令和3年 11月　　献立表

3才以上児　　第2へきなんこども園

日付	食　事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(月)	七分つき玄米,すき焼き風煮物,切り干し大根のサラダ,オレンジ	牛乳,ミニクロワッサン	豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,牛乳	米・七分つき米,しらたき,油,三温糖,マヨネーズ,すりごま	ねぎたまねぎはくさいにんじん,生しいたけ,切り干し大根,きゅうり,オレンジ	522kcal 17.8g 15.3g
2(火)	食パン,りんごジャム,ユーリンチー,スープヌードル こふきいも,トマト,牛乳	りんご	鶏もも肉,ベーコン,あおのり,牛乳	食パンかたくり粉,油,ごま油,三温糖,マカロニ,じゃがいも	りんごジャムしょうがチューブ,ねぎたまねぎにんじん,チンゲンサイ,トマト,りんご	640kcal 26.4g 27.4g
3(水)	文化の日					
4(木)	しらすふりかけごはん,厚揚げのみそ汁,かぼちゃのそぼろ煮,バナナ	牛乳,ビスケット	しらす干し,かつお節,生揚げ,カットわかめ,みそ,麩ひき肉,牛乳	米・精白米,すりごま,三温糖,ごま油,かたくり粉,油,ビスケット	ほうれんそうなすたまねぎにんじん,かぼちゃしょうがチューブ,グリンピース,バナナ	524kcal 20.1g 12.9g
5(金)	白い食卓ロールパン,魚の揚げ煮,チキンスープ やみつききゅうり,トマト,牛乳	キャロットケーキ	白身魚,鶏もも肉,牛乳,卵	白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも,ごま油,すりごま,小麦粉	しょうがチューブ,たまねぎにんじん,きゅうり,トマト	528kcal 18.6g 25.6g
6(土)	親子丼,青菜のお浸し,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,卵,かつお節,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,三温糖,せんべい	たまねぎ,干しいたけにんじん,チンゲンサイ	454kcal 19.5g 11.8g
7(日)						
8(月)	全粒粉入り食パン,いちごジャム,鶏ささみの味付け 天ぷら,白菜スープ,れんこんのきんぴら,牛乳	チーズ,プリッツ	鶏ささみ,鶏もも肉,牛乳,ハイ！チーズ	全粒粉入り食パン,小麦粉,油,はるさめ,ごま油,三温糖,プリッツ	いちごジャム,ねぎしょうがチューブ,はくさいにんじん,れんこん,ピーマン	557kcal 25.5g 19.7g
9(火)	中華丼,さつまいもと昆布の煮物	牛乳,クロロールパン	むきえび(冷凍),豚肉,刻み昆布,大豆,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,さつまいも,クロロールパン	はくさいたまねぎにんじん,ねぎたけのこ,しいたけ,しょうがチューブ,にんにくチューブ	556kcal 22.6g 12.6g
10(水)	さつまいもとひじきのごはん,豚汁,ちくわの磯辺揚げ	牛乳,黒ごまケーキ	ひじき,油あげ,豚肉,かつお節,みそ,ちくわ,あおのり,牛乳,卵	米・精白米,さつまいも,油,板こんにゃく,ごま油,小麦粉,かたくり粉,三温糖,黒すりごま,マーガリン	にんじん,グリンピース,大根,たまねぎ,ごぼう,ねぎ	720kcal 27.6g 24.1g
11(木)	にゅうめん,里芋と根菜の煮物,バナナ	牛乳,クッキー	鶏もも肉,油あげ,かまぼこ,卵,かつお節,牛乳	干しひやむぎ,里芋,三温糖,セブーレクッキー	にんじん,ねぎ,干しいたけ,ほうれんそう,大根,れんこん,いんげん,バナナ	404kcal 17.3g 15.7g
12(金)	イングリッシュマフィン,魚のチーズのせ コロコロスープ,トマト,牛乳	ふかし芋	白身魚,とろけるチーズ,ベーコン,牛乳	イングリッシュマフィン,マヨネーズ,じゃがいも,さつまいも	えのきたけたまねぎにんじん,ピーマン,パセリ粉,トマト	538kcal 21.2g 12.5g
13(土)	焼うどん,もやしのごま和え,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚もも肉,ヨーグルト,牛乳	白玉ぢど,油,すりごま,せんべい	キャベツにんじん,もやし	369kcal 15.3g 11.5g
14(日)						
15(月)	七分つき玄米,豆腐の肉あんかけ,ブロッコリーのおかか和え,オレンジ	牛乳,ジャンボドーナツ	木綿豆腐,豚肉,かつお節,牛乳	米・七分つき米,三温糖,かたくり粉,ジャンボドーナツ(大阪屋)	たまねぎにんじん,エリンギ,しょうがチューブ,グリンピース,ブロッコリー,オレンジ	584kcal 20.8g 20.7g
