	おやつ	主材料	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
1	木	わかめごはん おふのすまし汁 カレー肉じゃが切干大根のサラダ フルーツ入りヨーグルト	牛乳 お菓子	精白米 乾わかめ 親世ふぶなしめじ ほうれんそう 根菜ねぎ ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース 調合油 砂糖 切干しいたけ こん さまつな まぐろ油漬缶詰 ごま油 バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 普通牛乳	472 Kcal	15.2 g	13.2 g	1.6 g	
2	金	すきやき丼 卵スープ ブロッコリーのマヨネーズ和え バナナ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 ぶた肉 焼き豆腐 たまねぎ しらす干ししいたけ さやえんどう 調合油 砂糖 鶏卵 えのきたけ あさつき 片栗粉 ブロッコリー カリフラワー コーン缶詰粒 まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ バナナ	551 Kcal	16.3 g	19.2 g	1.9 g	
3	土	★文化の日★							
5	月	焼きそば コーン中華スープ 白菜とりんごのサラダ ぶどうゼリー	ココア お菓子	中華めん 豚肉 りょくとうもやし キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン 調合油 コーン缶詰 クリーム 干しいたけ チンゲンサイ 片栗粉 はくさい にんじん りんご レーズン フレンチドレッシング 脱脂粉乳 砂糖	412 Kcal	14.9 g	11.3 g	1.7 g	
6	火	きのこカレー 海藻サラダ りんご	麦茶 スイートポテト	精白米 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム 水煮エリンギ 調合油 福神漬 レタス 乾わかめ きゅうり りょくとうもやし コーン缶詰粒 フレンチドレッシング りんご さつまいも ソフトマーガリン 砂糖 脱脂粉乳	482 Kcal	11.3 g	12.8 g	1.4 g	
7	水	コッペパン いちごジャム&マーガリン じゃがいものキッシュ風 えびとブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	麦茶 お菓子	いちごジャム マーガリン じゃがいも たまねぎ ベーコン 鶏卵 生クリーム 脱脂粉乳 とろけるチーズ ブロッコリー えだまめ しばえび にんじん 調合油 バナナ 普通牛乳	500 Kcal	21.0 g	23.6 g	2.1 g	
8	木	二色丼 大根のみそ汁 温野菜サラダ ジャムヨーグルト	牛乳 パン 耳揚げ ラスク	精白米 鶏ひき肉 たまねぎ 砂糖 調合油 鶏卵 だいこん 油揚げ ぶなしめじ さまつな 淡色辛みそ フロッコリー にんじん じゃがいも コーン缶詰粒 マヨネーズ 脱脂粉乳 いちごジャム 普通牛乳 グラニュー糖	547 Kcal	22.5 g	17.4 g	1.8 g	
9	金	さつまいもごはん なめこのみそ汁 白身魚の揚げ煮 豚肉とごぼうの煮物 オレンジ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 さつまいも いりごま なめこ 絹ごし豆腐 根菜ねぎ 乾わかめ 淡色辛みそ すげとら片栗粉 調合油 砂糖 豚肉 ごぼう 干しいたけ 板こんにゃく さやいんげん にんじん オレンジ	467 Kcal	17.1 g	11.8 g	1.7 g	
10	土	ごはん もやしのスープ メンチカツ ほうれん草のソテー バナナ	野菜ジュース お菓子	精白米 りょくとうもやし えのきたけ 乾わかめ 調合油 ほうれんそう コーン缶詰粒 にんじん ベーコン バナナ	475 Kcal	11.4 g	13.2 g	1.6 g	
12	月	ごはん ふりかけ きのこのみそ汁 根菜と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ オレンジ	牛乳 お菓子	精白米 ぶなしめじ しまいだ えのきたけ さまつな 油揚げ 淡色辛みそ 鶏肉 さといも だいこん ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ さやえんどう 砂糖 かぼちゃ たまねぎ ロースハム きゅうり マヨネーズ オレンジ 普通牛乳	498 Kcal	14.1 g	17.0 g	1.9 g	
13	火	大鎌田ハヤシライス コールスローサラダ りんご	麦茶 パウンドケーキ	精白米 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 水煮グリーンピース 調合油 キャベツ きゅうり りょくとうもやし スイートコーン マヨネーズ りんご ホットケーキミックス 鶏卵 砂糖 ソフトマーガリン 普通牛乳	546 Kcal	11.7 g	20.4 g	1.5 g	
14	水	ごはん 貝だくさんみそ汁 鶏肉の香味焼き ひじきと枝豆の煮物 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 だいこん にんじん ごぼう じゃがいも かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 若鶏もも ごま油 調合油 ブロッコリー ひじき 干しいたけ えだまめ 油揚げ 板こんにゃく 砂糖 バナナ 脱脂粉乳	485 Kcal	19.1 g	14.5 g	1.5 g	
