

きょう こんだて
今日の献立

- むぎ
• 麦ごはん
- とりにく しちみや
• 鶏肉の七味焼き
- こまつな
• 小松菜のおひたし
- とんじる
• 豚汁
- ぎゅうにゅう
• 牛乳

きょう しゅさい とりにく しちみや しちみ しちみとうがらし
今日の主菜は、「鶏肉の七味焼き」です。「七味」だから七味唐辛子
はい
が入っているわけではありません。とりにく しゅるい しょくざい
鶏肉を7種類の食材や
ちょうみりょう あじつ しちみや
調味料で味付けしているので、「七味焼き」といいます。その7
しゅるい
種類とは、にんにく、ねぎ、ごま、りんご、ピーマン、しょうゆ、
さとう
砂糖です。ごはんと一緒に食べると、よりおいしいです。
むぎ しちみや いっしょ た くち なか あじ こ ちょうせい
麦ごはんと七味焼きを一緒に食べて、口の中で味の濃さを調整
しながら、えいよう た
栄養バランスよく食べましょう。