☆16(火)	ハヤシライス,コールスローサラダ,バナナ	ミルクティー さつま芋とりんごのケーキ	豚ばら・脂付,ハム,牛乳,卵	米・精白米,麦じゃがいも,大豆油,フレンチドレッシング,三温糖,さつまいも,小麦粉,油,マーガリン	にんじん,たまねぎ,グリンピース,しめじ,ハヤシルウ,キャベツ,きゅうり,コーンパック,干しぶどうバナナ,りんご	851kcal 16.8g 27.8g
17(水)	ライ麦パン,りんごジャム,元気だんご,南瓜のスープ もやしときゅうりのナムル,トマト,牛乳	するめ,ベジたべる	水切り木綿豆腐,鶏ひき肉,鶏レバー,あおのり,かつお節,鶏もも肉,牛乳,するめ	ライ麦パン,かたくり粉,油,ごま油,すりごま,ベジたべる	りんごジャムしょうがチューブ,たまねぎにんじん,いんげん,かぼちゃ,パセリ粉,もやし,きゅうり,トマト	405kcal 22.2g 19.6g
18(木)	ご飯,バンバンジー,卵スープ	牛乳,りんご,せんべい	鶏ささみ,みそ,卵,絹ごし豆腐,カットわかめ,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,せんべい	きゅうり,もやし,トマト,かぶ,ほうれんそう,にんじん,りんご	502kcal 24.5g 12.9g
19(金)	バターロールパン,魚のオランダ揚げ,じゃがいもとウインナーのスープ,ごぼうときゅうりのサラダ,トマト,牛乳	マカロニあべかわ	白身魚,豆乳,ウインナーツナ缶,牛乳,きな粉	バターロールパン,小麦粉,油,じゃがいも,マヨネーズ,マカロニ,三温糖	にんじん,たまねぎパセリ粉,チンゲンサイ,もやし,ごぼう,きゅうり,コーンパック,トマト	509kcal 21.8g 52.5g
20(土)	すき焼き丼,キャベツのツナサラダ,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚もも肉,絹ごし,豆腐,かまぼこ,卵,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,しらたき,油,三温糖,マヨネーズ,せんべい	ねぎたまねぎもやし,にんじん,生しいたけ,キャベツ,きゅうり	490kcal 17.6g 15.5g
21(日)						
22(月)	野菜たっぷりマーボー丼,キャベツとしらすの中華風和え	牛乳,オレンジ,特濃ミルク	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,しらす干し,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,すりごま,特濃ミルク	なすたけのこピーマンにんじん,ねぎしょうがチューブ,にんにくチューブ,キャベツ,きゅうり,コーンパック,オレンジ	532kcal 18.9g 17.1g
23(火)	勤労感謝の日					
24(水)	人参ごはん,さばのかつお節煮,けんちん汁	牛乳,おこのみやき	鶏むね肉,かまぼこ,油あげ,あおのり,さばのかつお節煮,生揚げ,かつお節,牛乳,卵,豚肉	米・精白米,生いも板こんにゃく,油,三温糖,長いも,小麦粉,マヨネーズ	にんじん,干しいたけ,大根,こまつな,ごぼう,キャベツ,ねぎ	639kcal 26.3g 28.4g
25(木)	スパゲティーカレーソース,花野菜のサラダ,トマト,ヤクルト	牛乳,せんべい	豚もも肉ミンチ,ヤクルト,牛乳	スパゲティ,油,フレンチドレッシング,せんべい	グリンピース,たまねぎにんじん,カレールウ,ブロッコリー,カリフラワー,コーンパックトマト	482kcal 17.7g 14.1g
26(金)	食パン,いちごジャム,魚のエスカベージュ,豆乳スープ 変わりこふき芋,牛乳	ポップコーン	白身魚,ベーコン,豆乳,牛乳	食パン,小麦粉,油,三温糖,さつまいも,ポップコーンの豆	いちごジャム,たまねぎトマトパセリ粉,はくさいにんじん,エリンギ	637kcal 22.6g 17.5g
27(土)	焼きそば,青菜のごま和え,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚もも肉,あおのりヨーグルト,牛乳	焼きそばめん,三温糖,すりごま,せんべい	たまねぎにんじん,キャベツ,ピーマン,チンゲンサイ	382kcal 15.5g 10.5g
28(日)						
29(月)	七分つき玄米,肉じゃが,豆腐みそ汁,オレンジ	牛乳,ミニクロワッサン	豚もも肉ミンチ,木綿豆腐,油あげ,かつお節,みそ,牛乳	米・七分つき米,じゃがいも,しらたき,油,三温糖	にんじん,たまねぎいんげん,こまつな,オレンジ	509kcal 18.6g 11.9g
30(火)	白い食卓ロールパン,鶏の竜田揚げ,青菜とコーンのごま和え,ひじきの五目煮,牛乳	バナナ,せんべい	鶏もも肉ひじき,油あげ,ちくわ,かつお節,牛乳	白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,さつまいも,せんべい	しょうがチューブ,チンゲンサイにんじん,コーンパック,さやえんどうバナナ	548kcal 18.7g 26.0g