15	木	★七五三★ごはん 豚汁 ポークシューマイ はるさめサラダ みかん	麦茶 お菓子	精白米 だいこん じゃがいも さといも たまねぎ にんじん ごぼう 根菜ねぎ 調合油 淡色辛みそ はるさめ きゅうり もやし わかめ みかん	549 Kcal	15.9 g	13.6 g	0.5 g	
16	金	貝だくさんうどん 野菜とえびのかき揚げ もやしとツナの和え物 いちごゼリー	乳酸菌飲料 お菓子	うどん 鶏肉 にんじん たまねぎ 油揚げ 干しいたけ 根菜ねぎ しばえび さやいんげん 薄力粉 調合油 りょくとうもやし ほうれんそう まぐろ油漬缶詰 砂糖	455 Kcal	11.6 g	13.8 g	1.8 g	
17	土	ポークカレー キャベツのフレンチサラダ オレンジ	野菜ジュース お菓子	精白米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 調合油 キャベツ スイートコーン フレンチドレッシング オレンジ	464 Kcal	10.3 g	15.2 g	1.2 g	
19	月	ごはん 中華風コーンスープ タンドリーチキン 春雨と野菜の炒め物 オレンジ	ココア お菓子	精白米 コーン缶詰 クリーム 鶏卵 たまねぎ 片栗粉 若鶏もも にんにく フレンチドレッシング トマトケチャップ 豚肉 はるさめ にんじん たけのこ たら 調合油 砂糖 ごま油 オレンジ 脱脂粉乳	487 Kcal	20.2 g	15.6 g	1.8 g	
20	火	お赤飯(甘納豆) 豆腐のすまし汁 貝だくさん卵焼き 切り干し大根の煮物 りんご	麦茶 ペこちゃん のほっぺ	精白米 もち 甘納豆(あずき) いりごま 絹ごし豆腐 ぶなしめじ 乾わかめ 根菜ねぎ 鶏卵 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ ほうれんそう 砂糖 調合油 ブロッコリー 切干しいたけ さまつな揚げ 板こんにゃく 油揚げ りんご	504 Kcal	16.9 g	11.6 g	1.4 g	
21	水	ごはん 白菜と春雨スープ 揚げ餃子 じゃこ入りナムル バナナ	麦茶 お菓子	精白米 はくさい はるさめ 干しいたけ ベーコン 調合油 ほうれんそう キャベツ にんじん しらす干し 砂糖 ごま油 バナナ	443 Kcal	9.0 g	13.4 g	1.6 g	
22	木	野菜いっぱいドライカレー 大根サラダ みかんヨーグルト	牛乳 ツナマヨトースト	精白米 ぶたひき肉 にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ピーマン セロリ 調合油 トマトケチャップ 砂糖 トマトホール缶詰 だいこん りょくとうもやし まぐろ油漬缶詰 ブロッコリー 脱脂粉乳 みかん缶詰 普通牛乳 マヨネーズ コーン缶詰粒	493 Kcal	17.9 g	15.1 g	1.5 g	
23	金	★勤労感謝の日★							
24	土	大鎌田ほうとう きゃべつツナ和え バナナ	野菜ジュース お菓子	ほうとう 鶏肉 油揚げ はくさい じゃがいも にんじん ごぼう かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ キャベツ ほうれんそう まぐろ油漬缶詰 乾わかめ バナナ	438 Kcal	13.6 g	12.0 g	1.2 g	
26	月	ごはん ポトフ 鶏の唐揚げ ピーンズサラダ みかん	牛乳 お菓子	精白米 じゃがいも にんじん たまねぎ ウィナー キャベツ 若鶏もも しょうが 薄力粉 片栗粉 調合油 ブロッコリー カリフラワー えだまめ コーン缶詰粒 フレンチドレッシング みかん 普通牛乳	483 Kcal	14.9 g	18.9 g	1.4 g	
27	火	親子丼 かまぼことみつばのすまし汁 きゃべつのごま和え オレンジ	麦茶 黒糖お麴ラスク	精白米 鶏肉 たまねぎ 鶏卵 グリーンピース 砂糖 蒸し かまぼこ 根みつば えのきたけ キャベツ さまつな しらす干し むぎごま オレンジ 親世ふ 黒砂糖 ソフトマーガリン	494 Kcal	17.7 g	18.2 g	1.4 g	
28	水	セルフホットドッグ 野菜たっぷりシチュー ブロッコリーとツナサラダ 牛乳 バナナ	麦茶 お菓子	ウィナーソーセージ キャベツ トマトケチャップ 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム 水煮グリーンピース 調合油 脱脂粉乳 ブロッコリー スイートコーン まぐろ油漬缶詰 フレンチドレッシング バナナ	545 Kcal	18.5 g	25.8 g	1.8 g	
29	木	ごはん 豆腐と卵のすまし汁 根菜と鶏肉の味噌煮 ほうれん草のおかか和え フルーツ入りヨーグルト	ココア お菓子	精白米 絹ごし豆腐 鶏卵 乾わかめ 根菜ねぎ 鶏肉 さといも にんじん だいこん れんこん さやえんどう 調合油 淡色辛みそ 砂糖 ほうれんそう りょくとうもやし 削り節 バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳	468 Kcal	18.2 g	10.8 g	1.7 g	
30	金	ごはん さつま汁 ひじきハンバーグ ポテトサラダ オレンジ	乳酸菌飲料 お菓子	精白米 鶏肉 にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ さつまいも 淡色辛みそ ぶたひき肉 たまねぎ ひじき 木綿豆腐 パン粉 鶏卵 調合油 トマトケチャップ じゃがいも ブロッコリー コーン缶詰粒 マヨネーズ 砂糖 オレンジ	519 Kcal	17.3 g	15.1 g	1.6 g	

