

16(木)	小松菜について 知ろう	主食	ご飯					米		625 kcal
			手作りじゃこふりかけ	かつお節	昆布 ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	
		主菜	五目厚焼きたまご	鶏卵 鶏肉	だしかつお節 もずく	にんじん	たけのこ しいたけ	砂糖 てんぷん	サラダ油	25.3 g
		副菜	小松菜のからし和え			小松菜 にんじん	もやし			
		副菜	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	しらたき じゃがいも 砂糖	サラダ油	17.4 g
その他	牛乳		牛乳							