月平均栄養価　　エネルギー　536kcal　　たんぱく質　18.9g　　脂質　17.5g

＊材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

＊砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。

令和3年11月　献　立　表

日付	献立名	材料名
1(月)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース/ さつまいもスティックパン
2(火)	アップルジュース スナックスティックパン	アップルジュース/ スナックスティックパン
3(水)	文化の日	
4(木)	おたのしみジュース 野菜と果物のスティックパン	おたのしみジュース/ 野菜と果物のスティックパン
5(金)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース / さつまいもスティックパン
6(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース/ スナックスティックパン
7(日)		
8(月)	アップルジュース スナックスティックパン	アップルジュース/ スナックスティックパン
9(火)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト / 野菜と果物のスティックパン
10(水)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース / さつまいもスティックパン
11(木)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース/ スナックスティックパン
12(金)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト / 野菜と果物のスティックパン
13(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース/ スナックスティックパン
14(日)		
15(月)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース/ さつまいもスティックパン
16(火)	アップルジュース スナックスティックパン	アップルジュース/ スナックスティックパン
17(水)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト/ 野菜と果物のスティックパン
18(木)	おたのしみジュース さつまいもスティックパン	おたのしみジュース/ さつまいもスティックパン
19(金)	アップルジュース スナックスティックパン	アップルジュース / スナックスティックパン
20(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース/ スナックスティックパン
21(日)		
22(月)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト/ 野菜と果物のスティックパン
23(火)	勤労感謝の日	
24(水)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース/ さつまいもスティックパン
25(木)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース/ スナックスティックパン
26(金)	アップルジュース 野菜と果物のスティックパン	アップルジュース/ 野菜と果物のスティックパン
27(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース/ スナックスティックパン
28(日)		
29(月)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース/ さつまいもスティックパン
30(火)	アップルジュース スナックスティックパン	アップルジュース / スナックスティックパン