給食目標：しっかり食べて体を温めよう！

※都合により献立を変更する場合があります。

朝ごはん食べて からだほかほか

みなさん朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんをしっかり摂ると、体が元気に働き、脳の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。特に、魚や卵などのたんぱく質の多い食べ物にぞうり作用があります。ご飯やパンは体を動かしたり、脳を働かせるエネルギー源になります。

★朝ごはんのはたらき★

- ・脳が目覚め、頭がはっきりして、集中力が出ます。
- ・睡眠中に下がった体温をあげて身体を目覚めさせて持続力が出ます。
- ・身体にリズムをつけ、胃や腸が刺激を受けて、排便を促します。

特に朝ごはんは1日の活動のエネルギー源となります。朝ごはんを抜くと日中エネルギーが足りず、ボーっとしてしまいがちです。おにぎり(&お味噌汁)やパン(&ヨーグルト)等を食べるだけでも違いますよ。



さつまいものおいしい季節です。さつま芋ご飯はいかかでしょう。

◆さつまいもごはん◆

【材料】

- 米 2合
- さつまいも 1/2本(100g)
- 塩 3g
- 酒 6g
- 黒ゴマ 少々

【作り方】

- ①さつまいもは角切りにし、水にさらしあく抜きをする。
- ②米をとき炊飯釜にセットし、水・塩・酒を加える。その上に水気を切った①のさつまいもをのせて炊飯する。
- ③炊けたら器に盛り付け、黒ゴマをふる。



