

Main table with columns: 日・曜, こんだて名, 血や肉になるもの(赤), 熱や力になるもの(黄), 体の調子をととのえるもの(緑), 調味料 その他, エネルギー(小), エネルギー(中). Rows include items like ごはん, さといものみそしる, けんりょうチーズパン, etc.

調味料

調味料一覧表. Includes categories like うす口(しょうゆ), こい口(しょうゆ), みりん, 酒, みそ, ガラスープ, 赤ワイン, ケチャップ, 酢, (ウスター)ソース, デミグラス(ソース), オイスターソース, カレールウ, クリームシチューのもと, ホワイトルウ, クリームポターージュ, 中華スープ, 洋スープ, バイトンタン, (ノンエッグ)マヨネーズ, コールスロートレッシング, 玉ねぎドレッシング, 日向夏ドレッシング, やきそばソース, 七味唐辛子, ゆかり, ガーリック.

◎牛乳は毎日つきます。◎点線のカッコ内に書かれているものが加工品の原材料です。◎食材の横に()書きでアレルギー表示を行っています。☆ベジ活の日・・・1日にとりたい野菜の量は350gです。130g以上の野菜を使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介します。☆ひむか地産地消の日・・・毎月16日を「ひむか地産地消の日」として、宮崎県産の食材を紹介します。今月15日に使用する宮崎県産の食材は、「豚肉、しいたけ、ごぼう、切干大根、ピーマン、カラーピーマン」です。