令和3年 11月　　献立表

3才未満児　　第2へきなんこども園

日付	午前おやつ	食　事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(月)	チーズ	七分つき玄米,すき焼き風煮物 切り干し大根のサラダ,オレンジ	牛乳,ミニクロワッサン	ハイ！チーズ,豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,牛乳	米・七分つき米,しらたき,油,三温糖,マヨネーズ,すりごま	ねぎたまねぎはくさいにんじん,生しいたけ,切り干し大根,きゅうり,オレンジ	442kcal 17.0g 15.5g
2(火)	スティック人参	食パン,ユーリンチー,スープヌードル こふきいも,トマト,牛乳	りんご	鶏もも肉,ベーコン,あおのり,牛乳	食パンかたくり粉,油,ごま油,三温糖,マカロニ,じゃがいも	にんじん,しょうがチューブ,ねぎたまねぎ,チンゲンサイ,トマト,りんご	345kcal 14.6g 15.1g
3(水)		文化の日					
4(木)	せんべい	しらす干し,かつお節,生揚げ,カットわかめ,みそ,麩ひき肉,牛乳	牛乳,ビスケット	せんべい,米・精白米,すりごま,三温糖,ごま油,かたくり粉,油,ビスケット	ほうれんそうなすたまねぎにんじん,かぼちゃしょうがチューブ,グリンピース,バナナ	442kcal 16.7g 11.3g
5(金)	プレーンヨーグルト	白い食卓ロールパン,魚の揚げ煮,チキンスープ やみつききゅうり,トマト,牛乳	キャロットケーキ	プレーンヨーグルト,白身魚,鶏もも肉,牛乳,卵	白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも,ごま油,すりごま,小麦粉	しょうがチューブ,たまねぎにんじん,きゅうり,トマト	339kcal 13.5g 16.2g
6(土)	まめぴよ	親子丼,青菜のお浸し,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめぴよ,鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,卵,かつお節,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,三温糖,せんべい	たまねぎ,干しいたけにんじん,チンゲンサイ	348kcal 13.9g 11.7g
7(日)							
8(月)	ビスケット	全粒粉入り食パン,鶏ささみの味付け天ぷら 白菜スープ,れんこんのきんぴら,牛乳	チーズ,プリッツ	鶏ささみ,鶏もも肉,牛乳,ハイ！チーズ	しるこサンド,全粒粉入り食パン,小麦粉,油,はるさめ,ごま油,三温糖,プリッツ	ねぎしょうがチューブ,はくさいにんじん,れんこん,ピーマン	339kcal 15.9g 14.0g
9(火)	スティック人参	中華丼,さつまいもと昆布の煮物	牛乳,クロロールパン	むきえび(冷凍),豚肉,刻み昆布,大豆,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,さつまいも,クロロールパン	にんじん,はくさいたまねぎねぎたけのこ,しいたけ,しょうがチューブ,にんにくチューブ	428kcal 17.8g 9.9g
10(水)	チーズ	さつまいもとひじきのごはん,豚汁 ちくわの磯辺揚げ	牛乳,黒ごまケーキ	ハイ！チーズ,ひじき,油あげ,豚肉,かつお節,みそ,ちくわ,あおのり,牛乳,卵	米・精白米,さつまいも,油,板こんにゃく,ごま油,小麦粉,かたくり粉,三温糖,黒すりごま,マーガリン	にんじん,グリンピース,大根,たまねぎ,ごぼう,ねぎ	536kcal 21.2g 19.3g
11(木)	せんべい	にゅうめん,里芋と根菜の煮物,バナナ	牛乳,クッキー	鶏もも肉,油あげ,かまぼこ,卵,かつお節,牛乳	せんべい,干しひやむぎ,里芋,三温糖,セブーレクッキー	にんじん,ねぎ,干しいたけ,ほうれんそう,大根,れんこん,いんげん,バナナ	355kcal 14.7g 14.4g
12(金)	せんべい	イングリッシュマフィン,魚のチーズのせ コロコロスープ,トマト,牛乳	ふかし芋	白身魚,とろけるチーズ,ベーコン,牛乳	せんべい,イングリッシュマフィン,マヨネーズ,じゃがいも,さつまいも	えのきたけたまねぎにんじん,ピーマン,パセリ粉,トマト	308kcal 11.4g 8.2g
13(土)	まめぴよ	焼うどん,もやしのごま和え,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめぴよ,豚もも肉ヨーグルト,牛乳	白玉ぢど,油,すりごま,せんべい	キャベツにんじん,もやし	309kcal 11.8g 11.5g
14(日)							
15(月)	チーズ	七分つき玄米,豆腐の肉あんかけ ブロッコリーのおかか和え,オレンジ	牛乳 ジャンボドーナツ	ハイ！チーズ,木綿豆腐,豚肉,かつお節,牛乳	米・七分つき米,三温糖,かたくり粉,ジャンボドーナツ(大阪屋)	たまねぎにんじん,エリンギ,しょうがチューブ,グリンピース,ブロッコリー,オレンジ	470kcal 19.3g 18.2g
☆16(火)	せんべい	ハヤシライス,コールスローサラダ,バナナ	ミルクティー さつま芋とりんごのケーキ	豚ばら・脂付,ハム,牛乳,卵	せんべい,米・精白米,麦じゃがいも,大豆油,フレンチドレッシング,三温糖,さつまいも,小麦粉,油,マーガリン	にんじん,たまねぎグリンピース,しめじ,ハヤシルウ,キャベツ,きゅうり,コーンパック,干しぶどうバナナ,りんご	550kcal 11.9g 20.2g