2018年11月 献立表

施設名 大鎌田保育園

きく

日付	曜日	おひる	おやつ	主材料	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	木	わかめごはん おひのすまし汁 カレー肉じゃが切干大根のサラダ フルーツ入りヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 乾わかめ 観世ふなしめじ ほうれんそう 根菜ねぎ ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース 調合油 砂糖 切干しいたけ こんにゃく こんにゃく 油漬缶詰 ごま油 バイナップル缶詰 味噌 かつお かつお かつお 脱脂粉乳	472 Kcal	15.2 g	13.2 g	1.6 g
2	金	すきやき丼 卵スープ ブロッコリーのマヨネーズ和え パナナ	麦茶 お菓子	精白米 ぶた肉 焼き豆腐 たまねぎ しらす干し しいたけ さやえんどう 調合油 砂糖 鶏卵 えのきたけ あさつき 片栗粉 ブロッコリー カリフラワー コーン缶詰 粒まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ パナナ	551 Kcal	16.3 g	19.2 g	1.9 g
3	土	★文化の日★						
5	月	焼きそば コーン中華スープ 白菜とりんごのサラダ ぶどうゼリー	麦茶 お菓子	中華めん 豚肉 りょくとうもやし キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン 調合油 コーン缶詰 クリーム 干しいたけ シンクサイ 片栗粉 はくさい にんじん りんご レーズン フレンチドレッシング	412 Kcal	14.9 g	11.3 g	1.7 g
6	火	きのこカレー 海藻サラダ りんご	麦茶 スイートポテト	精白米 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ふなしめじ マッシュルーム 水煮エリンギ 調合油 福神漬 レタス 乾わかめ きゅうり りょくとうもやし コーン缶詰 粒まぐろ フレンチドレッシング りんご さつまいも ソフトマーガリン 砂糖 脱脂粉乳	482 Kcal	11.3 g	12.8 g	1.4 g
7	水	食パン いちごジャム 白菜スープ じゃがいものキッシュ風 えびとブロッコリーのサラダ パナナ	麦茶 お菓子	いちごジャム はくさい えのきたけ じゃがいも たまねぎ ベーコン 鶏卵 生クリーム 脱脂粉乳 とろけるチーズ ブロッコリー えだまめ しばえび にんじん 調合油 パナナ	500 Kcal	21.0 g	23.6 g	2.1 g
8	木	二色丼 大根のみそ汁 温野菜サラダ ジャムヨーグルト	麦茶 パン耳揚げラスク	精白米 鶏ひき肉 たまねぎ 砂糖 調合油 鶏卵 だいこん 油揚げ ふなしめじ こまつな 淡色辛みそ ブロッコリー にんじん じゃがいも コーン缶詰粒 マヨネーズ 脱脂粉乳 いちごジャム グラニュー糖	547 Kcal	22.5 g	17.4 g	1.8 g
9	金	さつまいもごはん なめこのみそ汁 白身魚の揚げ煮 豚肉とごぼうの煮物 オレンジ	麦茶 お菓子	精白米 さつまいも いりごま なめこ 絹ごし豆腐 根菜ねぎ 乾わかめ 淡色辛みそ すけとらたら 片栗粉 調合油 砂糖 豚肉 ごぼう 干しいたけ 板こんにゃく さやいんげん にんじん オレンジ	467 Kcal	17.1 g	11.8 g	1.7 g
10	土	ごはん もやしのスープ メンチカツ ほうれん草のソテー パナナ	麦茶 お菓子	精白米 りょくとうもやし えのきたけ 乾わかめ 調合油 ほうれんそう コーン缶詰粒 にんじん ベーコン パナナ	475 Kcal	11.4 g	13.2 g	1.6 g
12	月	ごはん ふりかけ きのこのみそ汁 根菜と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ オレンジ	麦茶 お菓子	精白米 ふなしめじ しいたけ えのきたけ こまつな 油揚げ 淡色辛みそ 鶏肉 さといも だいこん ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ さやえんどう 砂糖 かぼちゃ たまねぎ ロースハム きゅうり マヨネーズ オレンジ	498 Kcal	14.1 g	17.0 g	1.9 g
13	火	大鎌田ハヤシライス コールスローサラダ りんご	麦茶 パウンドケーキ	精白米 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 水煮グリーンピース 調合油 キャベツ きゅうり りょくとうもやし スイートコーン マヨネーズ りんご ホットケーキミックス 鶏卵 砂糖 ソフトマーガリン 普通牛乳	546 Kcal	11.7 g	20.4 g	1.5 g
14	水	ごはん 貝だくさんみそ汁 鶏肉の香味焼き ひじきと枝豆の煮物 パナナ	麦茶 お菓子	精白米 だいこん にんじん ごぼう じゃがいも かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 若鶏もも こま油 調合油 ブロッコリー ひじき 干しいたけ えだまめ 油揚げ 板こんにゃく 砂糖 パナナ 脱脂粉乳	485 Kcal	19.1 g	14.5 g	1.5 g
15	木	★七五三★ごはん 豚汁 ポークシューマイ はるさめサラダ みかん	麦茶 お菓子	精白米 だいこん じゃがいも さといも たまねぎ にんじん ごぼう 根菜ねぎ 調合油 淡色辛みそ はるさめ きゅうり もやし わかめ みかん	549 Kcal	15.9 g	13.6 g	0.5 g
16	金	貝だくさんうどん 野菜とえびのかき揚げ もやしとツナの和え物 いちごゼリー	麦茶 お菓子	うどん 鶏肉 にんじん たまねぎ 油揚げ 干しいたけ 根菜ねぎ しばえび さやいんげん 薄力粉 調合油 りょくとうもやし ほうれんそう まぐろ油漬缶詰 砂糖	455 Kcal	11.6 g	13.8 g	1.8 g
17	土	ポークカレー キャベツのフレンチサラダ オレンジ	麦茶 お菓子	精白米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 調合油 キャベツ スイートコーン フレンチドレッシング オレンジ	464 Kcal	10.3 g	15.2 g	1.2 g
19	月	ごはん 中華風コーンスープ タンドリーチキン 春雨と野菜の炒め物 オレンジ	麦茶 お菓子	精白米 コーン缶詰 クリーム 鶏卵 たまねぎ 片栗粉 若鶏もも にんにく フレンチヨーグルト トマトケチャップ 豚肉 はるさめ にんじん たけのこ にら 調合油 砂糖 こま油 オレンジ	487 Kcal	20.2 g	15.6 g	1.8 g
20	火	お赤飯(甘納豆) 豆腐のすまし汁 貝だくさん卵焼き 切り干し大根の煮物 りんご	麦茶 ペこちゃん のほっぺ	精白米 もち 甘納豆(あずき) いりごま 絹ごし豆腐 ふなしめじ 乾わかめ 根菜ねぎ 鶏卵 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ ほうれんそう 砂糖 調合油 ブロッコリー 切干しいたけ さつまいも 板こんにゃく 油揚げ りんご	504 Kcal	16.9 g	11.6 g	1.4 g
21	水	ごはん 白菜と春雨スープ 揚げ餃子 じゃこ入りナムル パナナ	麦茶 お菓子	精白米 はくさい はるさめ 干しいたけ ベーコン 調合油 ほうれんそう キャベツ にんじん しらす干し 砂糖 ごま油 パナナ	443 Kcal	9.0 g	13.4 g	1.6 g
22	木	野菜いっぱいドライカレー 大根サラダ みかんヨーグルト	麦茶 ツナマヨトースト	精白米 ぶたひき肉 にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじん ふなしめじ 青ピーマン セロリ 調合油 トマトケチャップ 砂糖 トマトホール缶詰 だいこん りょくとうもやし まぐろ油漬缶詰 ブロッコリー 脱脂粉乳 みかん缶詰 マヨネーズ コーン缶詰粒	493 Kcal	17.9 g	15.1 g	1.5 g
23	金	★勤労感謝の日★						
24	土	大鎌田ほうとう きゃべつツナ和え パナナ	麦茶 お菓子	ほうとう 鶏肉 油揚げ はくさい じゃがいも にんじん ごぼう かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ キャベツ ほうれんそう まぐろ油漬缶詰 乾わかめ パナナ	438 Kcal	13.6 g	12.0 g	1.2 g
26	月	ごはん ポトフ 鶏の唐揚げ ピーンズサラダ みかん	麦茶 お菓子	精白米 じゃがいも にんじん たまねぎ ウィンナー キャベツ 若鶏もも しょうが 薄力粉 片栗粉 調合油 ブロッコリー カリフラワー えだまめ コーン缶詰粒 フレンチドレッシング みかん	483 Kcal	14.9 g	18.9 g	1.4 g
27	火	親子丼 かまぼことみつばのすまし汁 きゃべつのごま和え オレンジ	麦茶 黒糖お麩ラスク	精白米 鶏肉 たまねぎ 鶏卵 グリーンピース 砂糖 蒸しかまぼこ 根みつば えのきたけ キャベツ こまつな しらす干し むぎこま オレンジ 観世ふ 黒砂糖 ソフトマーガリン	494 Kcal	17.7 g	18.2 g	1.4 g
28	水	食パン いちごジャム 野菜たっぷりシチュー ポイルウィンナー ブロッコリーとツナサラダ パナナ	麦茶 お菓子	いちごジャム じゃがいも たまねぎ にんじん ふなしめじ マッシュルーム 水煮グリーンピース 調合油 脱脂粉乳 ウィンナーソーセージ ブロッコリー スイートコーン まぐろ油漬缶詰 フレンチドレッシング パナナ	545 Kcal	18.5 g	25.8 g	1.8 g
29	木	ごはん 豆腐と卵のすまし汁 根菜と鶏肉の味噌煮 ほうれん草のおかか和え フルーツ入りヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 絹ごし豆腐 鶏卵 乾わかめ 根菜ねぎ 鶏肉 さといも にんじん だいこん れんこん さやえんどう 調合油 淡色辛みそ 砂糖 ほうれんそう りょくとうもやし 削り節 バイナップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳	468 Kcal	18.2 g	10.8 g	1.7 g
30	金	ごはん さつまいもひじきハンバーグ ポテトサラダ オレンジ	麦茶 お菓子	精白米 鶏肉 にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ さつまいも 淡色辛みそ ぶたひき肉 たまねぎ ひじき 木綿豆腐 パン粉 鶏卵 調合油 トマトケチャップ じゃがいも ブロッコリー コーン缶詰粒 マヨネーズ 砂糖 オレンジ	519 Kcal	17.3 g	15.1 g	1.6 g