17(水)	スティック人参	ライ麦パン,元気だんご,南瓜のスープ もやしときゅうりのナムル,トマト,牛乳	するめ,ベジたべる	水切り木綿豆腐,鶏ひき肉,鶏レバー,あおのり,かつお節,鶏もも肉,牛乳,するめ	ライ麦パン,かたくり粉,油,ごま油,すりごま,ベジたべる	りんごジャムしょうがチューブ,たまねぎにんじん,いんげん,かぼちゃ,パセリ粉,もやし,きゅうり,トマト	253kcal 14.8g 13.7g
18(木)	ビスケット	ご飯,バンバンジー,卵スープ	牛乳,りんご,せんべい	鶏ささみ,みそ,卵,絹ごし豆腐,カットわかめ,牛乳	ビスケット,米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,せんべい	きゅうり,もやし,トマト,かぶ,ほうれんそう,にんじん,りんご	438kcal 20.7g 11.7g
19(金)	プレーンヨーグルト	バターロールパン,魚のオランダ揚げ,じゃがいもとウインナーのスープ,ごぼうときゅうりのサラダ,トマト,牛乳	マカロニあべかわ	プレーンヨーグルト,白身魚,豆乳,ウインナーツナ缶,牛乳,きな粉	バターロールパン,小麦粉,油,じゃがいも,マヨネーズ,マカロニ,三温糖	にんじん,たまねぎパセリ粉,チンゲンサイ,もやし,ごぼう,きゅうり,コーンパックトマト	319kcal 13.3g 29.8g
20(土)	まめぴよ	すき焼き丼,キャベツのツナサラダ,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめぴよ,豚もも肉,絹ごし,豆腐,かまぼこ,卵,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,しらたき,油,三温糖,マヨネーズ,せんべい	ねぎたまねぎもやし,にんじん,生しいたけ,キャベツ,きゅうり	366kcal 12.9g 13.5g
21(日)							
22(月)	チーズ	野菜たっぷりマーボー丼,キャベツとしらすの 中華風和え	牛乳,オレンジ,特濃ミルク	ハイ！チーズ,木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,しらす干し,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,すりごま,特濃ミルク	なすたけのこピーマンにんじん,ねぎしょうがチューブ,にんにくチューブ,キャベツ,きゅうり,コーンパック,オレンジ	459kcal 18.2g 16.3g
23(火)		勤労感謝の日					
24(水)	スティック人参	人参ごはん,さばのかつお節煮,けんちん汁	牛乳,おこのみやき	鶏むね肉,かまぼこ,油あげ,あおのり,さばのかつお節煮,生揚げ,かつお節,牛乳,卵,豚肉	米・精白米,生いも板こんにゃく,油,三温糖,長いも,小麦粉,マヨネーズ	にんじん,干しいたけ,大根,こまつな,ごぼう,キャベツ,ねぎ	447kcal 18.4g 17.4g
25(木)	クッキー	スパゲティーカレーソース,花野菜のサラダ トマト,ヤクルト	牛乳,せんべい	豚もも肉ミンチ,ヤクルト,牛乳	セブーレクッキー,スパゲティ,油,フレンチドレッシング,せんべい	グリンピース,たまねぎにんじん,カレールウ,ブロッコリー,カリフラワー,コーンパックトマト	473kcal 15.7g 15.4g
26(金)	プレーンヨーグルト	食パン,魚のエスカベージュ,豆乳スープ 変わりこふき芋,牛乳	ポップコーン	プレーンヨーグルト,白身魚,ベーコン,豆乳,牛乳	食パン,小麦粉,油,三温糖,さつまいも,ポップコーンの豆	たまねぎトマトパセリ粉はくさいにんじん,エリンギ	350kcal 13.7g 11.0g
27(土)	まめぴよ	焼きそば,青菜のごま和え,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめぴよ,豚もも肉,あおのりヨーグルト,牛乳	焼きそばめん,三温糖,すりごま,せんべい	たまねぎにんじん,キャベツピーマン,チンゲンサイ	312kcal 11.9g 11.0g
28(日)							
29(月)	チーズ	七分つき玄米,肉じゃが,豆腐みそ汁,オレンジ	牛乳,ミニクロワッサン	ハイ！チーズ,豚もも肉ミンチ,木綿豆腐,油あげ,かつお節,みそ,牛乳	米・七分つき米,じゃがいも,しらたき,油,三温糖	にんじん,たまねぎいんげん,こまつな,オレンジ	431kcal 17.7g 12.8g
30(火)	ビスケット	白い食卓ロールパン,鶏の竜田揚げ,青菜とコーンのごま和え,ひじきの五目煮,牛乳	バナナ,せんべい	鶏もも肉ひじき,油あげ,ちくわ,かつお節,牛乳	ビスケット,白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,さつまいも,せんべい	しょうがチューブ,チンゲンサイにんじん,コーンパック,さやえんどうバナナ	383kcal 15.3g 27.1g

月平均栄養価　　エネルギー　392kcal　　たんぱく質　14.0g　　脂質　13.6g

＊材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

＊砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。