給食目標：しっかり食べて体を温めよう！

※都合により献立を変更する場合があります。

朝ごはん食べて からだほかほか

みなさん朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんをしっかり摂ると、体が元気に働き、脳の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。特に、魚や卵などのたんぱく質の多い食べ物にそういう作用があります。ご飯やパンは体を動かしたり、脳を働かせるエネルギー源になります。

- ★朝ごはんのはたらき★
- ・脳が目覚め、頭がはっきりして、集中力があがります。
- ・睡眠中に下がった体温をあげて身体を目覚めさせて持続力があがります。
- ・身体にリズムをつけ、胃や腸が刺激を受けて、排便を促します。



特に朝ごはんは1日の活動のエネルギー源となります。朝ごはんを抜くと日中エネルギーが足りず、ボーっとしてしまいがちです。おにぎり(&お味噌汁)やパン(&ヨーグルト)等を食べるだけでも違いますよ。

さつまいものおいしい季節です。さつまいもご飯はいかかでしょう。

◆さつまいもごはん◆

【材料】
米 2合
さつまいも 1/2本(100g)
塩 3g
酒 6g
黒ゴマ 少々

【作り方】
①さつまいもは角切りにし、水にさらしく抜きをする。
②米をとき炊飯釜にセットし、水・塩・酒を加える。その上に水気を切った①のさつまいもをのせて炊飯する。
③炊いたら器に盛り付け、黒ゴマをふる。

2018年11月 献立表

すみれ

施設名 大鎌田保育園

日付	曜日	おひる	おやつ	主材料	エネルギー	たんぱく質	食塩	塩分	
1	木	ごはん おふのすまし汁 鶏じゃが 青菜のだし煮 ヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 親世ふ ぶなしめじ ほうれんそう 根菜ねぎ 鶏ひき肉 ジャがいも たまねぎ にんじん 砂糖 こまつな えのき 脱脂粉乳	472 Kcal	15.2 g	13.2 g	1.6 g	
2	金	ごはん 玉ねぎのスープ 肉団子の野菜煮 豆腐のくず煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 たまねぎ えのきだけ あさつき 鶏ひき肉 たまねぎ 片栗粉 ブロッコリー にんじん 絹豆腐 干しいだけ はくさい バナナ	551 Kcal	16.3 g	19.2 g	1.9 g	
3	土	★文化の日★							
5	月	ごはん チンゲン菜のスープ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 チンゲン菜 干しいだけ 玉ねぎ 鶏ひき肉 白菜 にんじん ほうれん草 たまねぎ かぼちゃバナナ	412 Kcal	14.9 g	11.3 g	1.7 g	
6	火	ごはん 野菜スープ ジャがいもとそぼろのケチャップ煮 りんご煮	麦茶 さつまいもマッシュ	精白米 きゃべつ たまねぎ にんじん ぶなしめじ ジャがいも エリンギ レッパ ロックリー りょくとうもやし りんご さつまいも	482 Kcal	11.3 g	12.8 g	1.4 g	
7	水	食パン 白菜スープ 肉団子の野菜煮 ジャがいもマッシュ バナナ	麦茶 お菓子	食パン はくさい えのき たまねぎ 鶏ひき肉 ブロッコリー ジャがいも にんじん バナナ	500 Kcal	21.0 g	23.6 g	2.1 g	
8	木	ごはん 大根のみそ汁 お麩と鶏そぼろ煮 ほうれん草のだし煮 ヨーグルト	麦茶 かぼちゃ蒸しパン	精白米 だいこん ぶなしめじ こまつな 鶏ひき肉 たまねぎ 麩 ほうれん草 にんじん えのき 脱脂粉乳 小麦粉 かぼちゃ	547 Kcal	22.5 g	17.4 g	1.8 g	
9	金	ごはん 豆腐のみそ汁 白身魚のおろし煮 根菜のだし煮 みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 絹ごし豆腐 根菜ねぎ 乾わかめ 淡色辛みそ すけとうらら だいこん 砂糖 さつまいも ごぼう 干しいだけ ジャがいも さやいんげん にんじん みかん缶	467 Kcal	17.1 g	11.8 g	1.7 g	
10	土	ごはん もやしのスープ 鶏そぼろ煮 青菜のだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 りょくとうもやし えのきだけ 乾わかめ 鶏ひき肉 たまねぎ ほうれんそう にんじん バナナ	475 Kcal	11.4 g	13.2 g	1.6 g	
12	月	ごはん きこののみそ汁 根菜のそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 ぶなしめじ さいたまい えのきだけ こまつな 淡色辛みそ 鶏ひき肉 さといも だいこん ごぼう れんこん にんじん 干しいだけ さやえんどう 砂糖 かぼちゃ みかん缶	498 Kcal	14.1 g	17.0 g	1.9 g	
13	火	ごはん たまねぎのスープ ジャがいものそぼろ煮 きゃべつのだし煮 りんご煮	麦茶 バナナパンケーキ	精白米 たまねぎ にんじん ほうれん草 ジャがいも キャベツ もやし りんご 小麦粉 砂糖 バナナ	546 Kcal	11.7 g	20.4 g	1.5 g	
14	水	ごはん 貝だくさんみそ汁 ひじきと野菜のそぼろ煮 ブロッコリーのだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 だいこん にんじん ごぼう ジャがいも かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 鶏ひき肉 ひじき 干しいだけ たまねぎ ブロッコリー えのき バナナ	485 Kcal	19.1 g	14.5 g	1.5 g	
15	木	ごはん 根菜汁 肉団子のとろみ煮 青菜のだし煮 みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 だいこん ジャがいも さといも たまねぎ にんじん ごぼう 根菜ねぎ 淡色辛みそ 鶏ひき肉 こまつな しめじ もやし みかん缶	549 Kcal	15.9 g	13.6 g	0.5 g	
16	金	ごはん うどん汁 タラと野菜煮 もやしのだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 にんじん たまねぎ 干しいだけ 根菜ねぎ たら はくさい だいこん ほうれん草 りょくとうもやしバナナ	455 Kcal	11.6 g	13.8 g	1.8 g	
17	土	ごはん チンゲン菜のスープ 野菜とそぼろのケチャップ煮 きゃべつのだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 チンゲン菜 たまねぎ えのき ジャがいも 鶏ひき肉 にんじん キャベツ バナナ	464 Kcal	10.3 g	15.2 g	1.2 g	
19	月	ごはん たまねぎのスープ 肉団子のおろし煮 白菜のだし煮 みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 たまねぎ にんじん しめじ 片栗粉 鶏ひき肉 だいこん はくさい ほうれん草 みかん缶	487 Kcal	20.2 g	15.6 g	1.8 g	
20	火	ごはん 豆腐のすまし汁 野菜のそぼろ煮 さつまいもの甘煮 バナナ	麦茶 ぶどうゼリー	精白米 絹ごし豆腐 ぶなしめじ 乾わかめ 根菜ねぎ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいだけ ほうれんそう 砂糖 さつまいも バナナ	504 Kcal	16.9 g	11.6 g	1.4 g	
21	水	ごはん 白菜スープ たらのおろし煮 かぼちゃの甘煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 はくさい にんじん 干しいだけ たら ほうれんそう だいこん かぼちゃ バナナ	443 Kcal	9.0 g	13.4 g	1.6 g	
22	木	ごはん きゃべつのスープ 野菜のトマトそぼろ煮 大根のだし煮 ヨーグルト	麦茶 ジャムサンド	精白米 きゃべつ たまねぎ にんじん 鶏ひき肉 白菜 ぶなしめじ トマトケチャップ 砂糖 トマトホール缶詰 だいこん りょくとうもやし 脱脂粉乳 いちごジャム	493 Kcal	17.9 g	15.1 g	1.5 g	
23	金	★勤労感謝の日★							
24	土	ごはん ほうとう汁 たら煮つけ きゃべつのだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 ほうとう はくさい ジャがいも にんじん ごぼう かぼちゃ 根菜ねぎ 淡色辛みそ たら キャベツ ほうれんそう 乾わかめ バナナ	438 Kcal	13.6 g	12.0 g	1.2 g	
26	月	ごはん ポトフ 肉団子煮 根菜煮 みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 ジャがいも にんじん たまねぎ キャベツ 鶏ひき肉 ブロッコリー えのき だいこん にんじん さつまいも みかん缶	483 Kcal	14.9 g	18.9 g	1.4 g	
27	火	ごはん お麩のすまし汁 鶏そぼろ煮 きゃべつのだし煮 バナナ	麦茶 さつまいもとりんご煮	精白米 麩 たまねぎ えのき 鶏ひき肉 にんじん きゃべつ こまつな バナナ さつまいも りんご	494 Kcal	17.7 g	18.2 g	1.4 g	
28	水	食パン 野菜スープ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	食パン ジャがいも たまねぎ にんじん きゃべつ 鶏ひき肉 絹豆腐 ぶなしめじ ブロッコリー えのき バナナ	545 Kcal	18.5 g	25.8 g	1.8 g	
29	木	ごはん 豆腐のすまし汁 根菜の味噌煮 ほうれん草のだし煮 ヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 絹ごし豆腐 乾わかめ 根菜ねぎ 鶏ひき肉 さといも にんじん だいこん れんこん さやえんどう 淡色辛みそ 砂糖 ほうれんそう りょくとうもやし 脱脂粉乳	468 Kcal	18.2 g	10.8 g	1.7 g	
30	金	ごはん さつまい汁 ひじき入りそぼろ煮 ジャがいものだし煮 みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ さつまいも 淡色辛みそ 鶏ひき肉 たまねぎ ひじき ジャがいも ブロッコリー みかん缶	519 Kcal	17.3 g	15.1 g	1.6 g	

※都合により献立を変更する場合があります。

給食目標：しっかり食べて体を温めよう！

朝ごはん食べて からだほかほか

みなさん朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんをしっかり摂ると、体が元気に働き、脳の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。特に、魚や卵などのたんぱく質の多い食べ物にそういう作用があります。ご飯やパンは体を動かしたり、脳を働かせるエネルギー源になります。

★朝ごはんのはたらき★

- ・脳が目覚め、頭がはつきりして、集中力が出ます。
- ・睡眠中に下がった体温をあげて身体を目覚めさせて持続力が出ます。
- ・身体にリズムをつけ、胃や腸が刺激を受けて、排便を促します。



特に朝ごはんは1日の活動のエネルギー源となります。朝ごはんを抜くと日中エネルギーが足りず、ボーっとしてしまいがちです。おにぎり(&お味噌汁)やパン(&ヨーグルト)等を食べるだけでも違いますよ。

さつまいものおいしい季節です。さつまいもご飯はいかがでしょう。

◆さつまいもごはん◆

【材料】
米 2合
さつまいも 1/2本(100g)
塩 3g
酒 6g
黒ゴマ 少々

【作り方】

- ①さつまいもは角切りにし、水にさらしあく抜きをする。
- ②米をとき炊飯釜にセットし、水・塩・酒を加える。その上に水気を切った①のさつまいもをのせて炊飯する。
- ③炊いたら器に盛り付け、黒ゴマをふる。

